

ПСИХОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ

Journal of Modern Foreign Psychology



2026. Том 15. № 3
2026. Vol. 15, no. 3

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Том 15, № 3 / 2026

Тема номера

Психология одиночества в современном мире

Тематические редакторы:

Толстых Наталия Николаевна, Холмогорова Алла Борисовна

JOURNAL OF MODERN FOREIGN PSYCHOLOGY

Volume 15, no. 3 / 2026

Topic of the issue

The Psychology of Loneliness in the Modern World

Topical editors:

Nataliia N. Tolstykh, Alla B. Kholmogorova

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**
Орехова Е.В. (Россия), Холмогорова А.Б. (Россия) —
заместители главного редактора
Авдеева Н.Н. (Россия), Александров Ю.И. (Россия),
Ахутина Т.В. (Россия), Баилова Т.А. (Россия),
Бовина И.Б. (Россия), Булыгина В.Г. (Россия),
Бурлакова И.А. (Россия), Григоренко Е.Л. (Россия),
Дозорцева Е.Г. (Россия), Евтушенко И.В. (Россия),
Екимова В.И. (Россия), Исаев Е.И. (Россия),
Марютина Т.М. (Россия), Поздняков В.М. (Россия),
Поливанова К.Н. (Россия), Рубцова О.В. (Россия),
Салмина Н.Г. (Россия), Сафронова М.А. (Россия),
Сергиенко Е.А. (Россия), Стоянова С.Й. (Болгария),
Строганова Т.А. (Россия), Ткачева В.В. (Россия),
Толстых Н.Н. (Россия), Филиппова Е.В. (Россия),
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: jmfpmgppu.ru
Сайт: <https://psyjournals.ru/jmfpmgppu>

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**
Orekhova E.V. (Russia), Kholmogorova A.B. (Russia) —
Deputy editors-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),
Dozorcheva 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),
Tolstikh N.N. (Russia), Filippova E.V. (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: jmfpmgppu.ru
Web: <https://psyjournals.ru/en/jmfpmgppu>

Indexed in:

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

Published quarterly since 2012

The mass medium registration certificate:

El FS77-66445 number. Registration date 21.07.2016

All rights reserved.

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

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

© MSUPE, 2026



СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Толстых Н.Н., Холмогорова А.Б.

Введение

5

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Екимова В.И., Зинатуллина А.М.

Переживание одиночества в экстремальных условиях профессиональной деятельности и способы его преодоления: на примере зарубежных исследований

7

Березина Т.Н., Финогенова, Т.А., Симонова М.М.

Социальная изоляция, одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде

17

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Егоров Ф.А., Бойкина Е.Э.

Восстановление после социального ostracism

29

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Сорокоумова Е.А., Кочнева А.Ю., Пучкова Е.Б.

Взаимодействие человека с искусственным интеллектом как фактор профессионального одиночества

39

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Рубцова Н.Е., Леньков С.Л.

Личностные детерминанты переживания одиночества у подростков в цифровом мире

48

Сачкова М.Е., Семенова Л.Э., Блинова Д.Л.

Гендерная и возрастная специфика одиночества

58

Розин Д.М., Холмогорова А.Б.

Способность к самосостраданию как фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества

69

Вне тематики

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Белякова У.Б.

Цифровая самопрезентация как форма репрезентации социальной идентичности при анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях

79

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Беляевская Е.С., Нисская А.К.

Поддержка просоциального поведения в дошкольном возрасте: подходы, практики, обобщающая модель

89

Никифорова К.А., Куликова С.П., Платонова Т.О., Демарева В.А.

Адаптация и валидация двух шкал оценки вычислительного мышления на российской популяции: психометрическое исследование

98

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Александрова Р.В.

Современные тенденции в изучении взаимосвязи между негативным образом тела и расстройствами пищевого поведения: нарративный обзор литературы

114

Герасимова А.А.

Роль психосоциальных факторов в кардиореабилитации

126

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Богданова Т.Г.

Стресс у лиц с нарушениями слуха: причины и психологическая помощь

135

НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Голубинская, А.В., Грозов С.С.

Звуковая среда как фактор критического мышления

144

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Фомина Т.Г., Гагарина М.А., Косциони В.

Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS» на российской выборке

154

Наши авторы

166

CONTENTS

NOTES FROM EDITOR

Tolstykh N.N., Kholmogorova A.B.

Introduction 5

THE PSYCHOLOGY OF LONELINESS IN THE MODERN WORLD

LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Ekimova V.I., Zinatullina A.M.

Experiencing loneliness in extreme professional conditions and ways to overcome it 7

Berezina T.N., Finogenova T.A., Simonova M.M.

Social isolation, loneliness, and unsafe behavior in the digital environment 17

SOCIAL PSYCHOLOGY

Egorov F.A., Boykina E.E.

Social ostracism recovery 29

LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

Sorokoumova E.A., Kochneva A.Yu., Puchkova E.B.

Human interaction with artificial intelligence as a factor in professional loneliness 39

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Rubtsova N.E., Lenkov S.L.

Personality determinants of the experience of loneliness in adolescents in the digital world 48

Sachkova M.E., Semenova L.E., Blinova D.L.

Gender and age-specific loneliness 58

Rozin D.M., Kholmogorova A.B.

Self-compassion as a protective factor against maladaptive perfectionism and loneliness 69

Outside of the theme rooms

LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Belyakova U.B.

Digital self-presentation as a form of social identity representation in the analysis of the risk of armed attacks in educational organizations 79

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Belyaevskaya E.S., Nisskaya A.K.

Pro-social behavior support in preschool education: approaches, practices, and a model 89

Nikiforova K.A., Kulikova S.P., Platonova T.O., Demareva V.A.

Adapting and validating two computational thinking scales on a Russian population 98

MEDICAL PSYCHOLOGY

Aleksandrova R.V.

Current trends in the study of the relationship between body dissatisfaction and eating disorders: narrative review 114

Gerasimova A.A.

The role of psychosocial factors in cardiac rehabilitation: a research review 126

PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Bogdanova T.G.

Stress in individuals with hearing impairments: causes and psychological assistance (based on materials from foreign psychology) 135

NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

Golubinskaya A.V., Grozov S.S.

The acoustic environment as a factor in critical thinking 144

GENERAL PSYCHOLOGY

Fomina T.G., Gagarina M.A., Coscioni V.

Adaptation of the «Life Project Scale-LPS» questionnaire on the Russian sample 154

Our authors 169

КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

Редакторская заметка | Editorial note

Введение

Н.Н. Толстых ✉, **А.Б. Холмогорова**

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ tolstyhnn@mgppu.ru

Introduction

N.N. Tolstykh ✉, **A.B. Kholmogorova**

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

✉ tolstyhnn@mgppu.ru

В последние десятилетия в разных областях современной психологии неуклонно растет число работ, посвященных проблеме одиночества и его негативным последствиям для психического и физического здоровья человека. Одиночество определяется как субъективное переживание недостатка удовлетворительных социальных отношений, что не обязательно совпадает с фактическим (объективным) отсутствием социальных связей. Представляемый вниманию читателей тематический номер посвящен проблеме одиночества как острой проблеме современного все более атоминизирующегося общества. В статьях выпуска особое внимание уделяется, с одной стороны, факторам риска переживания одиночества, с другой, — факторам, смягчающим негативные последствия переживания одиночества, а также методам психологической помощи людям, страдающим от переживания одиночества. Анализ данной проблематики особенно важен в эпоху цифровизации, способствующей обострению рисков переживания одиночества и росту негативных последствий для здоровья и благополучия людей разных возрастов и профессий. Большинство авторов подчеркивают противоречивость многих данных, полученных в современных исследованиях, и необходимость продолжения этих исследований. В номере будут рассмотрены различные аспекты проблемы одиночества в контексте разных психологических специальностей.

Номер открывают две статьи в рубрике «Юридическая психология и психология безопасности». В статье В.И. Екимовой и А.М. Зинатуллиной с опорой на данные зарубежной психологии раскрывается понятие «профессиональное одиночество», появление и популярность которого связываются с широ-

ким внедрением искусственного интеллекта, заменившим живое общение с коллегами и клиентами. Предпринята попытка структурировать феноменологию переживания профессионального одиночества при замене живого общения искусственным через механизмы негативного влияния последнего на эмоциональное состояние человека. В статье Т.Н. Березиной, Т.А. Финогеновой и М.М. Симоновой одиночество рассматривается как существенный фактор небезопасного поведения в целом и в цифровой сфере — в частности. Подтверждена протекторная роль других людей для снижения рисков небезопасного поведения. В то же время негативная роль одиночества как провокатора небезопасного поведения не получила однозначного подтверждения. В процессе анализа рисков цифровой среды авторами прогнозируется появление новых рисков, зависящих от одиночества, которые могут быть связаны с появлением цифровых собеседников и общением с чат-ботами.

Рубрика «Социальная психология» представлена статьями, посвященной негативному социальному феномену остракизма. Авторы статьи Ф.А. Егоров и Е.Э. Бойкина рассматривают этот феномен под углом зрения связанной с ним проблемы социальной изоляции и переживания одиночества людьми, подвергнутыми исключению из того или иного сообщества. Авторами предпринята попытка систематизировать факторы, способствующие усугублению этих переживаний и, напротив, способствующих восстановлению после пережитого остракизма, что позволяет выделить мишени психологической помощи пострадавшим.

В статье Е.А. Сорокоумовой и А.Ю. Кочневой (рубрика «Психология труда и инженерная психология») продемонстрирована связь переживания одино-

чества и профессионального выгорания у лиц, чьи профессии связаны с длительным пребыванием в изоляции в сочетании с высокой ответственностью и рисками для жизни. Особый акцент делается на разных путях и задачах смягчения этого переживания, таких как организация технической среды, возможности обеспечения эмоциональной поддержки, а также обучение психологическим практикам снятия эмоционального напряжения.

Рубрика «Психология развития и возрастная психология» представлена тремя статьями. Одну из самых уязвимых для негативных последствий одиночества группу представляют подростки (вспомним «пустыню отрочества», о которой писал Лев Толстой). В статье Н.Е. Рубцовой и С.Л. Ленкова проблематика переживания одиночества подростками рассмотрена на материале зарубежных и отечественных исследований в контексте изучения этого переживания подростками в современном цифровом мире, где оно опосредовано такими личностными характеристиками, как самооценка, социальная тревожность, тип привязанности, определенные черты «темной триады», характер идентичности. Выявленные зависимости могут содействовать уточнению мишеней психологической помощи подросткам и разработке программ такой помощи. Гендерно-возрастной специфике переживания одино-

чества посвящена статья М.Е. Сачковой, Л.Э. Семенов и Д.Л. Блиновой. Рассмотрены связи гендерной и возрастной специфики одиночества (как объективного, так и субъективного) с психологическим благополучием и медиаактивностью. Несмотря на фрагментарность и противоречивость имеющихся данных, авторы статьи приходят к выводу о том, что при изучении одиночества зарубежные авторы делают акцент на его негативных аспектах, упуская из виду возможную позитивную роль одиночества в жизни мужчин и женщин разных возрастов, в разной степени вовлеченных в медиаактивность. Завершает выпуск статья Д.М. Розина и А.Б. Холмогоровой, в которой на основе обзора зарубежных и отечественных исследований показана роль социально предписываемого перфекционизма как одного из ведущих психологических факторов, способствующих переживанию эмоционального одиночества у современного человека. При этом обосновывается рост интереса к концепции самосострадания у современных исследователей, так как способность к самосостраданию является доказанным фактором-протектором от депрессии, социальной изоляции и одиночества.

Думается, что разговор об одиночестве, его негативных и позитивных последствиях для жизни человека в современном обществе ждет своего продолжения.

Информация об авторах

Наталья Николаевна Толстых, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной психологии развития факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3999-4503>, e-mail: tolstykhnn@mgppu.ru

Алла Борисовна Холмогорова, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП им. Н.В. Склифосовского ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Information about the authors

Nataliia N. Tolstykh, Doctor of Science (Psychology), Head of the Department of Social Psychology of Development, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3999-4503>, e-mail: tolstykhnn@mgppu.ru

Alla B. Kholmogorova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Consultative and Clinical Psychology, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education; Leading Researcher of N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Поступила в редакцию 19.09.2026

Поступила после рецензирования 19.09.2026

Принята к публикации 25.09.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.09.19.

Revised 2026.09.19.

Accepted 2026.09.25.

Published 2026.09.30.

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ **THE PSYCHOLOGY OF LONELINESS IN THE MODERN WORLD**

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

Обзорная статья | Review paper

Переживание одиночества в экстремальных условиях профессиональной деятельности и способы его преодоления

В.И. Екимова ✉, **А.М. Зинатуллина** ✉

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация
✉ iropse@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Экстремальные условия профессиональной деятельности, в которых работают космонавты, подводники, полярники, пожарные, спасатели и другие представители опасных и экстремальных профессий, наряду с высоким уровнем стресса и риском для жизни, часто связаны с физической и социальной изоляцией и депривацией. Данные факторы вызывают у специалистов интенсивное переживание одиночества, что приводит к эмоциональному выгоранию, депрессии, снижению трудоспособности и к негативным последствиям для психического здоровья. **Цель** настоящего обзора — обобщить результаты современных зарубежных исследований, раскрывающих связь между неблагоприятными факторами экстремальной профессиональной среды и переживанием одиночества, а также проанализировать эффективные способы его преодоления. **Результаты.** Чувство одиночества является медиатором негативного влияния изоляции, ограниченного жизненного пространства и экстремального стресса на психологическое благополучие и эффективность деятельности специалистов. Оно способствует эмоциональному выгоранию и появлению симптомов депрессии и ПТСР, особенно в условиях длительных экспедиций и ликвидации последствий катастроф. Защитными ресурсами служат командная сплоченность, осмысленность деятельности, жизнестойкость и социальная поддержка. **Ключевыми способами** преодоления чувства одиночества, наряду с оптимальной организацией рабочего и жилого пространства, являются психологические практики осознанности и релаксации, программы взаимной поддержки коллег и современные цифровые технологии (VR, AI). Существует необходимость комплексного, проактивного подхода к обеспечению психологической безопасности в экстремальных профессиях, сочетающего индивидуальные, командные и организационные ресурсы.

Ключевые слова: экстремальные условия, профессиональная деятельности, чрезвычайные ситуации, изоляция, переживание одиночества, социальная поддержка, цифровые технологии

Для цитирования: Екимова, В.И., Зинатуллина, А.М. (2026). Переживание одиночества в экстремальных условиях профессиональной деятельности и способы его преодоления. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 7—16. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150301>

Experiencing loneliness in extreme professional conditions and ways to overcome it

V.I. Ekimova ✉, A.M. Zinatullina ✉

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

✉ iropse@mail.ru

Abstract

Context and Relevance. The extreme professional conditions encountered by cosmonauts, submariners, polar explorers, firefighters, rescuers, and other professionals in extreme occupations with a high risk of stress and life-threatening conditions are often accompanied by physical and social isolation and deprivation. These factors cause intense loneliness in professionals, leading to emotional burnout, depression, decreased productivity, and negative mental health consequences. **The purpose** of this review is to summarize the results of current researches identifying the relationship between factors in extreme professional environments and the experience of loneliness, and to analyze the ways to overcome it. **Results.** The feeling of loneliness mediates negative costs, limited living space, and extreme stress on psychological well-being and professional performance. It contributes to emotional burnout and the development of depressive and PTSD symptoms, especially during long-term expeditions and disaster recovery. **Key tools** for reducing the impact of loneliness include team cohesion, meaningfulness, life resilience, and social support. Effective methods for overcoming feelings of loneliness and disorganization of living space include psychological practices of mindfulness and relaxation, peer support programs, and digital communication technologies (VR, AI). Thus, the review highlights the need for a comprehensive, proactive approach to psychological safety in extreme professions, combining individual, team, and organizational resources.

Keywords: extreme conditions, professional activities, emergency situations, isolation, experiencing loneliness, social support, digital technologies

For citation: Ekimova, V.I., Zinatullina, A.M. (2026). Experiencing loneliness in extreme professional conditions and ways to overcome it. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 7–16. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150301>

Введение

В последнее время в зарубежной психологической науке наблюдается рост интереса к феномену одиночества, как к одному из ключевых факторов, определяющих психическое здоровье и эффективность социальной адаптации личности. Особое значение данная тема приобретает в экстремальных условиях жизнедеятельности человека, в частности в ситуациях высокого уровня профессионального стресса, связанного с опасностью для жизни, социальной и физической изоляцией, сенсорной депривацией и др.

Экстремальные условия профессиональной деятельности, в которых находятся военнослужащие, спасатели, подводники, полярники, космонавты, а также члены команд соответствующих миссий, как правило, связаны с работой в изолированных (Isolated), замкнутых (Confined) и экстремальных (Extreme) средах (ICE-environment). Такой режим лимитирует социальные связи, предполагает длительное отсутствие контактов с внешним миром, вынужденную близость с ограниченным кругом коллег и неизбежно вызывает у человека персистирующее чувство одиночества.

М. Вудс, С.Г. Браун и К. Норрис акцентируют внимание на том, что сочетание факторов изоляции, замкнутости и экстремальности создает уникальную социальную ситуацию, в которой человек переживает чувство одиночества, даже находясь в окружении коллег (Woods, Brown, Norris, 2025). Систематический обзор проведенных исследований показал, что пребывание в

экстремальных ситуациях традиционно рассматривается через призму их отрицательного влияния на людей, однако все больше авторов отмечают также положительные изменения, происходящие с человеком после длительного нахождения в изолированных, замкнутых и опасных условиях: повышаются оценка ценности жизни, устойчивость к стрессовым воздействиям, улучшается качество межличностных отношений и т. д. (Nicoll et al., 2023).

В отличие от отечественных исследований, в которых одиночество рассматривается как один из стресс-факторов, действующих в ситуациях профессиональной изоляции, зарубежные специалисты фокусируют внимание на палитре и динамике психоэмоциональных состояний человека в экстремальных условиях деятельности. В частности, обсуждается феномен «третьего квартала», когда на третьем из четырех этапов длительного пребывания в изолированной и стрессогенной среде у специалистов усиливается чувство дискомфорта (Skorupa, Paliga, Domurat, 2024), возрастает отчуждение, раздражительность, интенсивность переживания одиночества, снижается социальная сплоченность в команде и др. (Paret, Collomp, Villemain, 2026).

Угрожающие и стрессогенные условия деятельности часто объединяют в группу экстремальных факторов (ICE-environment), хотя они заметно различаются по характеристикам физической среды, по продолжительности изоляции и экстремальных физических воздействий, а также по степени ограничений, по условиям работы и размерам команд (Palinkas, Suedfeld, 2021).

Это затрудняет обобщение результатов исследований и требует оценки специфических зон и уровней риска в отдельных профессиональных группах. Особенно психологически уязвимыми являются представители экстренных служб реагирования на чрезвычайные ситуации. Так, исследование Б. Стефановски, проведенное среди польских пожарных выявило, что эмоциональное выгорание часто опосредуется у специалистов чувством одиночества и депрессивными симптомами, что негативно влияет на их трудоспособность (Stefanowski et al., 2023). Аналогичные данные приводились при оценке психологических последствий крупномасштабных катастроф, в частности после железнодорожной катастрофы в Индии, произошедшей в 2023 году, — у спасателей наблюдалось существенное повышение проявлений посттравматического стрессового расстройства, депрессии и тревоги. При этом интенсивное переживание одиночества и отсутствие своевременной психологической помощи заметно усиливали перитравматическую симптоматику (Ravan et al., 2024).

Таким образом, в зарубежной психологии активно исследуется связь между экстремальными условиями деятельности человека и переживанием одиночества, однако систематических обзоров, обобщающих данные по различным профессиональным группам и условиям деятельности, в настоящее время недостаточно, что позволило определить *проблемное поле* нашего исследования.

Цель настоящей статьи — обобщить результаты современных зарубежных публикаций, отражающих связь между неблагоприятными факторами экстремальной профессиональной среды и переживанием одиночества, а также проанализировать эффективные способы его преодоления.

Переживание одиночества как специфический экстремальный фактор профессиональной деятельности

Экстремальные условия профессиональной деятельности характеризуются сочетанием целого ряда негативных факторов: повышенных стрессовых нагрузок, физической изоляции, ограниченности (замкнутости) пространства, сенсорной депривации, дефицита социальных контактов и др. Все это создает особую среду, в которой нарушаются привычные формы социальной регуляции поведения, усиливается влияние негативных факторов на состояние человека и его деятельность. Так, согласно исследованию ван Вийк и Х. Чарлес, посвященному психологической готовности южноафриканских подводников к работе в условиях погружения, специалисты часто переживают «одиночество в толпе» в присутствии других членов экипажа. При этом вынужденное общение в ограниченном пространстве усиливает и социальное напряжение, и чувство оторванности от внешнего мира. Авторы отме-

чают повторяющиеся социальные стрессоры — хронические межличностные проблемы внутри маленького замкнутого коллектива. Они подчеркивают значимость личностных качеств, позволяющих подводникам успешно справляться с изоляцией и одиночеством: психологической устойчивости, жизнестойкости, навыков межличностного общения, ориентации на группу.

Важными для эффективной работы в команде факторами являются:

- сплоченность экипажа и взаимная поддержка;
- эффективные стратегии преодоления стресса: юмор, позитивный рефрейминг, самоотвлечение и др.;
- внешняя поддержка и психологическая помощь (van Wijk, 2025).

Влияние экстремальных факторов профессиональной деятельности на состояние и поведение людей оценивалось в условиях зимовки в Антарктиде на французско-итальянской научно-исследовательской станции «Конкорд» (Gaier, 2025), британской полярной станции «Халли VI», исследовательской станции Британского антарктического обследования «Ротера», а также во время пребывания на станциях, имитирующих условия среды на Марсе и Луне (De la Torre et al, 2024) и в ходе арктического полярного похода (Van Puyvelde et al., 2022).

В качестве экстремальных факторов были названы:

- однообразие из-за скудности природных ресурсов и монотонной работы;
- сенсорные изменения в силу нарушений сенсорной стимуляции;
- гипоксия, ухудшающая когнитивные функции, качество сна и вызывающая усталость;
- нехватка физической активности;
- отсутствие естественной архитектуры зданий;
- ограничения в общении с близкими из-за технических лимитов, негативно влияющие на психоэмоциональное состояние и стрессоустойчивость членов команды;
- потенциальная угроза жизни при отсутствии постоянных каналов связи.

Дополнительными стрессовыми факторами были чувство одиночества, тоска по дому и недостаток контактов с внешним миром. При этом интенсивность тоски по привычному социальному окружению и способы ее преодоления у разных людей заметно различались, а потребность в контактах с родными варьировалась в зависимости от срока пребывания в условиях изоляции — от ежедневных звонков до двух звонков в год.

Важно отметить, что опрошенные часто говорили о переживании одиночества, не обусловленном непосредственно социальной изоляцией. Например, для совладания с трудными ситуациями в период выполнения профессиональной миссии отдельным людям требовалось тактильное взаимодействие через объятия или массаж. Однако подобные вещи строго регламентировались, чтобы избежать негативных реакций и конфликтов между членами экипажа (Van Puyvelde et al., 2022).

Интересны и результаты сравнительного исследования культурных различий переживания изоляции и одиночества в условиях антарктической зимовки. Б. Эхманн с соавторами (Ehmann et al., 2024) проанализировали дневниковые записи французских и британских участников зимних экспедиций и выявили особенности, обусловленные культурой. Так, британцы в качестве способов противодействия одиночеству чаще упоминали поиск личного пространства, самостоятельные занятия и внутренние ресурсы, тогда как французы подчеркивали важность коллективных ритуалов, юмора и социальной сплоченности. Несмотря на общие трудности (сенсорная депривация, длительная темнота, оторванность от внешнего мира), культурный фон существенно влиял на восприятие специалистами групповой динамики, на уровень межличностного напряжения и интенсивность эмоций. Исследование Б. Эхманн еще раз подтвердило, что культурные различия необходимо учитывать при формировании международных и мультикультурных экипажей для миссий в экстремальных условиях изоляции (Ehmann et al., 2024). На это же указывается в нарративном обзоре результатов десятилетних научных исследований биопсихосоциальных последствий адаптации человека к условиям зимовки на «Белом Марсе» — международной арктической станции «Конкорд» (Gaier, 2025).

В статье А. Кантисани с соавторами отмечается, что в изолированных, ограничивающих и экстремальных условиях постоянная близость с группой людей может стать фактором риска, так как интенсивные контакты порождают дополнительный стресс и конфликты, что приводит к разделению экипажа на подгруппы. На поздних этапах миссии члены команды сообщали о растущем недоверии, снижении сплоченности команды и об интенсивном переживании одиночества. Полученные результаты показывают, что замкнутое пространство может вызывать психологический стресс из-за отсутствия личного пространства, а близость не всегда означает социальную поддержку (Cantisani, et al., 2026).

Переживание одиночества не только является специфическим фактором риска при длительных экспедициях, но и служит маркером нарушения психологического благополучия у разных групп специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность в экстремальных условиях. В лонгитюдном исследовании В.С.А. Ансах с соавторами (Ansah, Lommen, Lenferink, 2024), проведенном среди голландских пожарных, были представлены профили проявления симптомов ПТСР и депрессии в условиях пандемии COVID-19. Оказалось, что переживание одиночества, наряду со стрессорами, связанными с пандемией, является значимым положительным коррелятом выраженности симптомов психологической травматизации в периоды дополнительных экстремальных нагрузок (Ansah et al., 2024).

Как отмечает А. Силбурн, любой человек подвергается серьезным испытаниям, когда он оказывается в экстремальных и непривычных условиях, что необхо-

димо учитывать в процессе осуществления профессионального отбора соответствующих специалистов. Он объединил стрессогенные профессиональные факторы в следующие категории:

- 1) суровая окружающая среда (морские глубины, космос, полярные регионы);
- 2) социально неблагоприятная среда (зоны вооруженных конфликтов и ликвидации последствий стихийных бедствий);
- 3) особая культурная среда (отдаленные или изолированные населенные пункты, полевые исследования в суровых регионах);
- 4) изолированная/ограниченная среда (полярные станции, космические полеты, подводные лодки);
- 5) среда с постоянным высоким риском для здоровья и жизни (военные действия, глубоководные погружения, экстремальные виды спорта).

Для снижения негативного воздействия этих факторов, провоцирующих переживание изоляции и одиночества, автор предлагает учитывать при отборе специалистов наличие у них таких личностных качеств, как эмоциональная стабильность, добросовестность, открытость опыту, доброжелательность и экстраверсия (зависит от характера миссии) (Silburn, 2025).

Особая чувствительность представителей опасных профессий к социальной депривации была показана в исследовании Д.И. Мортон, М.С. Моббс и Г.А. Вонанно (Morton, Mobbs, Bonanno, 2025). Они установили, что для ветеранов военных операций после завершения службы было характерно интенсивное переживание одиночества. Это свидетельствует о том, что трудности реинтеграции военнослужащих в гражданскую жизнь связаны не столько с симптомами травматизации, сколько с переживанием социальной изоляции и утратой чувства принадлежности к значимой группе, что указывает на необходимость сохранения социальных связей как внутри профессионального сообщества, так и между ним и гражданским обществом (Morton, Mobbs, Bonanno, 2025).

В трехлетнем лонгитюдном исследовании, проведенном среди ветеранов вооруженных сил США, отмечается, что переживание одиночества является серьезной проблемой, как для действующих представителей опасных профессий, так и для лиц пожилого возраста, деятельность которых в прошлом была связана с экстремальными факторами. Так, угнетение когнитивных функций регистрировалось у трети ветеранов с умеренным усилением чувства одиночества. Авторы делают вывод о том, что стратегии, направленные на укрепление социальной поддержки, актуализацию осмысленности существования и терапию психоэмоциональных расстройств, обладают очевидным потенциалом для преодоления негативных последствий хронического переживания одиночества у военных (Ong et al., 2024).

В масштабном проекте П.И. На с соавторами (Na et al., 2026), проведенном в рамках Национального исследования здоровья и психологической устойчивости ветеранов, клинически значимый уровень пере-

живания одиночества был выявлен почти у половины (47,7%) из них. Многомерный статистический анализ показал, что одиночество взаимосвязано с отсутствием брачного/партнерского статуса, с высоким уровнем хронического психологического дистресса (депрессивные и посттравматические симптомы), с историей суицидальных попыток, с инвалидностью, с социальной изоляцией и др. Заметный вклад в вариативность переживания одиночества вносили депрессивные и посттравматические симптомы, наличие значимых людей, а также уровень осмысленности жизни и оптимизма. Авторы подчеркивают, что стратегии, направленные на снижение психологического дистресса, укрепление социальных связей и понимание цели в жизни, могут существенно смягчить переживание одиночества у ветеранов воинской службы (Na et al., 2026).

И.А. Джаббари с соавторами (Jabbari, Pitzer, Beard, 2026) был проведен сравнительный анализ факторов одиночества в пожилом возрасте у ветеранов и гражданских лиц. Результаты показали, что ветераны демонстрируют значительно большую уязвимость к переживанию одиночества по сравнению с гражданскими сверстниками. К числу специфических факторов риска у бывших военнослужащих относятся инвалидность, наличие хронических заболеваний, снижение социальной активности, а также утрата чувства принадлежности к воинскому сообществу после завершения службы. Таким образом, негативные последствия длительного воздействия экстремальных профессиональных факторов наблюдаются даже спустя десятилетия после окончания активной службы (Jabbari, Pitzer, Beard, 2026).

Интересные данные о проблеме переживания одиночества в связи с военной службой были получены у вдов погибших военнослужащих в исследовании Вилсон-Менсфелд (Wilson-Menzfeld et al., 2024). Почти все участницы проекта отмечали выраженное чувство одиночества и социальной изоляции, обусловленное регулярной сменой места жительства в связи с требованиями военной службы, разрывом прежних социальных связей, стигматизацией и сложностями в поиске поддержки, то есть последствия экстремального профессионального опыта военнослужащих распространяются также на членов их семей и сохраняются длительное время после его завершения (Wilson-Menzfeld et al., 2024).

Таким образом, анализ результатов исследований свидетельствует о том, что переживание одиночества является специфическим психологическим фактором, опосредующим негативное влияние экстремальных условий профессиональной деятельности на психическое здоровье и благополучие специалистов. Независимо от специфики деятельности — будь то длительная изоляция в замкнутых пространствах (подводники, полярники, участники аналогов космических миссий), военная служба (военнослужащие, ветераны, военные вдовы), условия экстренного реагиро-

вания в чрезвычайных ситуациях (пожарные, спасатели) — переживание одиночества возникает как следствие социальной депривации, нарушения чувства принадлежности и разрыва значимых социальных связей. Оно является не только непосредственным источником дистресса, но и значимым фактором риска усиления депрессивных симптомов, ПТСР, эмоционального выгорания, снижения когнитивных функций и суицидального поведения.

Вместе с тем проведенные исследования свидетельствуют о наличии целого ряда защитных факторов, таких как социальная поддержка (профессиональная и семейная), групповая сплоченность, а также личностных ресурсов (жизнестойкости, эмоциональной стабильности, осмысленности жизни и др.), способствующих снижению экстремальной психологической нагрузки на субъекта деятельности.

Эффективные способы преодоления переживания одиночества у специалистов экстремального профиля

Важную роль в снижении переживания одиночества в экстремальных условиях деятельности играет архитектурно-дизайнерская организация рабочей и жилой среды. В исследовании Х. Ли и Г. Зоу (Li, Zou, 2025), проведенном на Китайской арктической станции «Желтая река», авторы выявили 24 ключевых дизайн-фактора, позитивно влияющих на восстановление психического здоровья у членов полярных экспедиций. Были выделены: приватность личного пространства, характеристики внутренних помещений, общая конфигурация пространства, его физические параметры и др. Авторы подчеркивают, что правильно спроектированная станция снижает чувство изоляции за счет возможности уединения и физической активности, функционального зонирования и многофункциональности помещений, естественного освещения, экологичных материалов и наличия природных объектов. Перечисленные элементы среды способствуют восстановлению функционального состояния у специалистов и снижению интенсивности переживания одиночества, характерного для экстремальных условий (Li, Zou, 2025).

Важная информация о факторах субъективного благополучия специалистов в экстремальных условиях деятельности была получена в ходе качественного исследования латиноамериканской антарктической экспедиции. Е. Мело Варгас и Х.Р. Баррига Медина (Melo Vargas, Barriga Medina, 2025) изучили опыт участников XXVI Эквадорской антарктической экспедиции и установили, что на психологическое благополучие и эффективность работы в условиях изоляции существенно влияют социально-психологические факторы: качество межличностных отношений внутри команды, четкость распределения ролей, гибкое лидерство и ощущение поддержки со стороны руководства органи-

зации. Особое значение имеют, как уже отмечалось (Li, Zou, 2025), условия организации жизненного пространства на станции, возможность частичного разделения рабочего и личного времени, а также предварительная подготовка персонала к эффективному управлению конфликтами. Исследование показало, что именно организационные факторы выступают ключевыми ресурсами для снижения переживания одиночества и поддержания работоспособности сотрудников в условиях повышенных стрессовых нагрузок при физической изоляции, ограниченности (замкнутости) пространства, сенсорной монотонии и дефиците социальных контактов (Melo Vargas, Barriga Medina, 2025).

Важным направлением поиска методов преодоления негативного воздействия социальной депривации в условиях длительной изоляции является разработка и внедрение специальных психологических инструментов, ориентированных на развитие саморегуляции и поддержание психологического благополучия у специалистов. Значительный вклад в эту область вносит работа Ф. Пагнини (Pagnini, 2024), посвященная психологической поддержке участников длительных космических миссий, аналогичных по условиям полярным экспедициям и проживанию в подводных обитаемых модулях.

Согласно Ф. Пагнини ключевыми психологическими вызовами длительных миссий можно назвать изоляцию, ограниченность пространства и дефицит социальных контактов, которые закономерно приводят к переживанию одиночества, снижению мотивации и эмоциональному выгоранию. Для противодействия этим факторам автор предлагает подход, сочетающий профилактическую подготовку до начала миссии и инструменты самопомощи во время ее выполнения:

- 1) тренинг осознанности и релаксационные техники;
- 2) автоматизированная психотерапия и конфиденциальная поддержка на основе когнитивно-поведенческого подхода для оперативного снижения чувства одиночества, тревоги и межличностного напряжения внутри экипажа;
- 3) развитие личностных ресурсов и командной сплоченности при предварительной подготовке, направленной на формирование психологической устойчивости, жизнестойкости и навыков конструктивного взаимодействия в малых замкнутых группах.

Ф. Пагнини подчеркивает, что успех долгосрочных миссий в экстремальных условиях будет зависеть не только от технической подготовки, но и от системной психологической поддержки, где приоритет отдается проактивным, доступным и автономным инструментам саморегуляции. Не менее важна интеграция психологических инструментов в повседневный распорядок жизни команды, чтобы специалисты могли самостоятельно управлять своим состоянием. Предложенные подходы могут быть успешно адаптированы и для других профессий, связанных с длительной изоляцией и высоким уровнем стресса (Pagnini, 2024; Pagnini et al., 2024).

Одним из наиболее эффективных практических подходов к снижению переживания одиночества специалистами экстремальных профессий является внедрение программ взаимной поддержки. С. Боуерс с соавторами (Bowers, Beidel, Steigerwald, 2025) пишут о том, что пожарные, полицейские, спасатели и парамедики часто сталкиваются с чувством изоляции, стигматизацией и психологическими барьерами при обращении за психологической помощью. Программы, где поддержку оказывают специально подготовленные коллеги, помогают снизить у специалистов ощущение одиночества и повысить готовность обращаться за помощью к специалистам. Ключевыми преимуществами данного подхода являются: создание безопасного пространства для обмена опытом; культурная релевантность и доступность поддержки; ее профилактическая и кризисная направленность. Программы взаимной поддержки коллег представляют собой мощный, относительно недорогой инструмент снижения негативных эффектов переживания одиночества (Bowers, Beidel, Steigerwald, 2025).

Новым перспективным направлением снижения переживания одиночества является разработка специальных цифровых технологий, направленных на поддержание психологического благополучия у специалистов в условиях длительной изоляции при освоении космического пространства. В обзорной статье Н. Смит с соавторами (Smith et al., 2023) подчеркивается, что такие технологии должны создаваться с учетом психологических особенностей человека и принципов научно обоснованного дизайна их использования. Авторы выделяют 3 основных типа цифровых систем:

- инструменты для мониторинга психического состояния;
- средства противодействия стрессу (виртуальная реальность, приложения для управления стрессом и овладения практиками осознанности);
- автономные интеллектуальные приложения.

Особое внимание должно уделяться удовлетворению базовых психологических потребностей человека — в автономии, компетентности и принятии. Авторы также отмечают важность соблюдения этических правил: защиту личных данных, обеспечение доверия и предотвращение возможного причинения вреда. Такие технологии могут быть полезны в условиях длительного отсутствия связи с Землей, когда экипаж корабля вынужден самостоятельно справляться с психологическими трудностями (Smith et al., 2023).

В свою очередь А. Незами предлагает при реализации космических миссий применять следующий психологический инструментарий: продвинутые технологии виртуальной реальности для создания ощущения социального присутствия, техники осознания смысла деятельности и специальные программы постмиссионной реабилитации (Nezami, 2025).

И. Шарп и его коллеги проанализировали возможности использования технологий виртуальной реальности (VR) и искусственного интеллекта (AI) в условиях дли-

тельной изоляции (космос, подводные миссии, полярные станции и др.). Авторы исследования показали:

— что VR-технологии способствуют снижению переживания одиночества за счет создания иммерсивного ощущения присутствия в значимых социальных и природных средах (виртуальные встречи с семьей, прогулки по лесу, по знакомым местам), что позволяет компенсировать сенсорную депривацию и дефицит внешних стимулов;

— AI-системы (чат-боты, виртуальные ассистенты) могут предоставлять постоянную эмоциональную поддержку, мониторить психоэмоциональное состояние и своевременно подбирать индивидуальные варианты копинга.

Особую ценность такие инструменты приобретают в условиях значительной задержки связи с Землей, когда традиционная психологическая помощь затруднена. И. Шарп с соавторами подчеркивают, что комбинация VR и AI является доступным, автономным и регулируемым решением для профилактики и коррекции одиночества в профессиях особого риска (Sharp et al., 2025).

Еще одним инновационным подходом к преодолению переживания одиночества можно считать использование коллаборативного нарративного дизайна в среде виртуальной социальной реальности, предложенное К. Гонг с соавторами (Gong et al., 2025). Авторы разработали и протестировали методику совместного сторителлинга, где участники в условиях реальной изоляции (карантин) создавали воображаемое пространство космического путешествия, как групповую метафору собственной ситуации. В ходе исследования участники индивидуально проектировали свое жилое пространство на космическом корабле, а затем совместно разрабатывали общий нарратив: сюжет путешествия, распорядок дня, виды совместной активности. Такой подход не только позволил определить адаптивные стратегии преодоления стресса, но и способствовал их внедрению в реальной жизни. Через семь дней после завершения работы виртуальной группы большинство участников отметили стабилизацию психоэмоционального состояния, повышение активности, мотивации и улучшение саморегуляции.

Авторы метода убедительно продемонстрировали, что игровые нарративные практики в виртуальной среде могут быть эффективным инструментом, помогающим специалистам, находящимся в экстремальных условиях деятельности, лучше осознать цели миссии, осмыслить опыт изоляции, развить креативные копинг-стратегии и укрепить чувство контроля и социальной принадлежности даже в условиях физической оторванности от внешнего мира (Gong et al., 2025).

На основании изложенного можно однозначно сказать, что преодоление переживания одиночества специалистами в экстремальных условиях профессиональной деятельности требует комплексного подхода, сочетающего психологическую подготовку, владение техниками психологической саморегуляции и организационную поддержку. Эффективными способами

преодоления негативного воздействия экстремальных стрессовых нагрузок являются регулярные практики осознанности и релаксации, развитие эмоциональной устойчивости и навыков командного взаимодействия, а также создание условий для сохранения ощущения связи с внешним миром и с другими людьми даже при физической изоляции. Важное место отводится продуманной организации рабочего и жилого пространства, обеспечивающей приватность и возможность восстановления, программам взаимной поддержки членов команды и современным цифровым коммуникативным технологиям (виртуальная реальность, интеллектуальные системы поддержки). В конечном итоге успех определяется оптимальным сочетанием индивидуальных ресурсов личности, эффективного командного взаимодействия и системой организационной поддержки, ориентированной на поддержание психологического благополучия у специалистов.

Выводы

1. Представленный обзор зарубежных исследований показал, что переживание одиночества является специфическим экстремальным фактором, медиаторным психологическим механизмом, опосредующим негативное влияние стрессогенных условий профессиональной деятельности на психическое состояние и работоспособность специалистов: военнослужащих, спасателей, подводников, полярников, космонавтов и др.

2. В экстремальных условиях чувство одиночества воспринимается как «одиночество в толпе» и порождается совокупностью негативных воздействий профессионального стресса, изоляции, сенсорной и социальной депривации, что повышает у специалистов риск эмоционального выгорания, развития симптомов ПТСР, депрессии, суицидальных тенденций, снижения работоспособности и эффективности деятельности.

3. Независимо от специфики и продолжительности профессиональной деятельности, переживание одиночества возникает у специалистов экстремального профиля (подводники, полярники, участники аналогов космических миссий, сотрудники служб экстренного реагирования, военнослужащие, ветераны военной службы и пр.) как следствие изоляции, социальной депривации, нарушения чувства принадлежности и разрыва значимых социальных связей.

4. Преодоление переживания одиночества специалистами в экстремальных условиях профессиональной деятельности требует комплексного подхода, сочетающего психологическую подготовку, владение техниками психологической помощи и самопомощи, постоянную организационную поддержку, а также создание условий для сохранения связи с внешним миром и другими людьми даже при физической изоляции.

5. В исследованиях зарубежных психологов представлен целый ряд защитных факторов, действующих на индивидуальном, межличностном и организацион-

ном уровнях, которые помогают успешно справляться с негативными воздействиями на человека экстремальных условий. Успех долгосрочных миссий во многом зависит от системной психологической поддержки специалистов, в частности от использования наряду с традиционными психотехническими методами специальных цифровых технологий, направленных на поддержание психологического благополучия человека в условиях длительной изоляции: технологий виртуальной реальности (VR) и искусственного интеллекта (AI).

6. Дальнейшие исследования предполагают сравнительный анализ результатов изучения феномена переживания одиночества в экстремальных условиях деятельности в отечественной и зарубежной психологии; оценку непосредственных и отсроченных последствий переживания одиночества специалистами экстремального профиля с учетом индивидуальных и культурных различий, специфики профессий и характера среды; а также разработку и внедрение специализированных комплексных программ психологического сопровождения деятельности в особых условиях.

7. Изучение специфического феномена экстремальных миссий — переживания «одиночества в толпе» будет более эффективным на междисциплинарном уровне с привлечением в рамках единого проекта биологических, клинических, нейропсихологических и психологических исследовательских методов, что позволит найти новые подходы к повышению эффективности профессиональной деятельности, эмоционального благополучия и качества жизни специалистов.

Ограничения. Настоящий обзор опирается на зарубежные эмпирические исследования, которые значительно различаются как по методологии и дизайну, так и по специфике экстремальных условий профессиональной деятельности, что затрудняет их концептуальное обобщение и систематизацию. Большая часть данных получена в аналоговых моделях экстремальных сред (полярные станции, симуляции космических миссий), что позволяет изучать влияние изоляции и стресса на переживание одиночества, однако требует осторожности при переносе результатов на реальные длительные миссии в профессиях экстремального профиля. Кроме того, как и во многих нарративных обзорах, имеет место определенная субъективность отбора источников, а разнородность первичных результатов исследований не позволяет использовать методы их количественного анализа.

Limitations. This review is based on foreign empirical studies, which differ significantly both in methodology and design, and in the specifics of extreme conditions of professional activity, which makes their generalization and systematization difficult. Most of the data were obtained in analog models of extreme environments (polar stations, simulations of space missions), which makes it possible to study the influence of isolation and stress on the experience of loneliness, however, it requires caution when transferring the results to real long-term missions in extreme professions. In addition, as in many narrative reviews, there is a certain subjectivity in the selection of sources, and the heterogeneity of the primary research results does not allow the use of methods for their quantitative analysis.

Список источников / References

1. Ansah, W.C.A., Lommen, M.J.J., Lenferink, L.I.M. (2024). (Fire)fighting the pandemic: PTSD and depression symptom profiles and longitudinal correlates. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), Article 2404296. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2404296>
2. Bowers, C., Beidel, D.C., Steigerwald, V.L. (2025). Peer support programs for first responders: A critical review and research roadmap. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), Article 1532. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101532>
3. Cantisani, A., Schmutz, J.B., Marques-Quinteiro, P., Dall'Amico, L., Cattuto, C., Antino, M., Eppich, W.J., Stegmayer, K., Walther, S. (2026). Social interactions in isolated, confined, and extreme environments: A study of Antarctic winter teams using wearable sensors. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 123(22), Article e2533420123. <https://doi.org/10.1073/pnas.2533420123>
4. De la Torre, G.G., Groemer, G., Diaz-Artiles, A., Pattyn, N., Van Cutsem, J., Musilova, M., Kopec, W., Schneider, S., Abeln, V., Larose, T., Ferlazzo, F., Zivi, P., de Carvalho, A., Sandal, G.M., Orzechowski, L., Nicolas, M., de Villemeur, R.B., Traon, A.P., Antunes I. (2024). Space analogs and behavioral health performance research review and recommendations checklist from ESA Topical Team. *npj Microgravity*, 10, Article 98. <https://doi.org/10.1038/s41526-024-00437-w>
5. Ehmann, B., Barkaszi, I., Kollerits, E., Kiss, A.I., Balázs, L., Altbäcker, A. (2024). Cultural differences in the ICE-Group experience: Diaries of french and British Antarctic winteroverers. *Acta Astronautica*, 218, 282—289. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2024.02.024>
6. Gaier, S.A. (2025). Human adaptation on «White Mars»: A narrative review on the biopsychosocial effects of the isolated, confined, and extreme environment at Concordia Station, Antarctica. *Work and Health*, 1(3), Article 14. <https://doi.org/10.53941/wah.2025.100014>
7. Gong, Q., Shen, X., Yin, I.Z., Li, Y., Ray, L.C. (2025). «If I were in Space»: Understanding and adapting to social isolation through designing collaborative storytelling. In: *DIS '25: Proceedings of the 2025 ACM Designing Interactive Systems Conference* (pp. 1455—1482). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3715336.3735846>

8. Jabbari, J., Pitzer, K.A., Beard, R. (2026). Loneliness factors in aging veterans and civilians: A comparative study. *Military Medicine*, 191(1—2), e300—e309. <https://doi.org/10.1093/milmed/usaf389>
9. Li, H., Zou, G. (2025). Impact factors of Arctic research stations on the mental health of team members. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1567378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567378>
10. Melo Vargas, E., Barriga Medina, H.R. (2025). Voices from the ice: Exploring wellbeing and job performance in a Latin American Antarctic expedition. *Frontiers in Sociology*, 10, Article 1687669. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1687669>
11. Morton, J.D., Mobbs, M.C., Bonanno, G.A. (2025). Loneliness after service veteran loneliness and exclusion by veterans and nonveterans in Cyberball. *Journal of Psychiatric Research*, 189, 223—230. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.06.014>
12. Na, P.J., Pless Kaiser, A., McCurdy, L.Y., Fischer, I.C., Jeste, D.V., Petrakis, I.L., Potenza, M.N., Pietrzak, R.H. (2026). Loneliness among US veterans with problematic substance use: Results from the National Health and Resilience in Veterans study. *Journal of Addiction Medicine*, 20(1), 121—125. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000001508>
13. Nezami, A. (2025). Space psychology: A comprehensive approach to the future of astronaut wellbeing. *Frontiers in Virtual Reality*, 5, Article 1446796. <https://doi.org/10.3389/frvir.2024.1446796>
14. Nicoll, P.M., Ali, J.I., Silveira, K., Harper, N.J., Smart, C.M. (2023). Psychological growth following exposure to isolated, confined, and extreme environments: A systematic review. *Acta Astronautica*, 211, 368—375. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2023.06.038>
15. Ong, A.D., Cintron, D.W., Rottenberg, J., Panaite, V., Fischer, I.C., Na, P.J., Jeste, D.V., Pietrzak, R.H. (2024). Loneliness trajectories in U.S. military veterans: A 3-year longitudinal study of risk and protective factors. *The Journals of Gerontology: Series B*, 79(12), Article gbae171. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae171>
16. Pagnini, F. (2024). Supporting the mind in space: Psychological tools for long-duration missions. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, Article e66626. <https://doi.org/10.2196/66626>
17. Pagnini, F., Thoolen, S., Smith, N., Van Ombergen, A., Grosso, F., Langer, E., Phillips, D. (2024). Mindfulness disposition as a protective factor against stress in Antarctica: A potential countermeasure for long-duration spaceflight? *Journal of Environmental Psychology*, 94, Article 102254. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102254>
18. Palinkas, L.A., Suedfeld, P. (2021). Psychosocial issues in isolated and confined extreme environments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 126, 413—429. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.03.032>
19. Paret, K., Collomp, K., Villemain, A. (2026). The third-quarter time phenomenon: State of research, findings, and perspectives in isolated, confined, and extreme environments. *Polar Science*, 47, Article 101354. <https://doi.org/10.1016/j.polar.2025.101354>
20. Ravan, J., Panda, U.K., Pattnaik, J.I., Banerjee, S., Chaudhuri, T., Patil, S., Das, R.C. (2024). The psychological impact of disaster on first responders in the aftermath of Bahanaga train tragedy: A mixed methods approach. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(11), 1043—1049. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_231_24
21. Sharp, J., Kelson, J., South, D., Saliba, A., Kabir, M.A. (2025). Virtual reality and artificial intelligence as psychological countermeasures in space and other isolated and confined environments: A scoping review. *Acta Astronautica*, 232, 666—677. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2025.04.002>
22. Silburn, A. (2025). Commentary: Sensation seeking and adaptation in paragonauts. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1482261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1482261>
23. Skorupa, A., Paliga, M., Domurat, A. (2024). The third quarter phenomenon revisited: The case of analog space habitat. *Journal of Environmental Psychology*, 99, Article 102415. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102415>
24. Smith, N., Peters, D., Jay, C., Sandal, G.M., Barrett, E.C., Wuebker, R. (2023). Off-World mental health: Considerations for the design of well-being — supportive technologies for deep space exploration. *JMIR Formative Research*, 7, Article e37784. <https://doi.org/10.2196/37784>
25. Stefanowski, B., Mokros, Ł., Sienkiewicz-Jarosz, H., Baka, Ł., Bugajska, J., Świtaj, P. (2023). The relationship between occupational burnout and work ability among firefighters: Exploring the mediating effects of insomnia, depressive symptoms, loneliness and alcohol misuse. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 32(1), 1—11. <https://doi.org/10.5114/ppn.2023.127181>
26. Van Puyvelde, M., Gijbels, D., Van Caelenberg, T., Smith, N., Bessone, L., Buckle-Charlesworth, S., Pattyn, N. (2022). Living on the edge: How to prepare for it? *Frontiers in Neuroergonomics*, 3, Article 1007774. <https://doi.org/10.3389/frngo.2022.1007774>
27. Van Wijk, C.H. (2025). Submarine psychology: A South African perspective on assessing readiness after adversity. *Scientia Militaria: South African Journal of Military Studies*, 53(2), 25—46. <https://doi.org/10.5787/53-2-1496>
28. Wilson-Menzfeld, G., McGill, G., Moreland, M., Collins, T., Erfani, G., Johnson, A. (2024). Military widows' experiences of social isolation, loneliness and unmet social needs. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 1047—1067. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2326563>
29. Woods, M., Brown, S.G., Norris, K. (2025). Editorial: Optimizing psychosocial work environments and experiences for people working in isolated, confined, and/or extreme conditions. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1581336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1581336>

Информация об авторах

Валентина Ивановна Екимова, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

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

Information about the authors

Valentina I. Ekimova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Head of the Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: iropse@mail.ru

Azalia M. Zinatullina, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: azaliazinatullina@mail.ru

Вклад авторов

Екимова В.И. — идея исследования и планирование ее реализации; аннотирование, написание и оформление рукописи; контроль за проведением исследования.

Зинатуллина А.М. — оперативное планирование и организация исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

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

Contribution of the authors

Valentina I. Ekimova — ideas; planning of the research; annotation, writing and design of the manuscript; control over the research.

Azalia M. Zinatullina — operative planning and organization of research; 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 не требовало заключения этической комиссии, так как проводилось на основе обзора публикаций, находящихся в открытом доступе.

Ethics statement

The study did not require the approval by the Ethics Committee of the HSE University since the article was written using the published literature.

Поступила в редакцию 30.06.2026

Поступила после рецензирования 12.08.2026

Принята к публикации 26.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.06.30.

Revised 2026.08.12.

Accepted 2026.08.26

Published 2026.09.30.

Социальная изоляция, одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде

Т.Н. Березина¹ ✉, Т.А. Финогонова¹, М.М. Симонова²

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

² Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

✉ tanberez@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Актуальность работы объясняется ростом цифровизации общества, спецификой психологических механизмов принятия решений онлайн, а социальная изоляция и одиночество являются факторами, определяющими поведение человека и могут способствовать принятию небезопасных решений. **Цель.** Анализ психологических детерминант небезопасного поведения в цифровой среде и выявление роли и места социальной изоляции и одиночества среди этих детерминант. **Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что причины небезопасного поведения могут быть связаны с социальной изоляцией и одиночеством, вызываться ими, усиливаться или приобретать другое значение под их действием. **Материалы и методы.** Метод: систематический анализ. Источник данных: поиск на платформах Google Scholar, ResearchGate, публикации, размещенные в базах данных Scopus, Web of Science, PubMed, eLIBRARY.RU. Извлечение данных: было отобрано 46 статей. Для интерпретации использовалась авторская модель небезопасного поведения. **Результаты.** Определено небезопасное поведение как совершение действий, отклоняющихся от установленных правил, процедур и мер предосторожности. Цифровая среда изобилует специфическими рисками, факторами которых являются эмоциональное и социальное одиночество и социальная изоляция. Молодые пользователи чаще сталкиваются с кибербуллингом, сексуальным домогательством, интернет-зависимостью; взрослые наиболее уязвимы к угрозам информационной безопасности на рабочем месте и компрометации корпоративных данных; пожилые становятся жертвами киберпреступлений социально-экономического характера. Подтверждена протекторная роль других людей для снижения рисков небезопасного поведения. Роль субъективного одиночества как прямого предиктора небезопасного поведения в цифровой среде не находит однозначного подтверждения, так как причинами небезопасного поведения в цифровой среде также могут быть уровень самоконтроля, тип привязанности, когнитивные нарушения. Прогнозируется появление новых рисков цифровой среды, зависящих от социальной изоляции и переживания одиночества. **Выводы:** Связь социальной изоляции и одиночества с цифровой средой носит амбивалентный характер: с одной стороны, социальная изоляция и одиночество могут выступать факторами, провоцирующими различные формы небезопасного поведения в интернет-среде, а с другой стороны, онлайн-среда может выполнять компенсаторную функцию, предоставляя возможность социального взаимодействия, переживания социальной включенности и значимости.

Ключевые слова: социальная изоляция, небезопасное поведение, цифровая среда, одиночество, цифровые технологии, виртуальная реальность, кибервиктимизация, риски, угрозы

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 25-28-02920 «Психологическая профилактика несчастных случаев в экстремальных ситуациях: разработка диагностической VR-модели для оценки предрасположенности к небезопасному поведению».

Для цитирования: Березина, Т.Н., Финогонова, Т.А., Симонова, М.М. (2026). Социальная изоляция, одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 17—28. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150302>

Social isolation, loneliness, and unsafe behavior in the digital environment

T.N. Berezina¹ ✉, Finogenova T.A.¹, M.M. Simonova²

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

² Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ tanberez@mail.ru

Abstract

Context and Relevance. The relevance of the study is determined by the increasing digitalization of society and the specific psychological mechanisms of online decision-making. In conditions of uncertainty social isolation and loneliness become factors that determine human behavior and can contribute to the adoption of unsafe decisions. **Goal.** Analysis of the psychological determinants of unsafe behavior in the digital environment and identification of the role and place of social isolation and loneliness among these determinants. **Study hypothesis:** we assume that the causes of unsafe behavior may be related to factors such as social isolation and loneliness, may be caused by them, may be intensified, transformed, or acquire a different meaning under their influence. **Materials and methods.** Method: systematic analysis. Data source: search on the Google Scholar and ResearchGate platforms; publications posted in the Scopus, Web of Science, PubMed, and eLIBRARY.RU databases were selected. Data extraction: 46 articles were selected. The author's model of unsafe behavior was used for interpretation. **Results.** Unsafe behavior is defined as the performance of actions that deviate from established rules, procedures, and safety measures. The digital environment is replete with specific risks, factors of which include emotional loneliness (which leads to suspicious acquaintances, unsafe relationships, sexual harassment, violence and aggressive attacks, phishing, sexting, fraud, material damage, and theft of personal data); social loneliness (which results in cyberbullying, fraud, involvement in illegal activities, social engineering, material damage, and theft of personal data); and social isolation in the workplace (which causes safety violations, downloading of unsafe software, infection with computer viruses, and material damage). Young users in the online environment are more likely to encounter cyberbullying, trolling, aggression, sexual harassment and internet addiction; adults are most vulnerable to information security threats in the workplace and to the compromise of corporate data; older people, as a rule, become victims of cybercrimes of a socio-economic nature. The protective role of other people in reducing the risks of unsafe behavior has been confirmed (meeting the need for communication, warning about danger, seeking external help). The role of subjective loneliness as a direct predictor of unsafe behavior in the digital environment is not clearly confirmed: the causes of unsafe behavior in the digital environment may also include the level of self-control, attachment type, tendency to be persuaded, cognitive impairments (more common in older people), rather than loneliness; unsafe virtual relationships rarely translate into reality; loneliness can stimulate creative self-realization in the digital environment. It is predicted that new risks in the digital environment will emerge, dependent on social isolation and the experience of loneliness; it is assumed that they will be associated with the emergence of digital interlocutors and the development of communication with chatbots. **Conclusions:** The relationship between social isolation and loneliness and the digital environment is ambivalent: on the one hand, social isolation and loneliness can act as factors provoking various forms of unsafe behavior in the online environment, and on the other hand, the online environment can perform a compensatory function, providing the opportunity for social interaction and the experience of social inclusion and significance.

Keywords: social isolation, unsafe behavior, digital environment, loneliness, digital technologies, virtual reality, cybervictimization, risks, threats

Funding. This study was supported by the Russian Science Foundation under research project No. 25-28-02920, «Psychological Prevention of Accidents in Extreme Situations: Development of a Diagnostic VR Model for Assessing Predisposition to Unsafe Behavior».

For citation: Berezina, T.N., Finogenova, T.A., Simonova, M.M. (2026). Social isolation, loneliness, and unsafe behavior in the digital environment. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 17–28. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150302>

Введение

Проблема выявления причин небезопасного поведения стоит чрезвычайно остро, как для реальной среды, так и для виртуальной. В силу того, что цифровая среда более насыщена информацией и, следовательно, открывает большое количество возможностей совершения разнообразных действий, она является и более опасной.

Под небезопасным поведением (unsafe behavior) в широком смысле понимаются любые действия, которые нарушают психологическую безопасность личности, усиливают стресс, подрывают ее внутреннюю целостность (Харламенкова, 2019), снижают адаптивные способности, формируют нездоровые стратегии преодоления стресса, ведут к ухудшению эмоционального, когнитивного и социального благополучия

(Stallman et al., 2021). Также небезопасное поведение рассматривается в контексте поведенческой психологии — как действия или поведенческие паттерны, которые увеличивают риск возникновения аварий, травм или других негативных последствий для жизни и здоровья (Le Coze, 2026). К проявлениям небезопасного поведения можно отнести действия, детерминирующие значительные материальные потери для самого субъекта, других лиц или организаций (Farshadkhah, Van Slyke, Fuller, 2021).

Главным критерием отнесения поведения к небезопасному, отличающим его от других форм отклоняющегося или рискованного поведения, является выполнение субъектом действий, нарушающих требования безопасности (Березина, 2026). Отклонение может быть преднамеренным — человек осознает риски, но все равно нарушает правила, — или непреднамеренным, выполняемым из-за ошибок обработки информации или невнимательности.

Анализ публикаций свидетельствует о том, что общими причинами небезопасного поведения человека могут выступать: когнитивные искажения (недооценка риска, иллюзия контроля), мотивационные факторы (стремление сэкономить время/усилия), личностная предрасположенность (стремление к риску), эмоциональные состояния (стресс, усталость) или социальное давление (Korteling, Paradies, Sassen-van Meer, 2023). Однако цифровая среда обладает своей спецификой, связанной с видами угроз, среди которых преобладают высокотехнологичные. К наиболее распространенным угрозам цифровой среды относят: небезопасное поведение на рабочем месте, фишинг, кибербуллинг, мошенничество в социальных сетях, кражу личных данных, социальную инженерию и т. п. (Эсеналиева, Ибраимова, 2026).

Поскольку мы определяем небезопасное поведение как действия, направленные на нарушение существующих мер предосторожности, то можно предположить, что другие люди будут играть протекторную роль. То есть социальное окружение выступает в роли фактора поведенческой регуляции и обеспечивает внешнюю (когнитивную) и внутреннюю (поведенческую) коррекцию действий индивида посредством таких механизмов, как социальная фасилитация, оценочная апперцепция и активация просоциальных установок (Cialdini, Goldstein, 2004). При этом социальный контроль и присутствие других людей могут способствовать рефлексивному переоцениванию рисков, торможению необдуманных, импульсивных и деструктивных способов реагирования. В мошеннических схемах злоумышленники пытаются полностью социально изолировать жертву с целью лишения ее поддержки и социальной валидации. В таких ситуациях жертва оказывается достаточно уязвимой, а собственные сомнения и навязанная псевдореальность снижают критичность восприятия (Levi, 2008).

Социальная изоляция понимается как объективное «...отсутствие или значительное сокращение социальных контактов, ослабление социальных связей, обосо-

бленное проживание, замкнутый образ жизни» (Козырева, Смирнов, 2022, с. 47). Таким образом, социальная изоляция может влиять на небезопасное поведение, она часто сопряжена с субъективным чувством одиночества, которое проявляется в виде негативно окрашенных эмоциональных состояний, переживания социальной невостребованности, отвержения, утраты чувства собственной значимости, что часто сопровождается нарушением личностной целостности.

В психологии принято выделять одиночество ситуативное (возникает по причине определенных обстоятельств), хроническое (продолжается длительное время) и экзистенциальное (рассматривается как неизбежность и жизненный факт) (Набиева, 2023). Согласно взглядам Р. Вейса и положений интеракционистского направления, существует два вида одиночества. Первое — социальное — рассматривается как субъективное переживание социальной изоляции, возникающее на основе самооценки собственной включенности в социум и качества социальных отношений. Данный вид одиночества связан с отсутствием чувства принадлежности к группе и недостатком поддержки и принятия в коллективе. Это переживание влечет за собой выраженное эмоциональное напряжение, рост тревожности, депрессивности, нестабильную самооценку и постоянную фрустрацию потребности в принадлежности. Второе — эмоциональное одиночество — подразумевает отсутствие близких личностных отношений, доверительного партнера, а также интимной привязанности и сопровождается тревогой, напряжением, внутренней пустотой (Вейс, 1989). В отечественной психологии заслуживает внимания классификация, предложенная С.Г. Корчагиной, содержащая характеристику четырех видов одиночества: «...отчуждающее (обособление и отчуждение от социального мира, его ценностей и норм), диффузное (отдаление от собственного Я на фоне отождествления себя с другими), диссоциированное (идентификация и отчуждение по отношению к одному и тому же объекту), управляемое (осознание и принятие своей индивидуальности)» (цит. по: Айсувакова, Герасимова, 2023, с. 325).

Вследствие социальной изоляции и переживания одиночества снижается смысл жизни. И это объясняется исследователями тем, что «...смысл жизни приобретается социальным путем» (Stillman et al., 2009, с. 687), а в случае минимизации или полной потери социальных контактов значимо увеличивается риск лишения индивида доступа к тем целям и ценностям, которые конструируются и транслируются посредством социального взаимодействия (Stillman et al., 2009). Следовательно, человек, утративший смысл жизни, реже будет следовать требованиям и правилам безопасности, задумываться о последствиях, что может способствовать проявлению небезопасного поведения.

Цель исследования: определить психологические детерминанты небезопасного поведения в цифровой среде и выявить роль и место социальной изоляции и одиночества среди этих детерминант.

Объект исследования: небезопасное поведение в цифровой среде.

Предмет исследования: связь социальной изоляции и одиночества с небезопасным поведением в цифровой среде.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что причины небезопасного поведения могут быть связаны с такими факторами, как социальная изоляция и одиночество, вызываться ими, усиливаться, трансформироваться или приобретать другое значение под их действием.

Материалы и методы

Источник данных. Поиск осуществлялся на платформах Google Scholar, ResearchGate.

Метод: систематический анализ.

Стратегия поиска. При отборе публикаций опора была на рекомендации PRISMA¹. Нами были отображены полнотекстовые статьи, размещенные в следующих базах данных: Scopus², Web of Science³, PubMed⁴, eLIBRARY.RU⁵. Поиску подлежали все материалы, опубликованные за весь период существования перечисленных баз по май 2026 года.

Поиск осуществлялся по ключевым словам и сочетаниям: цифровая среда, небезопасное поведение, одиночество; причины небезопасного поведения в цифровой среде; одиночество и опасное поведение в интернет-пространстве; взаимосвязь одиночества с небезопасным поведением в цифровой среде; субъективное одиночество, небезопасное поведение, цифровая среда. Использовались также синонимичные формы или различные комбинации ключевых слов и сочетаний.

Стратегии анализа.

В ходе отбора и первичного анализа источников осуществлялся ручной просмотр всего массива выявленных публикаций — в полном объеме при условии, что их общее количество не превышало 50 единиц. В случаях, когда поисковая система не накладывала количественных ограничений на выдачу результатов, анализ был ограничен первыми 50 источниками, признанными как наиболее релевантные согласно алгоритмам ранжирования поисковой системы.

Извлечение данных.

Всего было отобрано 82 источника, из которых 36 были исключены по следующим причинам: дублирование источников, несоответствие теме, отсутствие доступа к полному тексту, низкая доказательная сила.

В итоговый список релевантных публикаций вошли 46 позиций, удовлетворяющих критериям отбора.

1. Соответствие теме поиска. В статье прямо или косвенно должны встречаться все три темы (социальная изоляция или одиночество, цифровая среда, небезопасное поведение) или хотя бы две из них, если третья могла быть выведена в контексте публикации.

2. Статья должна быть оригинальной, научной, полнотекстовой (или полный текст был доступен по запросу).

3. Приоритет отдавался англоязычным публикациям. Отобранные публикации включали исследования, проведенные на выборках из стран Европы (Англии, Испании, Румынии, Черногории и др.), США, Австралии, Китая, Израиля, Ирана и др.

Результаты исследования

На основе анализа, синтеза и теоретического обобщения информации были выделены три закономерности: одиночество и социальная изоляция провоцируют проявление небезопасного поведения, способствуют предпочтению индивидом цифровой среды; цифровая среда для человека в условиях социальной изоляции и состоянии одиночества — не только фактор риска, но и источник ресурсов. При этом работ, в которых изучается действие всех трех факторов очень мало, а в большинстве исследований изучаются связи одиночества и изоляции либо с предпочтением цифровой среды, либо со связью их с небезопасным поведением.

Эмоциональное одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде

Эмоциональное одиночество, возникающее из-за отсутствия значимого другого и близкой, личностной привязанности (Вейс, 1989), вынуждает людей искать отношения в сети Интернет, где традиционные защиты отсутствуют, наблюдается избыток небезопасного контента, родительский контроль легко обойти, а в более старшем возрасте он вообще отсутствует (Mud Shukri, Baharom, 2023).

Израильские ученые в своем исследовании пришли к выводу, что подростки 14–18 лет, занимающиеся онлайн-порнографией и секстингом, таким образом компенсируют переживание эмоционального одиночества и отсутствие близких межличностных отношений. Было выявлено, что выраженное одиночество у

¹ Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(7). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

² Scopus. URL: <https://www.scopus.com>

³ Web of Science. URL: <https://www.webofscience.com>

⁴ PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

⁵ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru> (In Russ.).

подростков вместе с ненадежным типом привязанности (избегающим и тревожным) являлось предиктором компульсивного сексуального поведения. В то же время у респондентов с надежным типом привязанности киберсексуальное поведение отсутствовало. В последнем случае показатели шкалы одиночества не влияли на результат, так как подростки с надежным типом привязанности имели достаточное количество личностно-доверительных связей в реальной среде (Efrati, Amichai-Hamburger, 2018).

Согласно результатам исследования, проведенном на выборке взрослых людей (18–54 года), проживающих в Австралии (N = 2956), молодые люди 18–24 лет демонстрировали статистически значимо более высокие показатели сексуального домогательства и насилия в цифровой среде, чем более старшие респонденты (Powell, Henry, 2019). Анализ причин и последствий кибермошенничества в сфере онлайн-знакомств свидетельствует о том, что в основе уязвимости жертв разного возраста (от 18 до 81 года) лежит сочетание объективного отсутствия партнера и субъективного переживания одиночества, на фоне чего происходит идеализация романтических отношений и завышение ожиданий в отношении потенциального партнера. Кроме того, было выявлено, что эмоциональное одиночество связано с уровнем психологического дистресса: чем более выражено переживание одиночества, тем тяжелее жертва переносит последствия обмана и утраты доверия (Buchanan, Whitty, 2014).

Эмпирическое исследование, проведенное среди взрослого населения Черногории (N = 277), подтвердило гипотезу о том, что чаще онлайн-насилию подвергаются женщины, чем мужчины. Полученные результаты также указывали на то, что в основную группу риска входят молодые девушки 18–24 лет. Они сталкивались с насилием в цифровой среде на 76% чаще женщин, которым было 55 и более лет. При этом женщины после развода подвергались кибернасилию на 74% чаще, чем вдовы, а вероятность стать жертвой у незамужних респонденток была на 54% выше по сравнению с той же референтной группой (Melović et al., 2020).

Кибервиктимизация, как правило, сопровождается виктимизацией в реальной жизни (Marganski, Melander, 2018). В этом случае подозрительные отношения в реальной среде будут гораздо опаснее. Также следует учесть, что цифровая среда дает возможность устанавливать как небезопасные, так и устойчивые безопасные отношения, переходящие в реальное взаимодействие, поэтому отказ от нее в современном мире и невозможен, и непродуктивен. Но поскольку переживание эмоционального одиночества и отсутствие партнера в реальности переносит его поиск в цифровую среду, это требует создания системы безопасности: процедуры вступления в отношения, знакомства, последующей верификации и формирования ответственности за отношения, подобно той, что регламентирует отношения такого рода в традиционных обществах.

Социальное одиночество и небезопасное поведение в цифровой среде

Социальное одиночество, как было сказано выше, связано с субъективным переживанием и реакцией на включенность себя в социум, а также собственным отношением к социальным связям (Вейс, 1989). К рискам переживания этого одиночества следует отнести буллинг, мошенничество, вовлечение в противоправные действия, кража личных данных. Большая часть литературы по этому вопросу относится к исследованиям, выполненным на несовершеннолетних и пожилых людях.

В случае с подростками социальное одиночество может приводить к тому, что они будут допускать токсичные формы общения и могут оказаться жертвами буллинга в социальных сетях (Wang et al., 2020). Также в условиях одиночества подростки чаще выбирают нездоровые формы поведения, которые будут способствовать нарушениям здоровья и формированию зависимостей (Côté-Lussier et al., 2015).

Исследование ученых из Испании (N = 822), показало, что в подростковом возрасте (10–16 лет) протективными факторами возникновения социального одиночества выступали психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и наличие дружеских социальных связей. В то же время его предикторами были психологическое и физическое насилие со стороны сверстников, социальная изоляция и небезопасное использование цифровых платформ (Pourasadi et al., 2026).

В исследовании с участием турецких школьников, обучающихся в средней школе (N = 389), была выявлена прямая положительная корреляционная связь между субъективным одиночеством (по шкале UCLA) и кибервиктимизацией. Полученные результаты свидетельствуют о том, что те школьники, которые чувствуют себя одинокими, чаще становятся жертвами агрессии и насилия в цифровой среде. Интересным результатом также явилась обнаруженная связь между максимальными и минимальными значениями одиночества у испытуемых и кибервиктимизацией у них в эти периоды. В пиковые фазы переживания одиночества у школьников возрастала потребность в «быстром» социальном контакте с последующей виктимизацией, а в периоды минимальной ее выраженности снижалась и виктимизация (ahin, 2012). Можно проследить некоторую цикличность: одиночество провоцирует новый эпизод небезопасного поведения в Интернете, а повторная виктимизация, в свою очередь, усиливает чувство одиночества и желание к социальному дистанцированию.

Аналогичные результаты были получены в исследовании с участием школьников из Румынии (N = 835). Согласно результатам опроса, интенсивность использования гаджетов стремительно возрастает с десятилетнего возраста. Чаще всего в качестве основной причины обращения школьников к социальным сетям является взаимодействие со сверстниками. Эмпирические данные показали, что те дети и подростки, которые переживали субъективное социальное

одиночество (использовалась шкала UCLA) чаще демонстрировали киберагрессию в цифровой среде, которая имела как прямое, так и косвенное проявление. При этом у обучающихся, испытывающих чувство одиночества, небезопасное поведение выражалось в двух противоположных векторах — поведение агрессора и жертвы. Жертвам было свойственно скрывать свою личность в социальных сетях и выдавать себя за другого человека. Они часто сталкивались с визуально-сексуальной и письменно-вербальной кибервиктимизацией (Iorga et al., 2022). Можно предположить, что социальная отстраненность и покинутость не только повышают уязвимость школьников перед насилием и травлей в Сети, но и могут провоцировать ответное или компенсаторное агрессивное поведение.

Исследования показывают, что небезопасное поведение несовершеннолетних в сетевом пространстве может быть обусловлено наличием проблем, связанных с социальным взаимодействием как со сверстниками, так и с родителями (Nguyen et al., 2020).

Последствия использования цифровой среды не всегда негативные. Так, для пользователей с успешной социальной коммуникацией и наличием крепких дружеских связей в офлайн-среде Интернет служит инструментом укрепления и сохранения межличностных отношений (Schneider, Amichai-Hamburger, Lonigro, 2020). Но те, кто столкнулся с социальной изоляцией и одиночеством, очень часто в Сети демонстрируют небезопасное поведение (Appel et al., 2012).

Следует отметить и выводы финских коллег, полученные в результате лонгитюдного исследования с участием молодых людей 16–19 лет ($N = 1750$). Они выявили, что социальное одиночество может выступать не только фактором риска небезопасного поведения в цифровой среде, но и его следствием. Для одиноких пользователей Интернет стал средством замещения социального взаимодействия, что сопровождалось повышенной готовностью к самораскрытию перед незнакомыми пользователями, участием в сомнительных онлайн-взаимодействиях и сниженной критичностью к потенциальным угрозам цифровой среды. Вследствие учащенных случаев небезопасного использования Интернета у них усиливалось отчуждение от офлайн-взаимодействия. Следовательно, наблюдается парадоксальная ситуация: небезопасное поведение в онлайн-среде приносит кратковременное облегчение и ситуативно снижает остроту переживания одиночества, однако в долгосрочной перспективе усугубляет социальную изоляцию и усиливает уязвимость перед онлайн-угрозами (Tóth-Király et al., 2021).

Подобное проявление наблюдается не только у детей, подростков и юношей. Взрослые пользователи, чаще пожилые люди, также склонны к небезопасному поведению на различных цифровых платформах, где подвергаются кибервиктимизации (Wang et al., 2020). При этом, если дети и подростки в интернет-среде чаще сталкиваются с кибербуллингом, троллингом, агрессией, сексуальными домогательствами, то пожи-

лые люди, как правило, становятся жертвами мошенников и сталкиваются с киберпреступлениями социально-экономического характера (Wen et al., 2022; Gümüşlü, Kahraman, 2025).

Одиночество делает человека уязвимым к действиям мошенников, предлагающим знакомства и отношения через интернет-среду. Как показывает исследование Ю. Ханг и Р. Яо, мошенники создают не только «идеальные» личности, но и представляют распространенные образы, например овдовевших женщин или людей с обычной профессией, и от имени этих образов предлагаются знакомства и отношения одиноким людям, которых впоследствии склоняют к небезопасным действиям (Huang, Yao, 2025).

В условиях социальной изоляции и нереализованной потребности в общении пожилые люди склонны пренебрегать мерами безопасности и отвечать на запросы цифровых мошенников, на которые в обычном состоянии они бы не ответили. Исследование, проведенное на выборке пожилых китайцев ($N = 252$), показало, что социальное одиночество является значимым фактором уязвимости к мошенничеству. Было установлено, что связь между одиночеством и уязвимостью к мошенничеству опосредована уровнем самоконтроля и подверженности убеждению. Переживание социальной невостребованности у пожилых людей снижает уровень самоконтроля и вместе с тем повышает внушаемость, что в совокупности облегчает манипулятивное воздействие со стороны мошенников. Поэтому уязвимость представителей старшего поколения к финансовым обманам зависит не столько от когнитивных нарушений, которые наблюдаются в старости (Wen et al., 2022), сколько от переживания социального одиночества, которое делает их восприимчивыми к псевдосоциальным предложениям кибермошенников, имитирующим заботу и внимание (Del Ser et al., 2023).

Корейские исследователи в ходе интервью с пожилыми пользователями установили детерминанты уязвимости к кибермошенничеству. Ими явились индивидуальные характеристики (повышенная доверчивость, переживание субъективного одиночества) и неблагоприятные социальные условия жизни (Kim, Hong, Jung, 2025).

Таким образом, переживающие одиночество очень настороженно относятся к социальному взаимодействию в реальной среде и в какой-то степени сами создают ситуацию отчужденности и социальной изоляции, испытывая дискомфорт при живом общении. При этом в онлайн-среде они ведут себя более раскрепощенно — делятся личными данными, паролями, раскрывают домашний адрес и местоположение и т. д. (Chen, Ho, Lwin, 2017; Wang et al., 2020).

Вышесказанное говорит о том, что связь между социальным одиночеством и небезопасной онлайн-активностью чаще всего наблюдается среди молодежи и пожилых людей, реже у взрослых. В то же время для всех пользователей разных возрастных периодов цифровая среда выполняет функцию замещения и восполнения

нереализованной в реальности потребности в достаточном межличностном взаимодействии и социальной включенности. Реализация паттернов небезопасного поведения значительно повышает риск виктимизации.

Цифровая среда как фактор небезопасного поведения одиноких

Однако часть исследователей не считают цифровую среду фактором, усиливающим риски общения одиноких людей по сравнению с аналогичными ситуациями в реале. Например, в отношении пожилых людей было показано, что мошенничество, использующее фактор одиночества, чаще встречается при личном общении, чем в Интернете (Button et al., 2025), и факторы, влияющие на выбор небезопасного поведения, в цифровой и реальной среде различаются. Если в реале для пожилых людей одиночество является наиболее значимым фактором уязвимости к действиям мошенников, то в цифровой среде основными причинами является снижение когнитивных функций (Shang et al., 2022). Вероятно, это связано с самой спецификой цифровой среды, предъявляющей повышенные требования к когнитивной сфере.

Еще одним дискуссионным вопросом является устоявшееся представление о том, что социально одинокие люди уходят в цифровую среду, но анализ научной литературы это не полностью подтверждает. Наряду с данными о том, что одиночество провоцирует интернет-зависимость у уязвимых слоев населения (Côté-Lussier et al., 2015), есть данные, что молодые люди, имеющие высокий уровень цифровой вовлеченности, все равно продолжали испытывать чувство одиночества (Muzaffar, Mubeen, 2026), а интернет-зависимость, способствующая небезопасному поведению, формируется у пользователей независимо от того, являются ли они одиночками (Bilgin, İnce, Çolakoğlu, 2026).

Более того, некоторые авторы рассматривают цифровую среду, наоборот, как протектор, который помогает одиноким людям справиться с проблемами, порожаемыми одиночеством, и избежать рисков небезопасного поведения (Фрейманис, 2025). В цифровой среде создаются симуляторы виртуальной реальности, которые повышают безопасность респондентов из групп риска (Berezina, Litvinova, 2026). И далеко не все исследователи считают, что взаимодействие с чат-ботами заменяет полноценное личностное общение, но даже они отмечают возможный вклад такого общения в профилактику небезопасного поведения (Jacobs, 2024).

Социальная изоляция и одиночество как факторы предпочтения цифровой среды

Многие авторы приходят к заключению о том, что одиночество способствует формированию разнообразных форм цифровой зависимости. Исследователи из Турции установили, что существует взаимосвязь между одиночеством и развитием зависимости от смартфона у подростков, увлекающихся онлайн-играми; в исследовании приняли участие 405 игроков в онлайн-игры

(Birkok et al., 2026). Установлено, что одиночество, стресс, повышенная тревожность, депрессия связаны с возникновением и развитием интернет-зависимости также у взрослых людей (медицинских работников) (Olğaç Ak, Dağ, 2026).

Амбивалентное влияние цифровой среды подтверждается результатами исследования, проведенного А. Худимовой. Интернет-зависимость и чрезмерная онлайн-активность одиноких пользователей связана с иллюзией социальной включенности. Чаще всего одинокие люди являются пассивными потребителями контента: они просматривают чужие страницы и фото в социальных сетях, следят за чужой жизнью и т. д. Однако такое поведение создает формальное и поверхностное ощущение социальной принадлежности и одновременно усиливает чувство субъективного одиночества, что сопровождается бессонницей и депрессией. В исследовании прослежены причины возникновения двух видов одиночества: диффузного и диссоциированного (по методике С.Г. Корчагиной). В первом случае оно вызвано неудовлетворенностью собственной жизни и сравнением себя с идеализированным образом «успешных» пользователей, а в другом — с видоизменением механизмов личностной идентификации и переключением фокуса внимания на собственные недостатки. Результаты показывают, что одиночество может быть как фактором небезопасного поведения в интернет-среде, так и его следствием: компенсация одиночества в онлайн приобретает характер эскапистского поведения, при котором переживание одиночества усугубляется по мере нарастания цифровой активности (Hudimova, 2021).

Социальная изоляция на рабочем месте и небезопасное поведение в цифровой среде

Социальная изоляция на рабочем месте может сопровождаться сопутствующими производственными рисками: нарушением техники безопасности, скачиванием небезопасного программного обеспечения, заражением компьютерными вирусами, материальным ущербом. В настоящее время цифровые технологии активно используются для экономической разведки в условиях жесткой экономической конкуренции, а небезопасные формы их использования могут приводить к банкротствам предприятия и неоправданным экономическим рискам (Elkaabi, Mamouny, Elmaallam, 2025). Цифровые технологии также используются для обеспечения информационной безопасности на уровне больших социальных групп; любые нарушения мер безопасности в их работе («маловероятные, но с серьезными последствиями») представляют серьезную угрозу для работников организации, местного населения, для региона и всей страны (Meshkati, Khashe, 2015).

В контексте производственных отношений социальная изоляция рассматривается как фактор, способствующий погружению сотрудника в цифровую среду (Olğaç Ak, Dağ, 2026), однако связь этого с небезопасным поведением обнаруживают не все исследователи. В исследо-

ваниях отмечается, что социальная изоляция сотрудников способствует совершению ими действий, нарушающих безопасность, но присутствие реального наблюдателя вызывает у потенциальных нарушителей негативные эмоции, что в результате снижает желание нарушать политику информационной безопасности на рабочем месте (Farshadkhah, Van Slyke, Fuller, 2021). Иранские исследователи показали, что использование Интернета может нанести психический и физический вред человеку, а также способствовать развитию небезопасного поведения. Фактор социальной изоляции является сопутствующим вовлечению в цифровую среду, а избыточное нахождение в ней способствует увеличению вероятности нарушения мер безопасности на рабочем месте, что может принести ущерб как самому индивиду, так и организации. А снижение социальной изолированности и повышение включенности через развитие корпоративной культуры может стать долгосрочным решением для снижения негативного влияния интернет-зависимости на поведение сотрудников в плане безопасности (Ghasemi, Aghaei, Nikraves, 2022).

В то же время исследователи из Гонконга получили менее однозначные результаты. Ими было показано, что социальная изоляция на рабочем месте способствует большей вовлеченности в деятельность, однако это может проявляться в виде как конструктивного, так и деструктивного (небезопасного) поведения. Авторы утверждают, что переживание субъективного чувства одиночества не связано с ограниченностью социальных связей у сотрудника в коллективе. При хорошем уровне доверительных отношений между руководителем и подчиненным у сотрудников наблюдается высокий уровень вовлеченности в работу и более сильное переживание чувства одиночества (Shi, Lu, Lin, 2026). В третьем случае исследователи идут еще дальше: они рассматривают субъективное переживания одиночества как возможность человека погрузиться в цифровую среду для самореализации и профессионального творчества. Эта позиция созвучна с идеями Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева об экзистенциальном одиночестве как неотъемлемой части человеческой жизни, которое проявляется в позитивном уединении, осознании себя, своей значимости (Набиева, 2023). Как показало исследование, основанное на анализе индивидуального восприятия климата и социального познания, сотрудники корпорации, работающие на удаленном доступе, развивают свою цифровую креативность в виртуальной рабочей среде (Xu et al., 2025).

Выводы

1. Главным критерием отнесения поведения к небезопасному, отличающим его от других форм рискованного поведения, является отклонение субъекта от требований, правил, рекомендаций, законов по обеспечению мер безопасности. Под небезопасным поведением понимаются действия, отклоняющиеся от

установленных правил или связанные с нарушением процедур и мер предосторожности, повышающие вероятность несчастных случаев, рисков для здоровья и жизни или материальных потерь.

2. Социальная изоляция, переживание одиночества и предпочтение индивидом цифровой среды взаимосвязаны, причины и следствия могут меняться местами: социальная изоляция и одиночество ведут к тому, что человек переносит свое общение в цифровую среду, и, наоборот, благополучные в этом аспекте люди при развитии интернет-зависимости начинают терять друзей и оказываются в социальном вакууме, от чего субъективное чувство одиночества усиливается.

3. Цифровая среда изобилует специфическими рисками. Пользователи, переживающие эмоциональное одиночество, сталкиваются с подозрительными знакомствами, вступлениями в небезопасные отношения, сексуальным домогательством, насилием и агрессивными нападениями, фишингом, секстингом, мошенничеством, материальным ущербом, кражей личных данных. Социальное одиночество чаще приводит к кибербуллингу, мошенничеству, вовлечению в противоправные действия, материальному ущербу, краже персональных данных.

4. Молодые интернет-пользователи чаще сталкиваются с кибербуллингом, сексуальными домогательствами, интернет-зависимостью, а взрослые наиболее уязвимы к угрозам информационной безопасности на рабочем месте и компрометации корпоративных данных. Пожилые чаще становятся жертвами киберпреступлений социально-экономического характера.

5. Исследование подтвердило протекторную роль других людей для снижения рисков небезопасного поведения. Другие люди могут заметить опасность, предупредить о ней, напомнить о мерах предосторожности или сообщить о возникших проблемах на рабочем месте. Социальный контроль может способствовать рефлексивному переоцениванию рисков, торможению необдуманных, импульсивных и деструктивных способов реагирования в той или иной ситуации.

6. Роль субъективного одиночества, как прямого предиктора небезопасного поведения в цифровой среде, не находит однозначного подтверждения. В ряде исследований представлены данные о позитивной функции одиночества наряду с негативной. Во-первых, небезопасное онлайн-поведение может быть обусловлено другими факторами (например, уровнем самоконтроля, типом привязанности, склонностью к убеждению, когнитивными нарушениями и др.). Во-вторых, несмотря на то, что в цифровой среде многие формы небезопасного поведения у одиноких людей встречаются чаще вследствие анонимности, они редко переходят в реальный мир и поэтому наносят меньший ущерб. В-третьих, одиночество может стимулировать самореализацию и творческую активность в цифровой среде.

7. В большинстве исследований, посвященных цифровой среде, рассматривается широкий спектр рисков, аналогичных тем, которые характерны для

реальной социальной среды, только имеющих свою специфику (буллинг и кибербуллинг). Отмечается, что развитие цифровых отношений будет приводить к возникновению новых угроз, которых в реальной среде не было. Для одиноких людей такие риски могут быть связаны с развитием индустрии цифровых собеседников, общением с чат ботами, которые будут удовлетворять потребность в общении и в какой-то степени защищать от небезопасных действий, но могут провоцировать другие опасные поступки, которые на данный момент остаются труднопрогнозируемыми.

Перспективы исследования Дальнейшее изучение данной проблематики может включать дифференциро-

ванный подход, учитывающий как рискогенные, так и защитные функции одиночества в контексте цифровой среды, а также разработку профилактических программ, направленных на преодоления выявленных рисков.

Ограничения исследования. Это обзорное исследование, ограничения связаны с анализом преимущественно англоязычных статей. Анализ работ, опубликованных на других языках, практически не выполнялся.

Limitations. This is a review study, and its limitations stem from the fact that it primarily analyzed English-language articles. Analysis of works published in other languages was largely absent.

Список источников / References

1. Айсувакова, Т.П., Герасимова, Н.А. (2023). Теоретические подходы проблемы одиночества личности. *Проблемы современного педагогического образования*, 80(2), 323—326. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54961068> (дата обращения: 26.08.2026).
Aisuvakova, T.P., Gerasimova, N.A. (2023). Theoretical approaches to the problem of personality loneliness. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 80(2), 323—326. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54961068> (viewed: 26.08.2026).
2. Березина, Т.Н. (2026). Применение иммерсивных технологий для психологической профилактики несчастных случаев в производственной сфере. *Безопасность труда в промышленности*, 7, 14—19. <https://doi.org/10.24000/0409-2961-2026-7-14-19>
Berezina, T.N. (2026). Using immersive technologies for psychological prevention of industrial accidents. *Occupational Safety in Industry*, 7, 14—19. (In Russ.). <https://doi.org/10.24000/0409-2961-2026-7-14-19>
3. Вейс, Р. (1989). Вопросы изучения одиночества. В: *Лабиринты одиночества* (pp. 118—128). М.: Прогресс.
Weiss, R. (1989). Issues in the study of loneliness. In: *Labyrinths of loneliness* (pp. 118—128). Moscow: Progress (In Russ.).
4. Козырева, П.М., Смирнов, А.И. (2022). Социальная изоляция и одиночество в пожилом возрасте. *Социологическая наука и социальная практика*, 10(4(40)), 46—63. <https://doi.org/10.19181/snsp.2022.10.4.9282>
Kozyreva, P.M., Smirnov, A.I. (2022). Social isolation and loneliness in older age. *Sociologicheskaja Nauka i Social'naja Praktika*, 10(4(40)), 46—63. (In Russ.). <https://doi.org/10.19181/snsp.2022.10.4.9282>
5. Набиева, З.Б. (2023). Сравнительный анализ отечественных и зарубежных исследований феномена одиночества. *Психолог*, 5, 206—216. <https://doi.org/10.25136/2409-8701.2023.5.44060>
Nabieva, Z.B. (2023). Comparative analysis of Russian and foreign studies of the phenomenon of loneliness. *Psychologist*, 5, 206—216. (In Russ.). <https://doi.org/10.25136/2409-8701.2023.5.44060>
6. Фрейманис, И.Ф. (2025). Психологическое сопровождение посредством искусственного интеллекта: могут ли ИИ чат-боты спасти от одиночества? *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 3, 406—416. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-3-406-416>
Freimanis, I.F. (2025). Psychological support through artificial intelligence: Can AI chatbots save you from loneliness? *Perm University Herald. Series philosophy. Psychology. Sociology*, 3, 406—416. (In Russ.). <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-3-406-416>
7. Харламенкова, Н.Е. (2019). Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций. *Психологический журнал*, 40(1), 28—37. <https://doi.org/10.31857/S020595920002985-9>
Harlamenkova, N.E. (2019). The concept of psychological safety and its substantiation from different scientific perspectives. *Psychological Journal*, 40(1), 28—37. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S020595920002985-9>
8. Эсеналиева, Г.А., Ибраимова, Г.У. (2026). Кибербезопасность школьной информационно образовательной среды в условиях цифровой трансформации образования Кыргызской Республики. *Бюллетень науки и практики*, 12(5), 573—585. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/126/72>
Esenaliev, G., Ibraimova, G. (2026). Cybersecurity of the school information and educational environment in the context of the digital transformation of education in the Kyrgyz Republic. *Bulletin of Science and Practice*, 12(5), 573—585. (In Russ.). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/126/72>
9. Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B., Batinic, B. (2012). Parents as a resource: Communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1641—1648. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.08.003>
10. Berezina, T., Litvinova, A. (2026). Using virtual reality sports simulators in adaptive physical education of female college students with functional disabilities. *Education Sciences*, 16(4), Article 580. <https://doi.org/10.3390/educsci16040580>

11. Bilgin, O., İnce, M., Çolakoglu, Ö.M. (2026). Is loneliness a bridge to digital escape? A path analysis on psychological symptoms and internet addiction. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1816905. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1816905>
12. Birkok, M.C., Isik, O., Talaghir, L.-G., Manolache, G.M. (2026). The role of loneliness in smartphone addiction levels of adolescent online game players. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1839132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1839132>
13. Buchanan, T., Whitty, M.T. (2014). The online dating romance scam: Causes and consequences of victimhood. *Psychology, Crime & Law*, 20(3), 261–283. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2013.772180>
14. Button, M., Shepherd, D., Hawkins, C., Tapley, J. (2025). Fear and phoning: Telephones, fraud, and older adults in the UK. *International Review of Victimology*, 31(1), 117–134. <https://doi.org/10.1177/02697580241254399>
15. Chen, L., Ho, S.S., Lwin, M.O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. *New Media society*, 19(8), 1194–1213. <https://doi.org/10.1177/1461444816634037>
16. Cialdini, R.B., Goldstein, N.J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591–621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
17. Côté-Lussier, C., Fitzpatrick, C., Séguin, L., Barnett, T.A. (2015). Poor, unsafe, and overweight: The role of feeling unsafe at school in mediating the association among poverty exposure, youth screen time, physical activity, and weight status. *American Journal of Epidemiology*, 182(1), 67–79. <https://doi.org/10.1093/aje/kwv005>
18. Del Ser, T., Valeriano-Lorenzo, E., Jáñez-Escalada, L., Ávila-Villanueva, M., Frades, B., Zea, M.-A., Valentí, M., Zhang, L., Fernández-Blázquez, M.A. (2023). Dimensions of cognitive reserve and their predictive power of cognitive performance and decline in the elderly. *Frontiers in Dementia*, 2, Article 1099059. <https://doi.org/10.3389/frdem.2023.1099059>
19. Efrati, Y., Amichai-Hamburger, Y. (2019). The use of online pornography as compensation for loneliness and lack of social ties among Israeli adolescents. *Psychological Reports*, 122(5), 1865–1882. <https://doi.org/10.1177/0033294118797580>
20. Elkaabi, A., Elmaallam, M., Mamouny, A., (2025). The impact of artificial intelligence tools on the competitive intelligence process: A systematic literature review. In: *2025 International Conference on Circuit, Systems and Communication (ICCSC)* (pp. 1–7). <https://doi.org/10.1109/ICCSC66714.2025.11135245>
21. Farshadkhan, S., Van Slyke, C., Fuller, B. (2021). Onlooker effect and affective responses in information security violation mitigation. *Computers & Security*, 100, Article 102082. <https://doi.org/10.1016/j.cose.2020.102082>
22. Ghasemi, F., Aghaei, H., Nikraves, A. (2022). Problematic internet use and safety behavior: The moderating role of safety climate. *PLoS ONE*, 17(12), Article e0279767. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279767>
23. Gümüşlü, A.U., Kahraman, S. (2025). Investigating revenge and loneliness as predictors of online trolling behavior in social media users. *Discovery Psychology*, 5, Article 66. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00407-7>
24. Huang, Y., Yao, R. (2025). The imperfect ‘perfect’ fraudster: Exploring how vulnerability framing, fraudster identity, and victim attachment shape financial risk perception. *European Journal on Criminal Policy and Research*. <https://search.rsl.ru/ru/record/01003304993> (viewed: 10.09.2026).
25. Hudimova, A. (2021). Adolescents’ involvement in social media: Before and during Covid-19 pandemic. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(29). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7370
26. Iorga, M., Pop, L.M., Croitoru, I., Hanganu, E., Anton-Păduraru, D.-T. (2022). Exploring the importance of gender, family affluence, parenting style and loneliness in cyberbullying victimization and aggression among Romanian adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(11), Article 457. <https://doi.org/10.3390/bs12110457>
27. Jacobs, K.A. (2024). Digital loneliness—changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, Article 1281037. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
28. Kim, M., Hong, S., Jung, J. (2025). The shadow of digital society: Why the elderly are vulnerable to online phishing — a case study from South Korea. *Security Journal*, 38, Article 48. <https://doi.org/10.1057/s41284-025-00484-2>
29. Korteling, J.E., Paradies, G.L., Sassen-van Meer, J.P. (2023). Cognitive bias and how to improve sustainable decision making. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1129835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129835>
30. Le Coze, J.C. (2026). The untold story of behavioural-based safety (BBS). *Safety Science*, 198, Article 107162. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2026.107162>
31. Levi, M. (2008). Organized fraud and organizing frauds: Unpacking research on networks and organization. *Criminology & Criminal Justice*, 8(4), 389–419. <https://doi.org/10.1177/1748895808096470>
32. Marganski, A., Melander, L. (2018). Intimate partner violence victimization in the cyber and real world: Examining the extent of cyber aggression experiences and its association with in-person dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(7), 1071–1095. <https://doi.org/10.1177/0886260515614283>
33. Melović, B., Stojanović, A.J., Backović, T., Dudić, B., Kovačičová, Z. (2020). Research of attitudes toward online violence — significance of online media and social marketing in the function of violence prevention and behavior evaluation. *Sustainability*, 12(24), Article 10609. <https://doi.org/10.3390/su122410609>

34. Meshkati, N., Khashe, Y. (2015). Operators' improvisation in complex technological systems: Successfully tackling ambiguity, enhancing resiliency and the last resort to averting disaster. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 23(2), 90–96. <https://doi.org/10.1111/1468-5973.12078>
35. Mud Shukri, M.I., Baharom, A. (2023). Psychosocial determinants of adolescent romantic relationship in Malaysia: Social media use, pornography surfing, sexual and reproductive health knowledge, and depression. *PLoS ONE*, 18(12), Article e0295933. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295933>
36. Muzaffar, N., Mubeen, B. (2026). Digital loneliness among university students: A phenomenological exploration. *Journal of Media Horizons*, 2(7), 250–259. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18627486>
37. Nguyen, H.T.L., Nakamura, K., Seino, K., Vo, V.T. (2020). Relationships among cyberbullying, parental attitudes, self-harm and suicidal behavior among adolescents: results from a school-based survey in Vietnam. *BMC Public Health*, 20, Article 476. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08500-3>
38. Olgaç Ak, K., Dağ, İ. (2026). Digital addiction on depression, anxiety, stress and loneliness in healthcare professionals: Cross-sectional study. *BMC Psychology*, 14, Article 714. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04508-3>
39. Pourasadi, Z., González-Carrasco, M., Cerrato, S.M., Aznar, F.C. (2026). Longitudinal study of gender differences in adolescent sense of loneliness: The roles of subjective well-being, bullying, and problematic internet use. *Child Indicators Research*, 19, 823–857, <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10316-9>
40. Powell, A., Henry, N. (2019). Technology-facilitated sexual violence victimization: Results from an online survey of Australian adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(17), 3637–3665. <https://doi.org/10.1177/0886260516672055>
41. Şahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34(4), 834–837. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.010>
42. Schneider, B.H., Amichai-Hamburger, Y., Lonigro, A. (2020). Adolescent online friendships: The poor get poorer, or the rich get richer? In: *Online Peer Engagement in Adolescence* (pp. 35–53). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429468360-3>
43. Shang, Y., Wu, Z., Du, X., Jiang, Y., Ma, B., Chi, M. (2022). The psychology of the internet fraud victimization of older adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 912242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.912242>
44. Shi, Y., Lu, L., Lin, X. (2026). Half angel and half devil? Linking hostile attribution bias and workplace loneliness with norm-violating behaviors. *Personnel Review*, 55(2), 619–642. <https://doi.org/10.1108/PR-11-2024-1036>
45. Stallman, H.M., Beaudequin, D., Hermens, D.F., Eisenberg, D. (2021). Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, Article 100054. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100054>
46. Stillman, T.F., Baumeister, R.F., Lambert, N.M., Crescioni, A.W., DeWall, C.N., Fincham, F.D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686–694. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
47. Tóth-Király, I., Morin, A.J.S., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K. (2021). Longitudinal trajectories, social and individual antecedents, and outcomes of problematic Internet use among late adolescents. *Child Development*, 92(4), e653–e673. <https://doi.org/10.1111/cdev.13525>
48. Wang, P., Yan, Y., Gao, F., Zhang, R., Wang, J., Zhan, X., Tian, Y. (2020). The effect of shyness on adolescent network problem behavior: The role of gender and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00803>
49. Wen, J., Yang, H., Zhang, Q., Shao, J. (2022). Understanding the mechanisms underlying the effects of loneliness on vulnerability to fraud among older adults. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 34(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/08946566.2021.2024105>
50. Xu, N., Tang, C., Yang, C., Lai, Y. (2025). The relationship between virtual work climate and digital creativity: The role of remote work self-efficacy and proactive personality. *Creativity and Innovation Management*, 34(2), 378–392. <https://doi.org/10.1111/caim.12644>

Информация об авторах

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

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

Маргарита Михайловна Симонова, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВПО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: mmsimonova@fa.ru

Information about the authors

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

Tatiana A. Finogenova, lecturer of the department of scientific bases of extremal psychology Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: tati-ana07finogenova@gmail.com

Margarita M. Simonova, Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: mmsimonova@fa.ru

Вклад автора

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

Финогенова Т.А. — отбор и изучение имеющихся в литературе исследований; написание и оформление рукописи.

Симонова М.М. — редактирование текста, ответы на замечания.

Contribution of the Author

Berezina T.N. — research idea; research planning; annotation, writing, and formatting of the manuscript; monitoring the conduct of the research.

Finogenova T.A. — selection and study of existing research in the literature; writing and formatting of the manuscript.

Simonova M.M. — editing the text, responding to comments.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 25.05.2026

Поступила после рецензирования 13.08.2026

Принята к публикации 22.09.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.05.25.

Revised 2026.08.13.

Accepted 2026.09.22.

Published 2026.09.30.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Восстановление после социального ostracизма

Ф.А. Егоров ✉, Е.Э. Бойкина

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ kof2001@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Социальный ostracизм, как феномен социального исключения, игнорирования и отвержения, остается ключевым объектом междисциплинарных исследований в связи с его деструктивным влиянием на психическое здоровье, социальную адаптацию, групповую динамику и организационную эффективность. Несмотря на значительный прогресс в изучении механизмов и последствий воздействия этого феномена на человека, данных о механизмах восстановления после ostracизма крайне мало. **Цель.** Выявление и систематизация психологических детерминант успешного совладания с последствиями ostracизма, а также определение стратегий и мишеней для коррекционно-профилактических вмешательств. **Гипотеза.** Успешность психологического восстановления после ostracизма опосредована комплексным взаимодействием когнитивных, аффективных, поведенческих и контекстуальных факторов. **Методы и материалы.** Проведен систематический обзор работ в области психологического восстановления человека после его ostracизации с акцентом на исследованиях 2020—2025 гг. из баз PubMed, PsycINFO, Scopus, eLibrary в соответствии с принципами PRISMA. **Результаты.** Выявлен ряд мишеней работы по восстановлению после ostracизма: «затраты и выгоды», атрибутивные процессы, самомониторинг, гибкость в оценке социальной ситуации во времени и др. **Выводы.** Восстановление после ostracизма требует комплексного подхода с учетом широкого спектра факторов (личностные характеристики, оценка краткосрочности/долгосрочности ostracизации, принадлежность к определенной культуре и др.). Предложены ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

Ключевые слова: социальный ostracизм, восстановление после ostracизма, фундаментальные потребности, игнорирование, исключение, отвержение, профилактика ostracизма, коррекция негативных эффектов ostracизма

Для цитирования: Егоров, Ф.А., Бойкина, Е.Э. (2026). Восстановление после социального ostracизма. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 29—38. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150303>

Social ostracism recovery

F.A. Egorov ✉, E.E. Boykina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

✉ kof2001@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Social ostracism, as a phenomenon of social exclusion, ignoring, and rejection, remains a key subject of interdisciplinary research due to its destructive impact on mental health, social adaptation, group dynamics, and organizational effectiveness. Despite significant progress in studying the mechanisms and consequences of this phenomenon's impact on individuals, there is very little data on the mechanisms of recovery after ostracism. **Objective.** Identifying and systematizing the psychological determinants of successfully coping with the consequences of ostracism, as well as defining strategies and targets for corrective and preventive interventions. **Hypothesis.** The success of psychological recovery after ostracism is mediated by a complex interaction of cogni-

tive, affective, behavioral, and contextual factors. **Methods and materials.** A systematic review of works in the field of ostracism recovery was conducted, with a focus on studies from 2020—2025, using the PubMed, PsycINFO, Scopus, and eLibrary databases in accordance with PRISMA principles. **Results.** A number of targets for recovery work after ostracism were identified: «costs and benefits», attributional processes, self-monitoring, flexibility in reassessing the social situation over time, and others. **Conclusions.** Recovery from ostracism requires a comprehensive approach that takes into account a wide range of factors (personal characteristics, assessment of the short-term or long-term nature of ostracism, belonging to a particular culture, etc.). Guidelines for developing differentiated support programs are proposed.

Keywords: social ostracism, ostracism recovery, fundamental needs, ignoring, exclusion, rejection, ostracism prevention, ostracism negative effects correction

For citation: Egorov, F.A., Boykina, E.E. (2026). Social ostracism recovery. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 29—38. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150303>

Введение

«Теперь социальная психология больше не игнорирует игнорирование и не исключает исключение», — так в духе научного каламбура метко заметил в своей работе, ставшей уже сегодня классической в области ostracизма, К.Д. Вильямс (Williams, 2009, p. 278). Данная фраза ознаменовала собой выход исследований в области игнорирования, исключения и отвержения (этой грозной триады социального ostracизма) на новый виток развития — от фрагментарных исследований на уровень формирования теоретической базы. За почти три десятилетия научные исследования ostracизма в разных уголках земли (США, РФ, КНДР, Турция, Великобритания и др.) сформировали крепкий пласт теоретико-эмпирического знания об этом феномене, начиная от выдвижения теорий, разработки методологического инструментария исследования ostracизма и его эффектов, развития ostracизма в виртуальной реальности до различных аспектов влияния ostracизма на поведение человека в социуме во всем его многообразии (Бойкина, 2023).

Сегодня психология располагает обширным массивом эмпирических данных о том, как ostracизм влияет на человека. Известно, какие потребности фрустрируются при исключении (Williams, 2009), какие поведенческие реакции возникают чаще всего (Büttner et al., 2025), как пережитое отвержение повышает риск самоповреждающего поведения (Poon, Chan, 2025), чем руководствуются наблюдатели ostracизма (Rudert, Ruf, Greifender, 2020) и как воздействует на человека виртуальное исключение (Engelskirchen, Asbrand, Tuschen-Caffier, 2025). Однако исследований, посвященных тому, как преодолеть эти последствия, по-прежнему недостаточно. Этот пробел серьезно затрудняет разработку профилактических программ с доказанной эффективностью, которые могли бы снизить деструктивное влияние игнорирования, исключения и отвержения как на отдельных людей, так и на общество в целом.

В данной статье авторами предпринята попытка анализа и систематизации детерминант, определяющих успешность преодоления последствий ostracизма, а

также выявления возможных мишеней психологической поддержки и коррекции. В международной научной литературе для описания этого процесса широко используется термин «ostracism recovery» (англ.), под которым в психологии понимается не столько медицинское выздоровление, сколько активный процесс восстановления базовых потребностей, эмоционального равновесия и социального функционирования после пережитого исключения, отвержения и/или игнорирования. Настоящий обзор систематизирует эмпирические данные о факторах, способствующих этому процессу, и на их основе предлагает ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

Материалы и методы

Методология исследования базируется на принципах структурного анализа научной литературы. Поиск релевантных публикаций осуществлялся в международных библиографических базах данных Scopus, Web of Science, PubMed и PsycINFO. Дополнительно использовалась российская база eLibrary. Временные рамки включали период с 2019 по 2025 год, что обусловлено необходимостью анализа наиболее современных и методологически релевантных исследований. Применялись ключевые слова и их комбинации на английском и русском языках: «social ostracism», «cyberostracism», «social exclusion», «rejection», «ostracизм», «киберostracизм», «социальная эксклюзия», «отвержение», «Cyberball paradigm», «need threat», «psychological recovery», «атрибуция ostracизма», «угроза потребностей», «восстановление после ostracизма». В анализ включались только оригинальные эмпирические рецензируемые статьи авторов из различных культур. Критерии исключения: теоретические обзоры, работы с малыми выборками.

Результаты

Анализ принятых к исследованию научных источников позволил выявить условную логическую систему в

классификации подходов при определении основных векторов детерминант восстановления после социального ostrакизма¹. В качестве основных направлений нами определены следующие: 1) *поведенческие (и стратегии)*, 2) *когнитивные*, 3) *аффективные* и 4) *контекстуальные (и организационные) детерминанты*.

Поведенческие детерминанты и стратегии

Затраты и выгоды

На сегодняшний день ведущие исследователи психологического феномена ostrакизма выделяют три основных поведенческих стратегии реагирования на игнорирование, исключение, отвержение: *уход от ситуации, просоциальный и антисоциальный* (см. по: Бойкина, 2023, с. 167—175).

Группа исследователей из Нидерландов (А. Кип, И. ван Бист и др.), в общем соглашаясь с результатами научных наблюдений о более высокой частотности именно антисоциального реагирования человека на его ostrакизацию (например, путем агрессии, возмездия), в серии из предварительно зарегистрированных и одобренных этическим комитетом экспериментов² (N = 2145) исследовала общую гипотезу о том, что распространенность реакций после ostrакизма зависит не только от наличия альтернативных вариантов, но и от предполагаемых затрат и выгод как для жертвы, так и для инициатора в конкретной ситуации. Результаты эксперимента доказали, что вариации поведенческих стратегий действительно зависят от доступности и «ассортимента» выбора, а также от того, насколько сильно «затратно» по различным ресурсам то или иное реагирование для человека, дает ли та или иная стратегия ему некую выгоду. Когда испытуемым предоставлялись множественные варианты реагирования без непосредственных личных затрат, просоциальное поведение оставалось доминирующей стратегией: оно составило 55,92% ответов против 16,73% антисоциальных и 27,35% ухода. Если переопределить уход как активный поиск уединения (а не пассивное бездействие) и «добавить» ожидание будущего взаимодействия, частота выбора ухода возрастает до 44,48%, что статистически неотличимо от просоциального поведения (35,52%). Доказано, что *предпочтения определяются структурой затрат и выгод*: когда за просоциальное или антисоциальное поведение участники платили (теряли деньги), а уход оставался бесплатным (хотя и рискованным для будущих вознаграждений), большинство (65,51%) выбирали уход. Это свидетель-

ствует о том, что даже минимальные непосредственные издержки значительно смещают выбор в сторону избегания затрат, несмотря на потенциальную упущенную выгоду от восстановления социальных связей (Kip et al., 2025).

Полученные результаты подчеркивают ограниченность традиционных исследовательских парадигм, предлагающих лишь одну поведенческую опцию. Вынужденный антисоциальный ответ в безальтернативных условиях приводит к завышенной оценке его распространенности. Предоставление альтернатив значительно снижает частоту такого ответа. При наличии просоциальной опции она уменьшается до 26,09%. Следовательно, при интерпретации данных об ответах на ostrакизм необходимо учитывать архитектуру выбора. Этот вывод прямо значим для разработки профилактических и коррекционных программ.

Когнитивные детерминанты восстановления

Приписывание причин

В данном отношении исследование израильского ученого Э. Яакоби, базирующееся на понимании ostrакизации как дистресса, представляет интересные в практическом отношении результаты. Согласно основным положениям теории атрибуции Б. Вайнера, — которая легла в теоретико-методологическую основу данного исследования, — то, как люди объясняют свои успехи и неудачи (атрибутируют их) напрямую влияет на их мотивацию, эмоции и дальнейшее поведение (Yaakobi, 2022; Weiner, 1985). Согласно данной теории, когнитивная оценка воздействия какого-либо внешнего стимула (в данном исследовании (N = 656) таковым стало манипулирование условий исключения/включения с помощью игры «Cyberball» (англ.) (см. по: Бойкина, 2023, с. 193) основывается на индивидуальной комбинации трех параметров (видов атрибуций, по Б. Вайнеру): 1) на локусе контроля (внутренний — «Я плохой» или внешний — «Интересно получилось...»), 2) на факторе стабильности (постоянный — «Вот всегда так!» или изменчивый — «В тот раз был не мой день») и 3) на факторе контролируемости (под контролем — «Что-то я не доглядел» или не под контролем — «Это был настоящий форс-мажор!») (Далгатов, 2006).

Три эксперимента ученого подтвердили эффективность снижения негативных последствий ostrакизма через восприятие человеком его причин. Результаты показали, что *атрибуция причин ostrакиз-*

¹ Ограничения: авторы статьи не претендуют на исчерпывающую и окончательную систематизацию детерминант восстановления после социального ostrакизма, а предлагают свою авторскую версию, отмечая, что границы такого разделения всегда весьма условны, поскольку детерминация реакции человека на ostrакизм всегда носит комплексный характер.

² Предварительные регистрации, расчет затрат, анонимизированные данные, результаты анализа, материалы и вспомогательная информация по всем исследованиям А. Кип и соавторов (2021—2024) доступны на платформе Open Science Framework (OSF): <https://osf.io/zkteq/overview>; Исследования ostrакизма, в подавляющем большинстве представляющие потенциальную угрозу психологическому здоровью человека, должны проходить экспертизу этического комитета. Авторы данного исследование, а также ряда исследований, упоминаемых ниже, заявили о прохождении подобной процедуры.

ма влияет на настроение и удовлетворение потребностей. В целом, внешние атрибуции не только снижали уровень дистресса (нарушенных потребностей), вызванного остракизмом, но и приводили к полному восстановлению эмоционального состояния, если их применяли вскоре после приписывания остракизма. Внутренние атрибуции приводили к тому же уровню воспринимаемого дистресса, что и в случае, когда причина остракизма не объяснялась.

Самомониторинг

В условиях постоянной цифровизации нельзя не затронуть вопрос о профилактике остракизма в виртуальной среде. Так, группа ученых А. Сацино с соавторами в рамках исследования киберостракизма, проведенного с использованием метода симулирования условий остракизма «Ostracism Online» (англ.) (см. по: Бойкина, Чиркина, 2020), продемонстрировали, что индивидуальная особенность самомониторинга³ значимо модулирует эмоциональные и поведенческие реакции на социальное исключение в онлайн-среде. Участники с высоким уровнем самомониторинга в условиях киберостракизма сообщали о более интенсивных негативных эмоциях, чем лица с низким самомониторингом, что подтверждает их повышенную чувствительность к сигналам социального принятия или отвержения (Sacino et al., 2024).

Что касается угрозы базовым потребностям (в контроле, осмысленном существовании, принадлежности и самоуважении (Williams, 2009), киберостракизм привел к общему снижению удовлетворенности потребностей у всех участников. Однако самомониторинг проявил себя как значимый модератор только в отношении потребности в контроле.

Гибкость в переоценке социальной ситуации во времени

Эксперимент немецких ученых Ф. Рюс, В. Грива и К. Каппес исследовал реакции людей на краткосрочные эпизоды остракизма («Cyberball») на разных уровнях — когнитивно-аффективном и поведенческом (Rhs, Greve, Kappes, 2025). В центре внимания исследователей находился такой аспект, как «достижение цели»: ученые наблюдали, как люди оценивают и как они реагируют на остракизм, который блокирует для них ранее поставленную цель — принадлежать к определенной группе. Исследование (N = 94) показало, что исключенные участники эксперимента помимо ожидаемого снижения уровня психологического благопо-

лучия, фрустрации потребностей и нарастания негативного эмоционального фона прибегали к когнитивно-аффективным и поведенческим стратегиям совладания: они обесценивали как изначальную цель принадлежности к группе, так и самих участников этой группы сразу после опыта исключения («когнитивно-аффективное отключение») и отмечали снижение приоритета остракирующего их игрока в последней общей игре Cyberball («поведенческое отключение»). Таким образом, эксперимент продемонстрировал один из возможных копинговых сценариев, позволяющих отвергнутому преодолеть негативные эффекты остракизации при невозможности быть принятым определенной группой — в данном случае «блокировка цели» у отвергнутых индивидов запускает процессы дистанцирования от нее, ее девальвации.

Аффективные детерминанты Сниженный эмоциональный фон в депрессивном состоянии

Согласно модели нарушенных вследствие остракизма потребностей, предложенной К.Д. Вильямсом, выделяют три стадии реакции. На *рефлекторной* стадии после обнаружения остракизма индивид ощущает угрозу потребностям в принадлежности, самооценке, контроле и осмысленности. На *рефлексивной* стадии начинается восстановление, зависящее от стратегий совладания и когнитивных механизмов. При длительной (хронической) остракизации⁴ наступает *стадия резигнации (или смирения)* (Williams, 2009), в ходе которой, как эмпирически доказали П. Рива с коллегами, неудовлетворение потребности в принадлежности в конечном итоге приводит к отчуждению, хронически низкой самооценке — к ощущению собственной никчемности, реактивное сопротивление (ответ на фрустрацию потребности в контроле) — к выученной беспомощности, а длительная депривация осмысленности существования — к депрессии (Riva et al., 2017).

С учетом вышесказанного, работа К. Бюттнер и ее коллег представляется новаторской, поскольку исследователи взглянули на проблему связи остракизма и депрессивного состояния с нетривиальной точки зрения, что открывает перед практиками еще одну возможность в работе по преодолению негативных эффектов остракизации. Как пишут авторы, «...предыдущие исследования, изучавшие остракизм и депрессию, в основном сосредоточивались на симптомах депрессии как *следствии* остракизма...» (Büttner, Rudert, Greifeneder, 2021, p. 18). Исследование

³ Под самомониторингом авторы исследования (Sacino et al., 2024) понимают способность человека наблюдать за своим поведением, эмоциями и внутренними состояниями, а также оценивать их с учетом ситуации и социальных ожиданий. Это своего рода «внутренний радар», не самоконтроль и не подавление эмоций, а скорее осознанность и гибкость, позволяющие выстраивать эффективное и комфортное взаимодействие с миром.

⁴ Исследование Riva et al. (2017) показывает, что для перехода остракизма в хроническую форму достаточно 3—5 эпизодов в неделю в течение 2—4 недель. Именно в этот период у человека может развиваться состояние резигнации, которое становится барьером для восстановления.

К. Бюттнер и коллег (N = 429, возраст: 17—77 лет) подтвердило выдвинутую ими гипотезу о том, что симптомы депрессии влияют на *восстановление* после ostracизма. Хотя у всех испытуемых фиксировалось восстановление в рефлексивной стадии, его скорость обнаруживала значимую отрицательную связь с выраженностью депрессивной симптоматики. Таким образом, устойчиво сниженный аффективный фон сам по себе способствует поддержанию хронической фрустрации базовых потребностей даже при отсутствии актуального эпизода отвержения.

Баланс чувств стыда и вины

Работа К. Цумура представляет особенный интерес, поскольку является относительно редкой, исследуя не «жертв» или их «обидчиков», а так называемый «викарный ostracизм», т. е. свидетелей ostracизма. Испытуемым (N = 161) был предложен текст с описанием сценария игнорирования, после ознакомления с которым у всех участников был зафиксирован статистически значимый уровень вины и стыда. Примечательно, что в исследовании наблюдаются противоположные эффекты вины и стыда. Чувство вины показало связь между наблюдением ostracизма и готовностью помочь, что согласуется с ее просоциальной функцией и мотивацией к исправлению ситуации. Напротив, чувство стыда опосредовало негативную связь, провоцируя избегание и отстранение от жертвы. Регрессионный анализ выявил взаимодействие вины и стыда: при слабом чувстве вины стыд резко подавлял желание помочь; при сильном чувстве вины негативный эффект стыда исчезал. Таким образом, как заключили авторы, интенсивная вина способна нейтрализовать дезадаптивное действие стыда. (Tsumura, 2024).

Волонтерство и добровольничество

Нетривиальные интервенции по восстановлению после ostracизма, а именно видеоигры, предложили в своем исследовании ученые Дж. Тэмплин-Вилсон, Р. Смит, Дж. Морган и П. Марас (Tamplin-Wilson et al., 2019). В исследовании приняли участие 117 студентов университета Гринвича (Великобритания), условия включения/исключения (ostracизации) определялись игрой «Cyberball», у всех исключенных участников зафиксировали снижение показателей инклюзивных потребностей (самоуважения и принадлежности), рост негативного настроения. Далее все участники рандомно были распределены на три группы, в которых участникам предстояло принять участие в трех различных пятиминутных видеоиграх: 1) просоциальная игра «FreeRice» (англ., «Бесплатный рис») давала возможность демонстрировать альтруистическое поведение; 2) игра «Grow Your Own Chi» (англ., «Вырасти свой чи») была направлена на регуляцию самооценки; 3) игра «Snake» (англ., «Змейка») предлагала нейтральные условия воздействия.

Наиболее эффективной для восстановления стала просоциальная игра «FreeRice», которая имитировала

процесс волонтерской деятельности: при положительных результатах игрока некие бонусы перенаправлялись на «реальную» помощь нуждающимся. В этой группе средний показатель позитивного аффекта $M = 3,06$. Для сравнения: у игры № 2 он составил 2,42, у нейтральной (№ 3) — 2,51. Помимо этого, лишь после игры «FreeRice» негативный эффект у участников без ostracизма не увеличился. Данный факт подтверждает особую ценность просоциального контента в эмоциональной регуляции.

Е.П. Ильин в своей работе подчеркивает важность помогающего поведения, выделяя его как отдельный ресурс. Так, автор говорит о помощи не только как о воздействии на другого, но и как о процессе, который неминуемо сопровождается рядом изменений в личности помогающего субъекта. Таким образом, для человека, подверженного ostracизму, помощь другим становится не только просоциальным актом, но и способом восстановить позитивное самовосприятие, получить эмоциональное удовлетворение и вновь ощутить свою социальную значимость. (Ильин, 2013)

Контекстуальные и организационные детерминанты Возможность открытой обратной связи

В исследовании А. Аль-Атви и соавторов показано: непреднамеренное групповое поведение, провоцирующее ostracизм, значимо снижает групповую эффективность. В частности, страдает жизнеспособность группы, снижается групповая производительность. Это свидетельствует о том, что даже при отсутствии злого умысла исключение из социального взаимодействия нарушает межличностные процессы в коллективе, подрывает чувство принадлежности и снижает готовность членов группы к дальнейшему сотрудничеству. Ключевыми предикторами возникновения непреднамеренного ostracизма выступают *групповое когнитивное различие* и *групповое давление*. Высокое интеллектуальное различие увеличивает риск недопонимания и нарушения социальных норм, в то время как групповое давление сужает фокус внимания у членов группы на задачах, ограничивая когнитивные ресурсы, доступные для поддержания качественных межличностных контактов. (Al-Atwi, Cogswell, Liu, 2024). Было выявлено, что *среда коммуникации, в которой люди дают обратную связь, смягчает влияние когнитивного разнообразия и нивелирует групповое непреднамеренное ostracирование*.

«Дистанция власти» — Страх негативной оценки — Самограничивающее поведение

Еще одно исследование, которое авторы статьи условно отнесли к типологии «контекстуальных» детерминант (хотя по праву оно скорее может быть отнесено в разряд «когнитивных» за счет атрибутивности), провели ученые У. Сарвар, Н. Рима и Т. Санхонг из КНДР. В данном случае критически важным был характер формирования выборки, состоящей из китайских сотрудников сферы обслуживания,

поскольку в основу теоретико-методологического обоснования исследования помимо модели ostracism К.Д. Вильямса и теории сохранения ресурсов С. Хобфолла легла культурно-психологическая теория шести измерений национальных культур нидерландского социолога Г. Хофстеде, а если быть точнее, понятие «дистанция власти» (Hofstede, 2001)⁵. Стоит отметить, что КНДР — страна, традиционно относимая к культуре с высокой дистанцией власти (иерархия считается естественной частью жизни, власть централизована, общение — вертикальное, обратная связь от подчиненных редка и осторожна и т. д.). С учетом данного фактора исследователи получили следующие результаты: ostracism (прим.: реальный или субъективно приписываемый) со стороны руководителя достоверно повышает склонность сотрудников к самоограничивающему поведению (стратегия, при которой человек заранее заявляет о неких препятствиях, чтобы в будущем оправдать возможную неудачу и защитить свою самооценку). По данным У. Сарвар и коллег, данная связь опосредуется страхом негативной оценки. Ключевым условием, усиливающим данную опосредованную связь, выступает дистанция власти. В условиях высокой дистанции власти деструктивное влияние ostracism на страх негативной оценки является более выраженным. Это означает, что в организационных культурах, где иерархические различия воспринимаются как норма, а подчиненные менее склонны оспаривать действия руководства (высокая дистанция власти), *психологическое воздействие ostracism усугубляется*. В такой среде сотрудники интернализируют опыт исключения более интенсивно, в результате усиливается страх перед оценкой, что ведет к учащению самоограничивающего поведения. (Sarwar, Rehman, Sanhong, 2025).

Краткосрочный и хронический ostracism — различные сценарии восстановления

Анализ работы А. Райендрана, объединившего результаты 20 исследований, демонстрирует неоднозначную роль социальных медиа в переживании ostracism. С одной стороны, установлено, что использование социальных сетей связано со значительным улучшением психологического состояния лиц, подвергшихся ostracism — отмечается снижение эмоционального дистресса, повышение уровня чувства общности и самооценки. Величины эффекта варьируются от умеренных до высоких, что указывает на *потенциальный компенсаторный и коррекционный ресурс цифровых платформ* для удовлетворения фрустрированных базовых потребностей (потребности в принадлежности, самоуважении, значимом суще-

ствовании и контроле). Однако, как отмечает автор, эффективность копинг-стратегий в социальных медиа не универсальна, существует ряд факторов, способных менять данный эффект: тип платформы, частота и интенсивность использования, индивидуально-личностные особенности (например, лица с низкой самооценкой более уязвимы к ostracism, их восстановление потребностей менее эффективно, а вот люди с высокой самооценкой восстанавливаются успешнее) (Rajendran, 2023).

В работе показано, что кратковременные эпизоды ostracism в социальных медиа значимо ухудшают эмоциональное благополучие, усиливают отрицательные эффекты исключения. Однако хронический ostracism приводит к истощению личностных ресурсов и переходу в стадию резигнации (смирения), характеризующуюся чувствами отчуждения, депрессии, беспомощности и «никчемности» (Williams, 2009). Эмпирические данные подчеркивают дуализм социальных медиа — они могут служить как инструментом компенсации и поиска социальной поддержки, так и средой, усугубляющей переживание изоляции.

Обсуждение результатов

Полученные результаты исследования А. Кип, И. ван Биста и др. подчеркивают ограниченность традиционных исследовательских парадигм, предлагающих лишь одну поведенческую опцию. Вынужденный антисоциальный ответ в безальтернативных условиях приводит к завышенной оценке его распространенности. Предоставление альтернатив значительно снижает частоту такого ответа (Kip et al., 2025). При наличии просоциальной опции она значительно уменьшается. Следовательно, при интерпретации данных об ответах на ostracism необходимо учитывать архитектуру выбора. Этот вывод прямо значим для разработки профилактических и коррекционных программ. ***Программы должны учитывать не только наличие выбора. Важна также структура затрат и выгод, поскольку она связана с просоциальным поведением, уходом или конфронтацией.***

Согласно Э. Яакоби, наиболее губительным для психики ostracism является даже не замалчивание причин ostracism, а субъективное приписывание причин по схеме «внутренний локус контроля — постоянная стабильность — неподконтрольность».

Результаты исследования А. Сацино и коллег выявили факт того, что самомониторинг проявляет себя как значимый модератор только в отношении потребности в контроле (Sacino et al., 2024). Для коррекцион-

⁵ По Г. Хофстеде, «дистанция власти» — это не факт наличия вертикали/горизонтали власти, а то, в какой степени менее влиятельные члены общества или организации принимают власть, т. е. считают иерархию власти, как данность, справедливой, естественной.

но-профилактических интервенций это значимый результат, поскольку нарушение потребности в контроле, согласно исследованиям, в подавляющем большинстве случаев ведет к антисоциальному реагированию на ostracизацию (к агрессии, девиантному поведению и т. д.) (Бойкина, 2023). Логично предположить, что коррекция способности к самомониторингу может стать инструментом коррекции девиантного/антисоциального поведения.

Механизм реакции, согласно Ф. Рюс и ее коллегам, следующий: обесценивание прежней цели быть принятым своей группой (когнитивно-аффективный компонент); снижение приоритета членов своей группы в последующей игре; предпочтение игрока из чужой группы (поведенческий компонент), что указывает на перераспределение поведенческих ресурсов, которые направляются в сторону новых социальных возможностей (Rühs, Greve, Kappes, 2025). На основе полученных результатов авторы утверждают, что *для адаптивного совладания может быть важна не абсолютная девальвация, а гибкость в переоценке социальной ситуации во времени*. Это, в свою очередь, отсылает нас к теории логотерапии В.Э. Франкла и к возможности ее использования в работе с ostracизмом (Франкл, 2023).

Исследование К. Бюттнер и коллег дают понимание того, что *устойчиво сниженный аффективный фон сам по себе способствует поддержанию хронической фрустрации базовых потребностей даже при отсутствии актуального эпизода отвержения*. Иными словами, в коррекционной работе фокус только на эпизодах ostracизма недостаточен, необходимо учитывать наличие депрессивной симптоматики и общий уровень психологического благополучия. (Büttner, Rudert, Greifeneder, 2021).

Полученные результаты эксперимента К. Цумура имеют прямое практическое значение для разработки интервенций, направленных на коррекцию последствий ostracизма. *Активизация вины у свидетелей ostracизма, например через апелляцию к нормам предписывающего характера (следует оказывать помощь), и рост взаимозависимости в группе могут способствовать реакциям просоциального поведения. Одновременно снижение выраженности стыда уменьшает избегание, снижает вероятность отказа от помощи жертвам ostracизма*. (Tsumura, 2024).

Эксперимент Дж. Тэмплин-Вилсона, Р. Смит, Дж. Морган и П. Марас не только вводит технологию с применением видеоигр в практику профилактических и коррекционных технологий по преодолению негативных последствий ostracизма, но, прежде всего, представляет доказательную базу эффективности альтруистических технологий при восстановлении после ostracизма (Tamplin-Wilson et al., 2019). *Полученные результаты указывают на необходимость включения социально значимой деятельности в работу с ostracизмом*. Стоит отметить ограничение исследования: потребности в контроле и осмысленном существовании в данном эксперименте не исследовались.

Важным выводом работы А. Аль-Атви и соавторов является демонстрация опосредующей роли организационных ресурсов (Al-Atwi, Cogswell, Liu, 2024). Это указывает на то, что *поощрение открытой обратной связи в социальном взаимодействии может служить эффективным буферным механизмом профилактики непреднамеренного ostracизма*.

Исследование китайских ученых (Sarwar, Rehman, Sanhong, 2025) без лишнего пафоса выводит методологию исследования ostracизм-восстановительных технологий на метауровень, доказывая необходимость учета культурного контекста не только организаций (институтов), но и в масштабе страны, нации, этноса.

Результаты проведенного анализа указывают на необходимость профилактических и коррекционных мероприятий. Они должны воздействовать на два ключевых механизма. Первый — снижение страха негативной оценки. Второй — учет культурного контекста организации.

В аналитическом обзоре А. Райендрана подчеркивается дуализм социальных медиа — они могут служить как инструментом компенсации и поиска социальной поддержки, так и средой, усугубляющей переживание изоляции, что напрямую указывает на необходимость разработки дифференцированных коррекционных и профилактических программ, учитывающих как тип и длительность ostracизма, так и индивидуально-психологические особенности пользователей для эффективного восстановления фрустрированных потребностей.

Можно достоверно утверждать, что *профилактические меры должны быть направлены на раннее выявление признаков хронического ostracизма и превентивное укрепление психологических ресурсов индивида*.

Заключение

Проведенный анализ эмпирических исследований подтверждает выдвинутую гипотезу: психологическое восстановление после ostracизма подчиняется динамическим закономерностям, в основе которых лежит взаимодействие контекстуальных и индивидуальных факторов, что дает возможность для построения дифференцированных траекторий восстановления после ostracизма.

Результаты анализа позволяют предложить ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

- Учет культурного контекста организации и целенаправленная переработка неадаптивной стратегии реагирования на стрессовые ситуации (снижение страха негативной оценки). В организациях с высокой дистанцией власти требуется создание безопасных каналов обратной связи, проведение тренингов для руководителей, а также внедрение буферных механизмов (микро-паузы, климат открытого обсуждения социальных «промахов»).

- Формирование гибкости в переоценке социальной ситуации во времени, которая положительно связана с восстановлением психологического благополучия. Это открывает перспективы использования логотерапевтических техник В. Франкла. Для лиц, описывающих причины остракизма через внутренние и стабильные признаки, показаны когнитивные тренинги по формированию копинг-стратегий на осознание внешних и нестабильных причин остракизма. Для людей с высоким самомониторингом необходимы интервенции, направленные на снижение чувствительности к сигналам отвержения и развитие эмоциональной регуляции.

- Дифференциация ситуативной реакции на остракизм в зависимости от общего дефицита психологических ресурсов, в том числе депрессивной симптоматики. Для первых эффективны краткосрочные когнитивные тренинги. Для вторых — долгосрочные программы укрепления самооценки и чувства принадлежности, а не только на совладание с отдельными эпизодами исключения. При хронических формах остракизма необходим переход от краткосрочных интервенций к длительной психотерапии (в том числе с элементами логотерапии, когнитивно-поведенческой терапии, ориентированной на решение краткосрочной терапии), применение техник вос-

становительной правосудия и, в отдельных случаях, медиации.

- Диверсификация вины и стыда наблюдателей остракизма в адаптивные стратегии. Для свидетелей остракизма (викарный остракизм) эффективно стимулирование вины (через апелляцию к нормам взаимопомощи) и редукция стыда (через повышение групповой взаимозависимости).

- Использование потенциала альтруистического поведения для стабилизации нарушенных потребностей в самоуважении и принадлежности (волонтерство, добровольничество).

В качестве перспектив дальнейших исследований следует выделить анализ восстановления после остракизма сквозь призму теорий стресса, что позволит разграничить ресурсы совладания при остром (стрессовом) и хроническом (дистрессовом) воздействии (Китаев-Смык, 2009). Также требует уточнения вопрос о том, какие имплицитные механизмы (например, неосознаваемые позитивные ассоциации с исключившей группой) могут как препятствовать, так и способствовать адаптивному дистанцированию. Решение этих задач позволит дополнить существующую модель угрозы потребностям (Williams, 2009) более точными предписаниями для дифференцированной профилактики и коррекции последствий социального остракизма.

Список источников / References

1. Бойкина, Е.Э. (Ред.). (2023). *Антология остракизма: Учебное пособие*. М.: ИД «Городец».
Boikina, E.E. (Ed.). (2023). *An anthology of ostracism: Study guide*. Moscow: ID «Gorodets». (In Russ.).
2. Бойкина, Е.Э., Чиркина, Р.В. (2020). Социальный остракизм: Современное состояние проблемы, методология и методы исследования. *Психология и право*, 10(1), 152—164. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100114>
Boykina, E.E., Chirkina, R.V. (2020). Social ostracism: Current state of the problem, methodology and research methods. *Psychology and Law*, 10(1), 152—164. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100114>
3. Далгатова, М.М. (2006). Эмоциональные последствия личностной каузальной атрибуции. *Наука и школа*, 1, С. 28—33. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15614620>
Dalgatova M.M. (2006). Emotional consequences of personal causal attribution. *Nauka i shkola*, 1, С. 28—33. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15614620> (viewed: 28.08.2026).
4. Ильин, Е.А. (2013). *Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия*. СПб.: Питер.
Il'in, E.A. (2013). *The psychology of helping: Altruism, egoism, empathy*. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).
5. Китаев-Смык, Л.А. (2009). *Психология стресса: Психологическая антропология стресса*. М.: Академический Проект.
Kitaev-Smyk, L.A. (2009). *Psychology of stress: Psychological anthropology of stress*. Moscow: Akademicheskii Proekt. (In Russ.).
6. Франкл, В. (2023). *Психотерапия и экзистенциализм. Избранные труды по логотерапии*. М.: МИФ.
Frankl, V. (2023). *Psychotherapy and existentialism: Selected works on logotherapy*. Moscow: MIF. (In Russ.).
7. Al-Atwi, A.A., Cogswell, J.E., Liu, C. (2024). «I am sorry, but I did not mean to hurt you»: A moderated-mediation model of group non-purposeful ostracism. *Journal of Business and Psychology*, 39, 1375—1394. <https://doi.org/10.1007/s10869-024-09956-5>
8. Büttner, C.M., Rudert, S.C., Greifeneder, R. (2021). Depressed and excluded: Do depressive symptoms moderate recovery from ostracism? *Journal of Affective Disorders*, 294, 730—736. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.075>
9. Büttner, C.M., Ren, D., Stavrova, O., Rudert, S.C., Williams, K.D., Greifeneder, R. (2025). Ostracism in everyday life: A framework of threat and behavioral responses in real life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 129(5), 870—887. <https://doi.org/10.1037/pspi0000471>
10. Engelskirchen, L., Asbrand, J., Tuschen-Caffier, B. (2025). Investigating social exclusion, affect and emotion regulation in young people using the ostracism online paradigm. *Scientific reports*, 15, Article 24110. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09565-z>

11. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks: Sage.
12. Kip, A., Erle, T.M., Slegers, W.W.A., van Beest, I. (2025). Choice availability and incentive structure determine how people cope with ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 117, Article 104707. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2024.104707>
13. Poon, K.-T., Chan, R.S.W. (2025). The slippery slope of perceived objectification: The effect of ostracism on nonsuicidal self-injury. *Social and Personality Psychology Compass*, 19(3), Article e70046. <https://doi.org/10.1111/spc3.70046>
14. Rajendran, A. (2023). Handling ostracism with social media: A meta-analysis. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(9S), 770—775. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374756093> (viewed: 28.08.2026).
15. Riva, P., Montali, L., Wirth, J.H., Curioni, S., Williams, K.D. (2017). Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 541—564. <https://doi.org/10.1177/0265407516644348>
16. Rudert, S.C., Ruf, S., Greifender, R. (2020). Whom to punish? How observers sanction norm violating behavior in ostracism situations. *European Journal of Social Psychology*, 50(2), 376—391. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2606>
17. Rühls, F., Greve, W., Kappes, C. (2025). Goal adjustment processes as coping responses to a blocked goal: The sample case of ostracism. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1531759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1531759>
18. Sacino, A., Aquino, A., Paolini, D., Andrighetto, L. (2024). The Weight of a Like on Social Networks: How Self-Monitoring Moderates the Effect of Cyber-Ostracism. *International Review of Social Psychology*, 37(1). <https://doi.org/10.5334/irsp.855>
19. Sarwar, U., Rehman, N., Sanhong, T. (2025). The hidden costs of supervisor ostracism: Pathways to self-handicapping behavior. *Research Square*, Preprint. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4835020/v1>
20. Tamplin-Wilson, J., Smith, R., Morgan, J., Maras, P. (2019). Video games as a recovery intervention for ostracism. *Computers in Human Behavior*, 97, 130—136. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.008>
21. Tsumura, K. (2024). Mediating effects of guilt and shame on the helping behavior of people who have witnessed ostracism. *Psychological Reports*, 129(1), 405—414. <https://doi.org/10.1177/00332941241239009>
22. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 9(4), 548—573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
23. Williams, K.D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275—314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
24. Yaakobi, E. (2022). Recovery from ostracism distress: The role of attribution. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 899564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899564>

Информация об авторах

Федор Андреевич Егоров, педагог-психолог, социальный педагог специальной коррекционной школы № 1708 (ГБОУ № 1708); аспирант, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>, e-mail: kof2001@mail.ru

Бойкина Екатерина Эдуардовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>, e-mail: boykinaee@mgppu.ru

Information about the authors

Fyodor A. Egorov, educational psychologist, social teacher at Special Correctional School №1708 (State Budgetary Educational Institution №1708), Faculty of Legal Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University (MSPPU), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>, e-mail: kof2001@mail.ru

Ekaterina E. Boykina, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Legal and Forensic Psychology and Law, Department of Legal and Forensic Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>, e-mail: boykinaee@mgppu.ru

Вклад авторов

Егоров Ф.А. — идея исследования; сбор и анализ данных; написание рукописи.

Бойкина Е.Э. — теоретико-методологическое обоснование исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; описание интерпретации результатов.

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

Contribution of the authors

Fyodor A. Egorov — study conceptualization; data collection and analysis; manuscript preparation.

Ekaterina E. Boykina — theoretical and methodological substantiation of the research; annotation; writing and design of the manuscript; research planning; description of the interpretation of the results.

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 16.09.2025

Поступила после рецензирования 27.08.2026

Принята к публикации 15.09.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.16.

Revised 2026.08.27.

Accepted 2026.09.15.

Published 2026.09.30.

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Взаимодействие человека с искусственным интеллектом как фактор профессионального одиночества

Е.А. Сорокоумова¹, А.Ю. Кочнева^{1,2} ✉, Е.Б. Пучкова¹

¹ Московский педагогический государственный университет, Москва, Российская Федерация

² Евразийская экономическая комиссия, Москва, Российская Федерация

✉ anastetion@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Понятие, описываемое в зарубежной литературе как workplace loneliness (профессиональное одиночество), не выделено в отечественной психологии как самостоятельный предмет исследования с операциональным определением и диагностическим инструментарием. В российских исследованиях понятие профессионального одиночества употребляется исключительно как описательное выражение в контексте профессионального выгорания, кризисов идентичности, одиночества педагогов. При этом каждый пятый сотрудник в мире ежедневно переживает профессиональное одиночество, а цифровизация рабочих процессов (прежде всего внедрение искусственного интеллекта) выступает одним из ключевых факторов его усиления. **Цель.** Анализ зарубежных исследований для выявления психологических особенностей проявления профессионального одиночества в условиях взаимодействия, опосредованного искусственным интеллектом. **Гипотеза.** Профессиональное одиночество в условиях ИИ-опосредованного взаимодействия может выражаться в четырех взаимосвязанных проявлениях, каждое из которых отражает единый процесс утраты подлинного соучастия в профессиональной деятельности. **Методы.** Проведен систематический обзор статей на английском языке, индексируемых в базах Web of Science и Scopus за 2019—2026 гг. В анализ включались только рецензируемые научные публикации, что обеспечило его строгость и достоверность. **Результаты.** На основе тематического синтеза зарубежных источников выделены и описаны четыре проявления профессионального одиночества: 1) истощение реляционной энергии, 2) эффект ложной связи, 3) моральное отчуждение и диффузия ответственности, 4) разрыв эмоциональной синхронизации. **Выводы.** Показано, что профессиональное одиночество в условиях опосредованного искусственным интеллектом взаимодействия представляет собой не количественный дефицит контактов, а утрату субъектом подлинного соучастия в профессиональном взаимодействии и авторства собственной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное одиночество, искусственный интеллект, опосредованное общение, реляционная энергия, моральное отчуждение, эмоциональная синхронизация, субъектная позиция, аналитический обзор

Для цитирования: Сорокоумова, Е.А., Кочнева, А.Ю., Пучкова, Е.Б. (2026). Взаимодействие человека с искусственным интеллектом как фактор профессионального одиночества. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 39—47. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150304>

Human interaction with artificial intelligence as a factor in professional loneliness

E.A. Sorokoumova¹, A.Yu. Kochneva^{1,2} ✉, E.B. Puchkova¹

¹ Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

² Eurasian Economic Commission, Moscow, Russian Federation

✉ anastetion@gmail.com

Abstract

Context and relevance. The concept described in foreign literature as workplace loneliness has no established equivalent in Russian psychology. In national research, this term is used exclusively as a descriptive expression in the context of professional burnout, identity crises, and teacher isolation, but not as an independent construct with an operational definition and diagnostic instruments. At the same time, one in five employees worldwide experiences workplace loneliness on a daily basis, and the digitalization of work processes — most notably the integration of AI — is one of the key drivers of its intensification. **Objective.** To systematize foreign empirical studies documenting professional loneliness generated by AI-mediated interaction in professional activity, and to identify the psychological mechanisms underlying its emergence. **Hypothesis.** Workplace loneliness in AI-mediated professional settings may manifest in four interrelated forms, each reflecting a unified process of loss of genuine co-participation in professional activity. **Methods.** A systematic review of English-language articles indexed in the Web of Science and Scopus databases for 2019—2026 was conducted. Only peer-reviewed scientific publications were included in the analysis, ensuring its rigor and reliability. **Results.** Through thematic synthesis of foreign sources, four manifestations of professional loneliness were identified and described: (1) relational energy drain, (2) false connection effect, (3) moral disengagement and responsibility diffusion, (4) emotional synchrony breakdown. **Conclusions.** Professional loneliness under conditions of AI mediation is shown to represent not a quantitative deficit of contacts, but a loss of genuine co-participation in professional interaction and authorship of one's own activity. The key condition determining the depth of loneliness experienced is the specialist's subjective stance toward the AI tool.

Keywords: professional loneliness, workplace loneliness, artificial intelligence, mediated communication, relational energy, moral disengagement, emotional synchrony, subjectivity, analytical review

For citation: Sorokoumova, E.A., Kochneva, A.Yu., Puchkova, E.B (2026). Human interaction with artificial intelligence as a factor in professional loneliness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 39—47. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150304>

Введение

Цифровая трансформация профессиональной деятельности ведет к постоянному расширению технологических коммуникационных инструментов и одновременно к росту профессионального одиночества среди работников интеллектуального труда. По данным ежегодного доклада Gallup о глобальном состоянии рабочей среды (Gallup, 2024), в котором профессиональное одиночество измерялось как негативная эмоция предыдущего дня, каждый пятый сотрудник в мире ежедневно испытывает чувство одиночества. При этом в российской психологии отсутствует устоявшееся понятие для описания одиночества в контексте профессиональной деятельности. В зарубежной литературе оно обозначается термином *workplace loneliness* и определяется как «...субъективные аффективные оценки и переживания сотрудника относительно того, удовлетворяются ли его потребности в аффилиации людьми, с которыми он работает, и организацией в целом» («employees' subjective affective evaluations of, and feelings about, whether their affiliation needs are being met by the people they work with and the organizations they work for») (Ozcelik, Barsade, 2018, p. 2350). Важно разграничить профессиональное одиночество и смежные конструкты. В отличие от остракизма — намеренного

исключения сотрудника из группы — профессиональное одиночество является субъективным переживанием: два одинаково изолированных работника могут испытывать его в разной степени, а одиночество возможно и без какого-либо намеренного исключения. Профессиональное одиночество также не является формой депрессии или личностной чертой. Оно не тождественно интроверсии, негативной аффективности или застенчивости. Также оно принципиально отличается от уединения — добровольного и приятного состояния, тогда как одиночество переживается как нежеланное и тягостное (Ozcelik, Barsade, 2018).

Отдельного рассмотрения требует специфика профессионального одиночества в условиях, опосредованного искусственным интеллектом (далее — ИИ) взаимодействия (далее — ИИ-опосредованное взаимодействие). Традиционно предполагается, что увеличение числа и скорости контактов усиливает социальную интегрированность. ИИ ускоряет коммуникацию, расширяет ее охват и снижает транзакционные издержки взаимодействия. Однако за количественным ростом контактов скрывается качественное изменение их структуры. ИИ не просто передает сообщение от одного человека к другому, а активно трансформирует его содержание (анализирует, модифицирует, формулирует). Это создает опосредованность взаимодействия, где

ИИ действует не как нейтральный канал передачи информации, а как активный когнитивный посредник. Он анализирует, генерирует рекомендации и содержательные выводы. Ряд функций, в ходе взаимодействия ранее принадлежавших исключительно человеку, теперь могут быть переданы ИИ.

Зарубежные исследования в области взаимодействия человека и машины описывают ИИ-систему как *machine teammate* (машину-напарника). Такая «машин-напарник» описывается как автономный когнитивный агент, способный дебатировать правомерность допущений, предлагать решения неструктурированных проблем и участвовать в когнитивном принятии решений совместно с людьми (Seeber et al., 2020). Формируется концепция гибридного интеллекта, в которой человек и ИИ дополняют друг друга для достижения результатов, недостижимых исключительно человеческими усилиями. Человек привносит эмпатию, творчество и здравый смысл, ИИ — скорость, консистентность и обработку паттернов (Dellermann et al., 2019). При этом ИИ не обладает субъектностью, намерениями и этической рефлексией. Он демонстрирует поведение, но не обладает моральной субъектностью, понимаемой как способность к автономному ценностному выбору (Sullins, 2006; Wallach, Allen, 2009). Это порождает гибридную антропотехническую реальность «Человек—ИИ—Человек», в которой взаимодействие между людьми, опосредованное ИИ, трансформируется на уровне психологического содержания (Сорокоумова, Кочнева, 2026). И именно в этом опосредованном взаимодействии зарождается профессиональное одиночество.

Предлагаемый аналитический обзор опирается на зарубежные эмпирические исследования 2019—2026 гг. Целью этой работы является анализ зарубежных исследований для выявления психологических особенностей проявления профессионального одиночества в условиях взаимодействия, опосредованного ИИ.

Результаты

Анализ зарубежных эмпирических исследований позволил выделить четыре проявления профессионального одиночества, возникающего в условиях ИИ-опосредованного взаимодействия. Каждое из них обусловлено изменением взаимодействия в профессиональной деятельности. Все четыре проявления рассматриваются в контексте идеи «Человек—ИИ—Человек», где ИИ выступает активным когнитивным посредником, трансформирующим взаимодействие «Человек—Человек».

1. Истощение реляционной энергии (*relational energy drain*). В своей работе Б.П. Оуэнс и др. определяют реляционную энергию как «...повышенный уровень психологической ресурсности, возникающий в процессе взаимодействия с другими людьми, повышающий способность к выполнению работы» («a heightened level

of psychological resourcefulness generated from interpersonal interactions that enhances one's capacity to do work») (Owens et al., 2016, с. 45). В ходе четырех валидизационных исследований было показано, что реляционная энергия, порождаемая взаимодействием с руководителем, предсказывает вовлеченность сотрудников через месяц, а та, в свою очередь, — производительность труда. Реляционная энергия возникает только в рамках взаимодействия в системе «Человек—Человек».

И. Зибер и др. в своей работе описывают ИИ-систему как машину-напарника, способную «...участвовать в совместных процессах когнитивного принятия решений с людьми, предлагая решения неструктурированных проблем и дебатировав правомерность суждений» («participate in cognitive decision making processes with human actors, propose solutions to unstructured problems, and debate the validity of propositions») (Seeber et al., 2020, с. 3).

Это показывает ситуации, когда структура взаимодействия в системе «Человек—Человек» нарушается: часть когнитивной работы, прежде выполнявшейся людьми совместно, передается ИИ. Именно такая передача ведет к систематическому истощению реляционной энергии, контакт формально сохраняется, но лишается ситуаций, в которых энергия возникает. Важно разграничить данный эффект с общим дефицитом реляционной энергии при дистанционной работе. Видеосвязь сохраняет взаимодействие «Человек—Человек», пусть и обедненное технически. ИИ-опосредование предполагает, что когнитивный посредник не просто ограничивает канал, но замещает саму ситуацию непосредственного адресования, в которой реляционная энергия возникает.

Количественные исследования подтверждают данный вывод. Наиболее прямые эмпирические свидетельства предоставляет эксперимент Ц. Мэн и др. ($N = 167$) в рамках теории сохранения ресурсов (Meng et al., 2025). Авторы показали, что ИИ-взаимодействие ограничивает межличностное эмоциональное общение сотрудников и препятствует приобретению ими эмоциональных ресурсов, вследствие чего оказывает существенное положительное воздействие на переживание одиночества («exerts a substantial positive influence on loneliness»), которое, в свою очередь, усиливает истощение реляционной энергии (Meng et al., 2025, с. 5).

По данным метаанализа Б.Т. Брайана и др. (49 исследований), профессиональное одиночество значительно снижает производительность труда ($r = -0,35$) и удовлетворенность работой ($r = -0,34$), а также связано с повышенным выгоранием ($r = 0,39$) (Bryan et al., 2023). Полевое исследование ($N = 672$) показало, что одинокие работники демонстрируют сниженную аффилиативную доступность для коллег и более низкую аффективную приверженность организации — именно через эти механизмы профессиональное одиночество снижает производительность труда (Ozcelik, Barsade, 2018).

Примером могут служить системы ИИ предварительного сбора анамнеза в медицине (Ada Health,

Babylon Health). До встречи с врачом пациент описывает симптомы чат-боту, который задает уточняющие вопросы и формирует структурированную сводку; врач получает готовый отчет еще до начала консультации. Классический контакт «Человек—Человек», живой, нелинейный, эмоционально окрашенный, который традиционно открывал встречу между врачом и пациентом и питал реляционную энергию специалиста, заменяется опосредованным общением «Человек—ИИ—Человек».

Поскольку реляционная энергия генерируется именно через непосредственное межличностное взаимодействие, ее возникновение предполагает восприятие другого как автономного, непредсказуемого агента. Активный ИИ-посредник разрывает эту прямую адресацию. Второй человек системы «Человек—ИИ—Человек» превращается в источник обработанных данных, а не в живого участника отношения. Возникающая ситуация характеризуется формальной включенностью в профессиональную деятельность при утрате ее реляционного содержания: контакт сохраняется, но подлинное соучастие в нем исчезает.

2. Эффект ложной связи (*false connection effect*) как проявление диффузного одиночества. Отдельная часть работ зарубежных исследователей посвящена следующему вопросу. Обращение к ИИ за социальной и эмоциональной поддержкой не снижает, а в ряде случаев усугубляет профессиональное одиночество. Четыре исследования П.М. Тэнга и др. (N = 794) в рабочем контексте показали, что чем чаще сотрудники взаимодействуют с ИИ вместо коллег-людей, тем сильнее они переживают одиночество, которое, в свою очередь, нарушает благополучие вне работы (Tang et al., 2023). Механизм состоит в следующем: ИИ способен воспроизводить слова и смысл, однако не способен воспроизвести элементы взаимодействия, порождающие подлинную аффилиацию — мимику, зрительный контакт, телесное присутствие («while AI can reproduce words and meaning, it is generally unable to reproduce various aspects of social interaction that foster affiliation») (Tang et al., 2023, с. 1777). Экспериментальные данные исследования, проведенного Деннисом и др., конкретизируют природу этого дефицита. Были получены данные, которые подтверждают, что при совместной работе с ИИ-агентом в команде участники оценивали его значимо ниже по доброжелательности (benevolence) по сравнению с человеком-коллегой при сопоставимых уровнях воспринимаемой компетентности и честности. Это асимметричное восприятие сопровождалось снижением процессного удовлетворения от взаимодействия — т. е. ИИ способен выполнять функцию напарника когнитивно, но не восполняет потребность в теплом межличностном контакте, составляющую основу реляционной энергии (Dennis, Lakhiwal, Sachdeva, 2023).

Иными словами, ИИ заполняет время, но не восполняет потребность в принадлежности. Смешанное исследование Х.Р. Марриотт и В. Питарди (N = 594) показало, что именно одиночество выступает главным

предиктором аддикции к ИИ-приложениям для общения, при том, что само одиночество не снижается: пользователи прекращают обращаться к ИИ лишь тогда, когда реальная социальная поддержка становится доступной (Marriott, Pitardi, 2024, с. 92). Особую уязвимость к эффекту ложной связи демонстрируют люди с высоким уровнем социальной тревожности. Б. Ху и др. на выборке из 516 пользователей ИИ-ассистентов показали, что социальная тревожность предсказывает проблематичное использование разговорного ИИ через последовательную медиацию одиночества и руминации: тревожные пользователи обращаются к ИИ-общению как к способу снизить напряжение, однако это усиливает изоляцию и навязчивое мышление, создавая замкнутый круг зависимости (Hu, Mao, Kim, 2023).

Дистанционная коммуникация (мессенджеры, электронная почта) предполагает наличие живого адресата с непредсказуемой реакцией и подлинной субъектностью. ИИ-чат-бот устраняет такого адресата. Адресат становится алгоритмом, обученным быть релевантным, но лишенным подлинного присутствия. Вопрос о том, замещает ли взаимодействие с чат-ботом живое общение или лишь дополняет его, остается дискуссионным. Х. Ся и др. выявили, что эффект зависит от характера использования: интенсивное обращение к чат-боту для эмоциональных нужд создает субститутивный паттерн, вытесняющий человеческое взаимодействие, тогда как инструментальное использование обнаруживает комплементарный эффект (Xia et al., 2025). Именно это делает эффект ложной связи специфическим для ИИ-опосредования, а не для цифровой коммуникации в целом.

По предварительным данным 12-месячного лонгитюдного исследования, проведенного Д. Фолком и Е.В. Данном на выборке из 2149 взрослых из четырех англоязычных стран (Великобритания, США, Канада, Австралия), зафиксировано, что одиночество побуждает обращаться к чат-ботам, но само это обращение со временем усиливает переживание эмоциональной изоляции (Folk, Dunn, 2026). «Сосредоточенность исключительно на краткосрочных преимуществах взаимодействия с чат-ботами может скрывать более пагубные долгосрочные последствия» («focusing solely on the short-term benefits of chatbot interactions may obscure more pernicious long-term effects») (Folk, Dunn, 2026, с. 285).

К.А. Джейкобс в своей работе показывает, что ИИ не устраняют, а воспроизводят патодинамику одиночества («rather reproduce than sustainably reduce the pathodynamics of loneliness») (Jacobs, 2024, с. 1). Там, где есть одиночество, нарушено отношение социального признания, а ИИ, лишенный подлинной субъектности, не способен это отношение восстановить.

Так, системы адаптивного обучения (Khanmigo, Coursera AI Mentor) ведут диалог со студентом самостоятельно, а преподаватель получает аналитику прогресса. ИИ заполняет коммуникативное время, но момент, когда студент действительно все понял, остается за кадром.

Этот эффект объясняется подменой адресата. ИИ обучен быть релевантным, а не подлинным; его ответы лишены той непредсказуемости, которая, делает другого человека подлинным субъектом, а не функцией. Взаимодействие с ИИ-посредником формирует не личностное, а функциональное отношение, что приводит к профессиональному одиночеству. Граница между иллюзорным и реальным контактом размывается. Работник утрачивает готовность выдерживать напряжение реального взаимодействия, предпочитая предсказуемость алгоритма.

3. Моральное отчуждение и диффузия ответственности как проявление диссоциирующего одиночества. Третье направление описано через понятие морального отчуждения (moral disengagement), введенного А. Бандурой.

А. Бандура определяет моральное отчуждение как совокупность когнитивных механизмов, «...позволяющих людям действовать бесчеловечно, не считая себя безнравственными» (Bandura, 2016, с. 544). Внедрение систем алгоритмического принятия решений создает структурные условия для систематической активации этих механизмов: работа с автономно-ограничивающими алгоритмами снижает ощущение личной ответственности за последствия и облегчает смещение авторства на систему (Jolly et al., 2026; Bleher, Braun, 2022)

В двух рабочих симуляциях автономно-ограничивающий алгоритм провоцировал поведение в ущерб клиентам (Study 1, n = 276) и снижал субъективный уровень личной ответственности, перекладываемой либо на авторитетное лицо, либо на сам алгоритм (Study 2, n = 256) (Jolly et al., 2026). Другие исследования показывают, что взаимодействие с алгоритмами создает «моральное прикрытие» (moral cover). Пользователи сохраняют убежденность в собственной объективности, неосознанно опираясь при этом на смещения, заложенные в ИИ (Borinca, 2025). Также в работах было зафиксировано ключевое противоречие: юридическая ответственность остается за человеком, однако психологически она диффундирует (Bleher, Braun, 2022). ИИ распределяют ее среди множества агентов на разных стадиях разработки и внедрения, делая затруднительным определение виновника неэтичного исхода. Лонгитюдное исследование С. Хай и др. раскрывает дополнительный механизм в этой цепочке: коллаборация с генеративным ИИ в условиях высокой цифровой нагрузки приводит к рабочему отчуждению — переживанию утраты смысла и связи с собственным трудом, — которое, в свою очередь, повышает экспедитивность сотрудников, т. е. склонность к обходу правил и этических норм ради ускорения результата. Таким образом, ИИ формирует условия для аморального поведения не только через диффузию ответственности, но и через разрушение профессиональной идентификации (Hai et al., 2025).

Общие инструменты дистанционной работы (планировщики, CRM-системы) фиксируют и передают решения человека, не создавая их. ИИ-системы при-

нятия решений активно генерируют рекомендации и оценки, создавая структурное условие для диффузии ответственности, которое отсутствует при обычной удаленной коммуникации.

Особенно наглядно это проявляется в правовой и социальной практике. Алгоритмы оценки риска (COMPAS, Allegheny Family Screening Tool) формируют рекомендации об освобождении до суда и о проверке семьи после сообщения о неблагополучии ребенка, которая может завершиться его помещением под опеку. Юридически решение остается за специалистом, но психологически его авторство уже делегировано системе. Подписывая вывод алгоритма, профессионал отождествляет себя не с автором, а с исполнителем, что приводит к диссоциирующему одиночеству.

На организационном уровне эти процессы разворачиваются в условиях структурного противоречия, описанного С. Райшем и С. Краковски: одновременное давление автоматизации (передача задач ИИ) и аугментации (расширение возможностей человека через ИИ) порождает взаимоисключающие требования к роли работника, делая размытие границ ответственности не исключением, а системной чертой цифровой организации (Raisch, Krakowski, 2021).

Когда когнитивный посредник частично замещает функцию принятия решения, субъект перестает переживать решение как свое собственное. Специалист отчуждается не только от коллег, но и от собственного профессионального Я: утрата авторства решения влечет за собой утрату авторства профессиональной идентичности. Именно рефлексивный дефицит открывает путь к моральному отчуждению и экзистенциальному одиночеству внутри профессиональной деятельности.

4. Разрыв эмоциональной синхронизации (emotional synchrony breakdown) как основа профессионального одиночества. Согласно теории эмоционального заражения, «...люди непрерывно мимикрируют и синхронизируются с мимикой, голосом, позами и движениями других людей» («people automatically and continuously mimic and synchronize their movements with the facial expressions, voices, postures, movements, and instrumental behaviors of others») (Hatfield, Cacioppo, Rapson, 1993, с. 96—97), и именно это создает переживание общности, на котором строятся доверие и психологическая безопасность. Между тем взаимодействие с ИИ принципиально лишено этой синхронизации: ИИ-системы воспроизводят внешнюю форму эмпатических реакций, не переживая ни одного из соответствующих психологических состояний (Shteynberg et al., 2024). Тем не менее запрос на эмоционально отзывчивый ИИ остается высоким, и индустрия активно пытается его удовлетворить. М.Х. Хуан и Р.Т. Раст на основе интервью с топ-менеджерами и опроса директоров по маркетингу разработали концептуальную модель «заботливой машины» (caring machine) — последовательность от распознавания эмоций к эмпатичному ответу, эмоциональной поддержке и установлению долгосрочной эмоциональной связи с клиентом (Huang,

Rust, 2024). Однако сама логика этой модели — воспроизведение внешних паттернов заботы в отсутствие внутренних переживаний — иллюстрирует именно тот разрыв, о котором предупреждают А. Перри и другие исследователи (Perry, 2023; Shteynberg et al., 2024), — наличие формы синхронизации без ее содержания. ИИ «...никогда не передаст сущность человеческой эмпатии» — создается псевдо-интимность, заменяющая форму без содержания (Wu, 2024).

Эмпирически значимость этого механизма подтверждена Д.Х. Чоном и др., которые в эксперименте, где участники попарно смотрели телесериал, степень аффективной синхронизации (мимической и физиологической) достоверно предсказывала субъективное ощущение социальной связанности между партнерами (Cheong et al., 2023). Чем выше эмоциональная синхронизация в переживании, разделенном с другим, тем сильнее ощущение близости. Д. Гутман и др. теоретически обосновывают, что стандартные платформы видеоконференций нарушают именно эту биоповеденческую синхронизацию, координацию сердечного ритма, нейронных осцилляций и гормональной активности, подменяя реальное социальное присутствие его имитацией (Gutman, Gordon, Vilchinsky, 2022). В своей работе Г. Манья и др., интегрируя социальную нейронауку, воплощенное познание и теорию концептуальной метафоры, показывают, что опосредованное технологически взаимодействие искажает сигналы (взгляд, позу, жест), подавляет активацию зеркальных нейронов и нарушает разделенную интенциональность, эмоциональный резонанс и доверие (Magni et al., 2025).

С. Штройбер и др. уточняют этот тезис эмпирически. Стандартная видеосвязь существенно снижает физиологическую синхронизацию по сравнению с очным взаимодействием; погруженная VR-среда позволяет достичь сопоставимого уровня (Streuber et al., 2026).

Таким образом, дефицит синхронности является характеристикой стандартных цифровых форматов, преобладающих в повседневной профессиональной деятельности. Видеосвязь нарушает синхронизацию технически (из-за задержки сигнала, ракурса камеры, отсутствия тактильного контакта), однако оба участника по-прежнему стремятся к синхронности и воспринимают друг друга как живых агентов.

В ситуациях ИИ-опосредованного взаимодействия ИИ либо обрабатывает и трансформирует эмоциональный сигнал до того, как он достигает человека, либо полностью замещает живого собеседника. В такой ситуации синхронизироваться не с кем. Вместе с тем переживание взаимодействия с ИИ на рабочем месте неоднородно. Качественное исследование К. Эйнолы и В. Хоревой на реальном предприятии выявило принципиально разные паттерны смыслообразования в зависимости от типа ИИ: система автоматизации воспринималась как «сломанный инструмент», тогда как система аугментации — как «лучший друг». Это разграничение существенно для понимания разрыва эмо-

циональной синхронизации: угроза профессиональному одиночеству возникает прежде всего там, где ИИ вытесняет человека, а не там, где он его дополняет (Einola, Khoreva, 2023).

В качестве примера можно привести ИИ-рекрутинг (HireVue). Система проводит видеоинтервью, анализирует содержание речи и голосовые параметры (тон, темп, интонационные паттерны) и передает рекрутеру рейтинг кандидатов. Рекрутер не слышал живого голоса, не заметил паузы замешательства или вспышки энтузиазма — сигналов, на которых строится первичное доверие.

ИИ-опосредованное взаимодействие исключает то, что с инженерной точки зрения воспринимается как «помехи» (паузы, произвольные интонационные сдвиги, микроаффективные реакции), но именно такие «помехи» составляют аффективную текстуру живого контакта, без которой собеседник перестает восприниматься как живой присутствующий агент (Magni et al., 2025). Общение не сводится к передаче информации — оно формирует психологическую общность субъектов, и именно эта функция подавляется при ИИ-опосредовании (Gutman, Gordon, Vilchinsky, 2022). Разрыв эмоциональной синхронизации составляет основу профессионального одиночества.

Обсуждение результатов

Проведенный обзор зарубежной литературы позволяет утверждать, что профессиональное одиночество (workplace loneliness) в условиях ИИ-опосредованной коммуникации представляет собой ситуацию, не сводимую исключительно к дефициту контактов. Четыре описанных проявления профессионального одиночества (истощение реляционной энергии, эффект ложной связи, моральное отчуждение с диффузией ответственности, разрыв эмоциональной синхронизации) описывают единый процесс разрушения подлинного взаимодействия в профессиональной деятельности искусственным интеллектом, лишенным субъектности. Организационные последствия этого процесса также зафиксированы эмпирически: непрерывное истощение эмоциональных ресурсов может приводить к поведению, наносящему ущерб организации (Meng et al., 2025).

Все четыре проявления описывают единый процесс утраты подлинного взаимодействия. Истощение реляционной энергии лишает профессиональную деятельность ее живой межличностной основы. Эффект ложной связи размывает способность различать подлинный и симулированный контакт. Моральное отчуждение устраняет авторство собственных решений. Разрыв эмоциональной синхронизации подрывает аффективный фундамент, на котором строится переживание общности. Результат во всех четырех случаях один — формальное взаимодействие сохраняется, но подлинное соучастие и авторство деятельности утрачены.

Совокупность рассмотренных данных позволяет выдвинуть предположение, требующее дальнейшей эмпирической проверки, — ключевым фактором, определяющим глубину профессионального одиночества, выступает не сам факт использования ИИ в ИИ-опосредованном взаимодействии, а субъектная позиция профессионала, степень, в которой он делегирует алгоритму функции авторства суждения, эмоциональное присутствие, готовность к непредсказуемому ответу другого.

Практическая значимость проведенного аналитического обзора зарубежных исследований состоит в том, что он определяет вектор профилактики профессионального одиночества — не отказ от ИИ, а развитие субъектной позиции и рефлексивного использования ИИ как инструмента, не подменяющего межличностное взаимодействие, а освобождающее время и когнитивные ресурсы для него.

Заключение

Аналитический обзор зарубежных исследований подтвердил, что ИИ-опосредованное взаимодействие

может порождать профессиональное одиночество (workplace loneliness). Четыре проявления профессионального одиночества (истощение реляционной энергии, эффект ложной связи, моральное отчуждение с диффузией ответственности и разрыв эмоциональной синхронизации) образуют единый симптомокомплекс, отражающий утрату подлинного соучастия и авторства профессиональной деятельности в условиях ИИ-опосредования.

Ограничения. Разграничение эффектов общего дистанционного взаимодействия и эффектов ИИ-опосредованного взаимодействия в описываемых зарубежных исследованиях остается размытым; проанализированные исследования выполнены на западных выборках, что ограничивает кросс-культурную значимость выводов.

Limitations. The distinction between the effects of general remote interaction and the effects of AI-mediated interaction, as described in foreign studies, remains blurred. Second, almost all of the analyzed studies were conducted on Western samples, which limits the cross-cultural transferability of the findings.

Список источников / References

1. Сорокоумова, Е.А., Кочнева, А.Ю. (2026). Гибридная антропотехническая реальность «Человек-ИИ-Человек» как новая форма социально-психологического взаимодействия. *Психолого-педагогический поиск*, 2(78), 160—169. <https://doi.org/10.37724/RSU.2026.78.2.016>
Sorokoumova, E.A., Kochneva, A.Yu. (2026). Hybrid anthropotechnical reality «human-AI-human» as a new form of socio-psychological interaction. *Psychological and Pedagogical Search. Academic Journal*, 2(78), 160—170. (In Russ.). <https://doi.org/10.37724/RSU.2026.78.2.016>
2. Bandura, A. (2016). Moral disengagement: How people do harm and live with themselves. New York: Worth Publishers.
3. Borinca, I. (2025). AI as moral cover: How algorithmic bias exploits psychological mechanisms to perpetuate social inequality. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 25(3), Article e70031. <https://doi.org/10.1111/asap.70031>
4. Bleher, H., Braun, M. (2022). Diffused responsibility: Attributions of responsibility in the use of AI-driven clinical decision support systems. *AI and Ethics*, 2, 747—761. <https://doi.org/10.1007/s43681-022-00135-x>
5. Bryan, B.T., Andrews, G., Thompson, K.N., Qualter, P., Matthews, T., Arseneault, L. (2023). Loneliness in the workplace: A mixed-method systematic review and meta-analysis. *Occupational Medicine*, 73(9), 557—566. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqad138>
6. Cheong, J.H., Molani, Z., Sadhukha, S., Chang, L.J. (2023). Synchronized affect in shared experiences strengthens social connection. *Communications Biology*, 6, Article 1099. <https://doi.org/10.1038/s42003-023-05461-2>
7. Dennis, A.R., Lakhiwal, A., Sachdeva, A. (2023). AI agents as team members: Effects on satisfaction, conflict, trustworthiness, and willingness to work with. *Journal of Management Information Systems*, 40(2), 307—337. <https://doi.org/10.1080/07421222.2023.2196773>
8. Dellermann, D., Ebel, P., Sllner, M., Leimeister, J.M. (2019). Hybrid intelligence. *Business and Information Systems Engineering*, 61(5), 637—643. <https://doi.org/10.1007/s12599-019-00595-2>
9. Einola, K., Khoreva, V. (2023). Best friend or broken tool? Exploring the co-existence of humans and artificial intelligence in the workplace ecosystem. *Human Resource Management*, 62(1), 117—135. <https://doi.org/10.1002/hrm.22147>
10. Folk, D., Dunn, E.W. (2026). How does turning to AI for companionship predict loneliness and vice versa?. *Psychological Science*, 37(4), 276—286. <https://doi.org/10.1177/09567976261427747>
11. Gallup. (2024). State of the Global Workplace: The human side of the AI revolution: 2024 report. Washington: Gallup, Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/645608/state-of-the-global-workplace-2024-report.aspx> (viewed: 03/08/2026).
12. Gutman, J., Gordon, I., Vilchinsky, N. (2022). Is social presence indeed present in remote social interactions? A call for incorporating physiological measures of synchrony when assessing the social nature of interpersonal interactions via videoconferencing platforms. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 822535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822535>

13. Hai, S., Long, T., Honora, A., Japutra, A., Guo, T. (2025). The dark side of employee-generative AI collaboration in the workplace: An investigation on work alienation and employee expediency. *International Journal of Information Management*, 83, Article 102905. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2025.102905>
14. Hatfield, E., Cacioppo, J.T., Rapson, R.L. (1993). *Emotional contagion*. Cambridge: Cambridge University Press.
15. Hu, B., Mao, Y., Kim, K.J. (2023). How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: The roles of loneliness, rumination, and mind perception. *Computers in Human Behavior*, 145, Article 107760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107760>
16. Huang, M.-H., Rust, R.T. (2024). The caring machine: Feeling AI for customer care. *Journal of Marketing*, 88(5), 1—23. <https://doi.org/10.1177/00222429231224748>
17. Jacobs, K.A. (2024). Digital loneliness — changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, Article 1281037. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
18. Jolly, A.A., Dunlop, P.D., Parker, S.K., Kanse, L. (2026). It's not my responsibility: Working with autonomy-restricting algorithms facilitates unethical behavior and displacement of responsibility. *Journal of Business Ethics*, 203, 405—424. <https://doi.org/10.1007/s10551-025-06034-5>
19. Magni, G., Amadini Genovese, L., Riva, G., Repetto, C. (2025). Embodied metaphors and interpersonal synchrony in the digital age: The case of remote working. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1648733. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648733>
20. Marriott, H.R., Pitardi, V. (2024). One is the loneliest number... Two can be as bad as one. The influence of AI friendship apps on users' well-being and addiction. *Psychology & Marketing*, 41(1), 86—101. <https://doi.org/10.1002/mar.21899>
21. Meng, Q., Wu, T.-J., Duan, W., Li, S. (2025). Effects of employee — artificial intelligence (AI) collaboration on counterproductive work behaviors (CWBs): Leader emotional support as a moderator. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 696. <https://doi.org/10.3390/bs15050696>
22. Owens, B.P., Baker, W.E., Sumpter, D.M.D., Cameron, K.S. (2016). Relational energy at work: Implications for job engagement and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 101(1), 35—49. <https://doi.org/10.1037/apl0000032>
23. Ozelik, H., Barsade, S.G. (2018). No employee an island: Workplace loneliness and job performance. *Academy of Management Journal*, 61(6), 2343—2366. <https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>
24. Perry, A. (2023). AI will never convey the essence of human empathy. *Nature Human Behaviour*, 7, 1808—1809. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01675-w>
25. Raisch, S., Krakowski, S. (2021). Artificial intelligence and management: The automation — augmentation paradox. *Academy of Management Review*, 46(1), 192—210. <https://doi.org/10.5465/amr.2018.0072>
26. Seeber, I., Bittner, E., Briggs, R.O., de Vreede, T., de Vreede, G.-J., Elkins, A., Maier, R., Merz, A.B., Oeste-Reiß, S., Randrup, N., Schwabe, G., Söllner, M. (2020). Machines as teammates: A research agenda on AI in team collaboration. *Information and Management*, 57(2), Article 103174. <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.103174>
27. Shteynberg, G., Halpern, J., Sadovnik, A., Garthoff, J., Perry, A., Hay, J., Montemayor, C., Olson, M.A., Hulsey, T.L., Fairweather, A. (2024). Does it matter if empathic AI has no empathy? *Nature Machine Intelligence*, 6, 496—497. <https://doi.org/10.1038/s42256-024-00841-7>
28. Streuber, S., Rogula, S., Quirós-Ramírez, M.A., Pruessner, J. (2026). Remote collaboration in virtual reality induces physiological synchrony comparable to face-to-face interaction. *Scientific Reports*, 16, Article 3721. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-35955-y>
29. Sullins, J.P. (2006). When is a robot a moral agent? *International Review of Information Ethics*, 6(12), 23—30. <https://doi.org/10.29173/iriel36>
30. Tang, P.M., Koopman, J., Mai, K.M., De Cremer, D., Zhang, J.H., Reynders, P., Ng, C.T.S., Chen, I.-H. (2023). No person is an island: Unpacking the work and after-work consequences of interacting with artificial intelligence. *Journal of Applied Psychology*, 108(11), 1766—1789. <https://doi.org/10.1037/apl0001103>
31. Wallach, W., Allen, C. (2009). *Moral machines: Teaching robots right from wrong*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195374049.001.0001>
32. Wu, J. (2024). Social and ethical impact of emotional AI advancement: The rise of pseudo-intimacy relationships and challenges in human interactions. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1410462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1410462>
33. Xia, H., Chen, J., Qiu, Y., Liu, P., Liu, Z. (2025). The impact of human—chatbot interaction on human—human interaction: A substitution or complementary effect. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(2), 848—860. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2305985>

Информация об авторах

Елена Александровна Сорокоумова, заслуженный работник Высшей школы РФ, профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2060-7657>, e-mail: cea51@mail.ru

Анастасия Юрьевна Кочнева, консультант, Евразийская Экономическая комиссия; соискатель ученой степени кандидата психологических наук кафедры психологии труда и психологического консультирования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9806-2879>, e-mail: anastetion@gmail.com

Елена Борисовна Пучкова, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9540-9893>, e-mail: eb.puchkova@mpgu.su

Information about the authors

Elena Al. Sorokoumova, Honored Worker of the Higher School of the Russian Federation, Professor, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2060-7657>, e-mail: cea51@mail.ru

Anastasia Yu. Kochneva, consultant, Eurasian Economic Commission; PhD applicant of Psychological Sciences at the Department of Occupational Psychology and Psychological Counseling, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9806-2879>, e-mail: anastetion@gmail.com

Elena B. Puchkova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9540-9893>, e-mail: eb.puchkova@mpgu.su

Вклад авторов

Сорокоумова Е.А. — идея исследования и первичная интерпретация его результатов.

Кочнева А. Ю. — идея исследования, подбор зарубежных исследований, интерпретация результатов, написание и оформление рукописи.

Пучкова Е.Б. — интерпретация результатов.

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

Contribution of the authors

Sorokoumova E.A. — The research idea and the initial interpretation of its results.

Kochneva A. Y. — research idea, selection of foreign studies, interpretation of results, writing and formatting of the manuscript.

Puchkova E.B. —interpretation of results.

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

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Использование ИИ авторами

На этапе перевода зарубежных исследований, а также для перевода названия и аннотации на английский язык авторами использовался ИИ (ChatGPT, GPT-4o). Итоговый перевод отредактирован авторами. ИИ не использовался для формирования научной идеи, концепции исследования, написания авторского текста статьи, формулирования выводов или интерпретации результатов. Все этапы, связанные с интеллектуальным вкладом в содержание статьи, выполнены исключительно авторами. Авторы несут полную ответственность за оригинальность, достоверность и научную обоснованность представленного материала.

Use of AI by the Authors

At the stages of translating foreign research, as well as the title and abstract into English, the authors utilized AI (ChatGPT, GPT-4o); the final translation was edited by the authors. The AI was not used for the formation of the scientific idea, research concept, writing of the author's text of the article, formulation of conclusions, or interpretation of results. All stages related to the intellectual contribution to the content of the article were performed exclusively by the authors. Authors are fully responsible for the originality, accuracy, and scientific validity of the presented material.

Поступила в редакцию 09.06.2026

Поступила после рецензирования 28.07.2026

Принята к публикации 30.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.06.09.

Revised 2026.07.28.

Accepted 2026.07.30.

Published 2026.09.30.

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

Обзорная статья | Review paper

Личностные детерминанты переживания одиночества у подростков в цифровом мире

Н.Е. Рубцова¹ ✉, С.Л. Леньков²

¹ Российский новый университет, Москва, Российская Федерация

² Российская академия образования, Москва, Российская Федерация

✉ hore432810@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Подростковый возраст сензитивен для формирования идентичности, а признание и принятие со стороны референтных групп выступает значимым ресурсом развития. Цифровизация изменяет структуру общения, что может закреплять чувство изоляции даже при внешней насыщенности контактами. Теоретическую основу составили когнитивно-поведенческая модель проблемного использования интернета и модели личностной уязвимости. **Цель.** Систематизировать данные зарубежных исследований о личностных детерминантах одиночества у подростков в цифровой среде, выделить устойчивые предикторы и сопоставить выявленные закономерности с результатами аналогичных отечественных исследований. **Гипотеза.** Цифровая среда влияет на переживание одиночества амбивалентно, при этом личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией. **Методы и материалы.** Систематический обзор современных (2020—2026) зарубежных исследований по личностным предикторам переживания одиночества подростками в цифровой среде, теоретический анализ концептуальных оснований аналогичных отечественных исследований. **Результаты.** Впервые выделены и проанализированы 7 основных направлений современных зарубежных исследований личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде. Анализ ключевых результатов и их сравнение с результатами аналогичных отечественных исследований подтвердили гипотезу о том, что цифровая среда влияет на переживание одиночества амбивалентно, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и переживанием одиночества. В качестве перспективных оснований развития отечественных исследований, позволяющих охватить все ключевые направления соответствующих зарубежных исследований, выделены методологические и методические основания, представленные в отечественных опросниках переживания одиночества, вовлеченности в киберсоциализацию и проблемного использования интернета. **Выводы.** Переживание одиночества в цифровой среде опосредовано личностными характеристиками подростков, что подтверждается зарубежными и российскими данными. Результаты значимы для психологической помощи: при оценке одиночества важно учитывать личностные факторы риска. Профилактические и коррекционные программы должны включать развитие самооценки, социальных навыков и рефлексивных способностей.

Ключевые слова: одиночество, подростки, цифровая среда, личностные детерминанты, нейротизм, социальная тревожность, киберсоциализация, интернет-зависимость

Для цитирования: Рубцова, Н.Е., Леньков, С.Л. (2026). Личностные детерминанты переживания одиночества у подростков в цифровом мире. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 48—57. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150305>

Personality determinants of the experience of loneliness in adolescents in the digital world

N.E. Rubtsova¹ ✉, S.L. Lenkov²

¹ Russian New University, Moscow, Russian Federation

² Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation

✉ hope432810@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Adolescence is a sensitive period for identity formation, with recognition and acceptance from reference groups serving as a significant resource for development. Digitalization transforms the structure of communication, which may reinforce feelings of isolation even when contacts are externally abundant. The theoretical framework is based on the cognitive-behavioral model of problematic Internet use and models of personality vulnerability. **Objective.** To systematize data from international research on personality determinants of loneliness in adolescents in the digital environment, identify stable predictors, and compare the identified patterns with the results of similar domestic studies. **Hypothesis.** The digital environment affects the experience of loneliness ambivalently, with personality traits mediating the relationship between digital behavior and subjective isolation. **Methods and materials.** Conducting a systematic review of contemporary international research (2020—2026) examining personality-based predictors of adolescent loneliness in digital environments, complemented by a theoretical analysis of key frameworks and promising directions in comparable Russian studies. **Results.** The study identified and analyzed seven key research streams in contemporary international literature examining personality determinants of adolescent loneliness in digital environments. A comparative analysis of key findings with results from analogous Russian studies confirmed the hypothesis: the digital environment exerts an ambivalent influence on the experience of loneliness, with personality traits acting as a mediator between digital behaviors and feelings of loneliness. Methodological and methodical frameworks embedded in existing Russian questionnaires — assessing the experience of loneliness, engagement in cybersocialization, and problematic internet use — are proposed as promising foundations for advancing domestic research. This approach would ensure coverage of all key directions addressed in relevant international studies. **Conclusions.** The experience of loneliness in the digital environment is mediated by adolescents' personality characteristics, as confirmed by both international and Russian data. The results have implications for psychological practice: when assessing loneliness, it is important to consider personality risk factors. Preventive and corrective programs should include components aimed at developing self-esteem, social skills, and reflective abilities.

Keywords: loneliness, adolescents, digital environment, personality determinants, neuroticism, social anxiety, cybersocialization, Internet addiction

For citation: Rubtsova, N.E., Lenkov, S.L. (2026). Personality determinants of the experience of loneliness in adolescents in the digital world. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 48—57. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150305>

Введение

Подростковый возраст сензитивен для формирования идентичности и самооценки, а признание со стороны референтных групп выступает ресурсом психологического благополучия. Сегодня общение подростков все чаще опосредуется цифровыми устройствами, что сокращает долю непосредственного общения и ослабляет невербальный компонент контактов. Преобладание опосредованных форм коммуникации неблагоприятно влияет на содержание общения и на систему переживаний подростка в целом, включая чувство одиночества (Белобрыкина, 2019, с. 137). Потребность в доверительных отношениях и эмоциональной безопасности сталкивается с виртуальной средой, где информация преобладает над сопереживанием, а внешняя насыщенность контактами не обеспечивает чувства принадлежности и понимания.

Согласно метаанализу (Godard, Holtzman, 2024) использование интернета, в том числе подростками, связано, скорее, не с удовлетворением потребности в

поддержке, а с переживанием поверхностных контактов и оторванности от окружения. Рост онлайн-контактов не снижает одиночества, а при пассивном использовании (просмотр чужих публикаций, социальное сравнение) может его усилить. Поэтому интерес исследователей смещается от внешних характеристик поведения к внутриличностным переменным, объясняющим, почему при схожей активности одни испытывают одиночество, а другие — благополучие (Jing et al., 2025; Soriano-Molina et al., 2025).

Цель исследования — систематизировать данные зарубежных исследований о личностных детерминантах одиночества у подростков в цифровой среде, выделить устойчивые предикторы и сопоставить выявленные закономерности с результатами и тенденциями развития отечественных исследований аналогичной направленности. Проверяется *гипотеза* о том, что цифровая среда амбивалентно влияет на переживание одиночества, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией.

Материалы и методы

Исследование предусматривало систематизацию зарубежных исследований по личностным детерминантам переживания одиночества у подростков в условиях значимости цифровой среды. Источниковая база включила международные базы данных Scopus, Web of Science и Crossref. Отбор публикаций был выполнен в период с 15 по 20 июня 2026 г., использовались следующие критерии:

— формальные: индексация в выбранных базах данных работы, выполненной зарубежными авторами и представленной на английском языке; новизна публикации (опубликована в период 2020—2026 гг.);

— неформальные (содержательно-смысловые): референтность каждой из четырех категорий выбранных ключевых слов (см. ниже); наличие количественных результатов (корреляции, показатели регрессии, оценки силы эффекта и т. п.) по взаимосвязям и/или влияниям у подростков в цифровой среде одиночества и личностных черт.

Применялись следующие категории ключевых слов.

1. Подростковый возраст респондентов, включая ключевые слова: подростки (adolescents), тинейджеры (teenagers), ученики средней или старшей школы (students of middle or high school) и др.

2. Одиночество, включая ключевые слова «одиночество» (loneliness), «отвержение» и «исключение» (rejection and exclusion) и др.

3. Цифровая среда, включая ключевые слова «социальные сети» (social media), «интернет» (Internet), «онлайн-среда» (online environment), фаббинг (phubbing) и др.

4. Личностные черты, включая ключевые слова «Большая пятерка» (Big Five), «Темная триада» (Dark Triad), а также (в рамках диспозиционного подхода) «самооценка» (self-esteem), «тревога» (anxiety), «депрессия» (depression) и др.

По итогам отбора (после исключения продублированных работ) в источниковую базу систематического обзора было включено 25 публикаций. На следующем этапе исследования полные тексты данных публикаций были подвергнуты сравнительному анализу с целью систематизации и выделения основных направлений изучения зарубежными психологами личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде.

Результаты

В таблице систематизированы основные направления изучения личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде, выделенные по данным проанализированных зарубежных исследований. Всего выделено 7 таких направлений, для каждого из которых обобщены эмпирические результаты.

Рассмотрим примеры работ каждого направления.

1. Черты Большой пятерки являются наиболее изучаемыми личностными детерминантами субъективного переживания одиночества подростками (De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025). При этом наиболее часто выявляемым предиктором является нейротизм: подростки с высокими показателями нейротизма чаще сообщают о чувстве изоляции (Nugroho,

Таблица / Table

Основные направления современных зарубежных исследований личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде

Main directions of modern foreign research on the personal determinants of adolescent loneliness in the digital environment

Исследуемые характеристики / Characteristics under study	Обобщенные эмпирические результаты / Summary of empirical findings	Исследования / Studies
1. Черты Большой пятерки / Big Five traits	Нейротизм — устойчивый предиктор одиночества; экстраверсия снижает его только при активном использовании соцсетей, а добросовестность, уступчивость и открытость опыту дают нестабильные результаты, зависящие от контекста и типа цифровой активности / Neuroticism is a stable predictor of loneliness; extraversion reduces it only with active use of social media, while conscientiousness, agreeableness, and openness to experience yield unstable results, dependent on context and the type of digital activity	(De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025; Nugroho, Huwae, 2025; Poursadi et al., 2026; Rani, Verma, Agrawal, 2025; Stojkovic et al., 2026; Yıldırım, Türk Kurtça, 2025)
2. Темная триада / Dark Triad	Темная триада связана с одиночеством через доверие, отношения и поверхностное общение / The Dark Triad is associated with loneliness through trust, relationships, and superficial communication	(Liao, Wu, Chiu, 2026; Özsoy et al., 2026; Pu, Gan, 2026)
3. Застенчивость и избегающий стиль привязанности / Shyness, and avoidant attachment style	Застенчивость и избегающий стиль привязанности усиливают одиночество через отвержение, пассивное использование соцсетей и эмоциональную дистанцию / Shyness and avoidant attachment style intensify loneliness through rejection, passive social media use, and emotional distance	(Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Norouzian, Khanmohammadi, Khanekhesi, 2024; Özsoy et al., 2026; Servidio et al., 2025; Wicher et al., 2026)

Исследуемые характеристики / Characteristics under study	Обобщенные эмпирические результаты / Summary of empirical findings	Исследования / Studies
4. Симптомы тревоги и депрессии / Symptoms of anxiety and depression	Симптомы тревоги и депрессии положительно коррелируют с одиночеством и проблемным использованием интернета / Symptoms of anxiety and depression are positively correlated with loneliness and problematic internet use	(Bear et al., 2025; Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025; Wiguna et al., 2026; Zhou, Suwada, Toikko, 2026)
5. Самооценка и самоидентичность / Self-esteem and self-identity	Сниженная самооценка усиливает одиночество при пассивном использовании соцсетей; самооценка выступает медиатором связи проблемного использования с одиночеством / Low self-esteem exacerbates loneliness, especially with passive social media use; self-esteem mediate the relationship between problematic use and loneliness	(Calvin, Chen, Selkie, 2025; Lu, 2026; Ünsal et al., 2025)
6. Взаимодействие личностных черт и цифровой среды / The interaction of Personality traits and the digital environment	Онлайн-поведение и личностные черты взаимодействуют, определяя одиночество / Online behavior and personality traits interact to determine loneliness	(Bear et al., 2025; Godard, Holtzman, 2024; Jing et al., 2025; Lu, 2026; Soriano-Molina et al., 2025)
7. Гендерные, кросс-культурные и лонгитюдные исследования влияния личностных черт и цифровой среды / Gender, cross-cultural, and longitudinal studies of the influence of personality traits and the digital environment	Гендерные и культурные различия изменяют связи между одиночеством и личностными чертами; лонгитюдные исследования позволяют выявить направление связей между личностными чертами, одиночеством и использованием социальных сетей / Gender and cultural differences influence the nature of associations between loneliness and personality traits. Longitudinal research, in turn, helps to establish the causal direction of links among personality characteristics, feelings of loneliness, and patterns of social media use	(Calvin, Chen, Selkie, 2025; Fam, Männikkö, 2025; Godard, Holtzman, 2024; Guo, Jiao, Huang, 2025; Jing et al., 2025; Özsoy et al., 2026; Pourasadi et al., 2026; Pu, Gan, 2026; Soriano-Molina et al., 2025; Wicher et al., 2026; Zasso et al., 2025)

Huwaе, 2025; Rani, Verma, Agrawal, 2025). В исследовании М. Йылдырым, Е. Тюрк Куртча (Yıldırım, Türk Kurtça, 2025) показано, что нейротизм положительно связан с одиночеством у индонезийских подростков, при этом экстраверсия снижает одиночество только при активном использовании соцсетей. Влияние остальных черт Большой пятерки — добросовестности и открытости опыту — менее однозначно: они демонстрируют либо отрицательные, либо нестабильные корреляции с одиночеством, а их защитная роль снижается в условиях высокой вовлеченности в проблемное использование интернета (Stojkovic et al., 2026). Выраженность этих связей варьирует в зависимости от культурного контекста: например, в коллективистских культурах эффект экстраверсии может быть слабее, чем в индивидуалистических, где социальная активность более значима для самооценки (Pourasadi et al., 2026).

2. Темная триада. Обзор исследований Темной триады показывает, что макиавеллизм, нарциссизм и психопатия вносят вклад в переживание одиночества через недостаток доверия, трудности установления близких отношений и склонность к поверхностным онлайн-контактам (Liao, Wu, Chiu, 2025). Вклад отдельных черт Темной триады в зависимость от социальных сетей варьирует в пределах культурного контекста, при этом одиночество выступает значимым предиктором в одних выборках и незначимым — в других (Zsoy et al., 2026). Лонгитюдные данные свидетельствуют о том, что социальный остракизм у подростков может способствовать формированию черт Темной триады, а одиночество выступает в этом процессе в качестве медиатора (Pu, Gan, 2026).

3. Застенчивость и избегающий стиль привязанности. Наряду с базовыми чертами и Темной триадой личности существенное внимание уделяется дезадаптивным личностным паттернам; при этом в ряде работ дезадаптивные черты личности подростка рассматриваются как устойчивые образования, усиливающие восприятие социальной изоляции и снижающие эффективность совладания с негативными эмоциями в цифровой среде (Wicher et al., 2026). В частности, застенчивость тесно связана с переживанием одиночества и проблемным использованием интернета; при этом застенчивость связана с пассивным использованием социальных сетей (это косвенно указывает на защитные механизмы, включая отрицание), что не снижает, а, напротив, усугубляет изоляцию (Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025). Избегающий стиль привязанности связан с более высоким уровнем одиночества, причем эта связь опосредована повышенной социальной тревожностью (Özsoy et al., 2026). Вместе с тем исследования на выборках подростков, зависимых от интернет-игр, указывают на то, что избегающий стиль привязанности может опосредованно, через усиление одиночества, способствовать повышению социальной тревожности, закрепляя дезадаптивный паттерн поведения в цифровой среде (Norouzian, Khanmohammadi, Khanehkeshi, 2024).

4. Симптомы тревоги и депрессии. Обострение проблем психического здоровья и благополучия приводит к повышенному вниманию к роли паттернов тревоги и/или депрессии. Так, у подростков в условиях использования социальных сетей общая шкала симптомов тревоги и депрессии (как глубоко коморбидных паттернов) положительно коррелирует с одиночеством

($r = 0,7$, $p < 0,001$) (Bear et al., 2025). Аналогичная корреляция выявлена в условиях чрезмерного использования интернета для депрессии и одиночества ($r = 0,5$, $p < 0,001$) на выборке из более чем 70000 финских подростков (Zhou, Suwada, Toikko, 2026). Социальная тревожность у подростков также усиливает восприятие одиночества в цифровой среде (Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025). В исследовании Е. Вигуна с соавт. (Wiguna et al., 2026) показано, что эмоциональные проблемы (такие как тревога, депрессия и др.) выступают опосредующими переменными между интернет-зависимостью и переживанием одиночества у подростков.

5. Самооценка и самоидентичность. Сниженная самооценка идентифицируется как один из основных факторов уязвимости подростков к одиночеству при использовании цифровых технологий: она систематически связывается с более высоким уровнем одиночества, особенно при пассивном использовании социальных сетей (nsal et al., 2025). При этом данные длительных наблюдений показывают, что самооценка может предсказывать частоту публикаций в социальных сетях, однако сами публикации не приводят к снижению одиночества с течением времени (Calvin, Chen, Selkie, 2025). В свою очередь, восприятие одиночества как временного явления связано с адаптивными стратегиями и высокой самооценкой (Ünsal et al., 2025).

Уязвимость к одиночеству в интернете усиливается не только сниженной самооценкой, но и неустойчивой идентичностью (несформированной или диффузной): так, в исследовании связи между воспринимаемой принадлежностью к тематическим сообществам (аниме, комиксы, игры) и одиночеством показано, что более сильная воспринимаемая принадлежность ассоциировалась с более низким уровнем одиночества (Lu, 2026).

6. Взаимодействие личностных черт и цифровой среды. В метаанализе Р. Годард, С. Холтzman (Godard, Holtzman, 2024) показано, что пассивное использование социальных сетей слабо коррелирует с негативными эмоциями. С другой стороны, принадлежность к онлайн-сообществам снижает одиночество через повышение самооценки и вовлеченности (Lu, 2026), однако интернет-зависимость отрицательно коррелирует с самооценкой ($r = -0,306$) (Soriano-Molina et al., 2025), а зависимость от социальных сетей положительно связана с одиночеством ($r = 0,21$) (Jing et al., 2025). При этом важно то, что подростки делают в интернете, а не сколько времени они проводят в социальных сетях, поскольку именно содержательные характеристики их онлайн-поведения связаны с симптомами тревожности, депрессии и одиночества (Bear et al., 2025).

7. Гендерные, кросс-культурные и лонгитюдные исследования влияния личностных черт и цифровой среды. Кросс-культурные исследования показывают, что вклад личностных черт в переживание одиночества варьирует в зависимости от социальных норм и особенностей цифровой среды в разных странах. Так, подростки из культур с высоким уровнем коллективизма

могут демонстрировать иные паттерны связи между чертами личности и одиночеством по сравнению со сверстниками из индивидуалистических обществ (Guo, Jiao, Huang, 2025).

Данные метаанализов подтверждают, что связь между проблемным использованием интернета и одиночеством опосредована личностными чертами и дифференцируется в зависимости от возраста, пола и культурных характеристик выборок (Fam, Männikkö, 2025; Godard, Holtzman, 2024; Jing et al., 2025; Soriano-Molina et al., 2025).

Лонгитюдные работы показывают, что одиночество и дезадаптивные черты (такие как застенчивость, избегающий стиль привязанности, социальная тревожность) формируют порочный круг (Pu, Gan, 2026; Wicher et al., 2026). В работе С. Зассо (Zasso et al., 2025) показано, что буллинг является наиболее сильным предиктором одиночества для 10-летних, тогда как для 15-летних значимость этого фактора снижается, а важными защитными факторами выступают экстраверсия и эмоциональная стабильность.

Уточнено направление связи проблемного использования социальных сетей и одиночества: на выборке подростков в период перехода в старшую школу показано, что высокая самооценка предсказывает более частые публикации в социальных сетях, однако обратное влияние не подтвердилось (Calvin, Chen, Selkie, 2025). Данный результат ставит под сомнение распространенное представление о том, что активное самовыражение в Сети автоматически смягчает переживание изоляции. Самооценка, скорее, выступает как предиктор определенного типа цифрового поведения, но не как его прямое следствие.

Таким образом, роль личностных предикторов одиночества может меняться в разных условиях, в частности в зависимости от социальных норм и цифровой среды в разных странах (Guo, Jiao, Huang, 2025; Özsoy et al., 2026; Pourasadi et al., 2026). Динамика этих связей изучена недостаточно, лонгитюдные работы немногочисленны и противоречивы (Fam, Männikkö, 2025; Pu, Gan, 2026).

Обсуждение результатов

Выполненный анализ позволил выделить основные направления изучения в зарубежной психологии личностных предикторов одиночества подростков в цифровой среде, указывая при этом на значимую роль биологических, культурных и средовых факторов. Полученные результаты в определенной мере помогают прояснить, как различия в насыщенности и характере цифровой среды, взаимодействуя с личностными факторами, влияют на переживание одиночества подростками и связанные с ним поведенческие паттерны.

Из рассмотренных данных следует, что наиболее устойчивыми личностными предикторами одиночества в цифровой среде выступают нейротизм, низкая

самооценка, социальная тревожность и дезадаптивные стили привязанности (Bear et al., 2025; Fam, Männikkö, 2025). В то же время остаются во многом открытыми вопросы о динамике этих связей в подростковом возрасте и о культурной специфике их проявления (Pu, Gan, 2026). При этом приведенные эмпирические данные подтверждают основные положения когнитивно-поведенческой модели проблемного использования интернета и моделей личностной уязвимости, согласно которым личностные черты опосредуют связь между цифровой средой и переживанием одиночества. Более высокие показатели негативного переживания одиночества у подростков, проявляющих деструктивное и компульсивное использование интернета, согласуются с теоретическими представлениями о том, что интенсивная цифровая среда выступает фактором риска, усиливающим проявление дезадаптивных личностных паттернов, в частности нейротизма и социальной тревожности, через механизмы восходящего социального сравнения и пассивного потребления контента.

Безусловный исследовательский интерес представляет соотнесение выделенных направлений и результатов зарубежных исследований с отечественными исследованиями аналогичной проблематики. Некоторые из данных направлений представлены в российской психологии, например направление 6 (см. табл.): так, установлено, что проблемное использование интернета подростками взаимосвязано с широкой психопатологической симптоматикой, включая проявления депрессии, тревожности, враждебности, одиночества и др. (Герасимова, Холмогорова, 2018, с. 67—69).

В отличие от зарубежных исследований, где основное внимание уделяется связям переживания одиночества с конкретными личностными чертами, отечественные авторы чаще акцентируют внимание на многообразии этого переживания. Российские исследователи выделяют не только уровень интенсивности одиночества, но и его качественное своеобразие — например, различие между вынужденной изоляцией и добровольным уединением, между одиночеством как страданием и одиночеством как ресурсом (Белобрыкина, 2019; Манакова, 2018). При этом важное место в отечественной традиции занимает изучение связи переживания одиночества с привязанностью и субъективным благополучием, что позволяет рассматривать одиночество не изолированно, а в контексте целостной системы отношений личности. Например, в работах О.А. Белобрыкиной акцент сделан на дифференциальных дескрипторах субъективного переживания одиночества подростками, где показано, что различные типы переживания связаны с разными личностными профилями и могут выступать маркерами психологического неблагополучия (Белобрыкина, 2019). Автором обнаружено, что и высокий, и низкий уровни переживания одиночества ведут к дисгармоничности в развитии личности подростка, к нахождению в зоне риска отклоняющегося поведения (Белобрыкина, 2019, с. 181).

В целом, анализ современной российской психологической литературы показал, что эмпирические исследования личностных предикторов одиночества подростков в цифровой среде встречаются относительно редко. Вместе с тем содержательно-смысловой анализ подобных исследований позволил выделить определенные методологические и методические основания для изучения личностных предикторов одиночества у подростков в условиях цифровизации, которые, с нашей точки зрения, являются перспективными и обеспечивают возможности изучения на отечественных выборках фактически всех основных направлений, выделенных в результате анализа зарубежных исследований.

Базис искомых оснований создают три методики, позволяющие измерить соответственно выраженность одиночества, вовлеченности в киберсоциализацию и проблемного использования интернета. При этом выделенные основания были использованы в качестве смыслового каркаса, обеспечивающего целенаправленный поиск работ зарубежных авторов, которые косвенно соответствуют данным основаниям, фактически подтверждая целесообразность их выделения. Рассмотрим упомянутые основания и примеры релевантных зарубежных исследований.

Первое основание образует опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой (Манакова, 2018). Данный опросник апробирован, в том числе на старших подростках, рассматривает и использует в качестве шкал шесть типов переживания одиночества: 1) как негативного чувства; 2) отрицание переживания одиночества; 3) как временного вынужденного явления; 4) как результата страха брать ответственность за других; 5) как духовного одиночества, обусловленного отсутствием поддержки, понимания; 6) как одиночества вследствие внешней непривлекательности (Манакова, 2018). При этом подтверждение целесообразности выделения данных типов можно обнаружить в независимых зарубежных исследованиях, где показано, что: 1) пассивное использование соцсетей коррелирует с негативными эмоциями (Godard, Holtzman, 2024); 2) застенчивость связана с пассивным использованием соцсетей (Guo, Jiao, Huang, 2025), а это косвенно указывает на защитные механизмы, включая отрицание; 3) восприятие одиночества как временного связано с адаптивными стратегиями и высокой самооценкой (Ünsal et al., 2025); 4) дефицит доверия и трудности установления близких отношений опосредуют связь зависимости от социальных сетей с одиночеством (Liao, Wu, Chiu, 2025); 5) принадлежность к онлайн-сообществам снижает одиночество через повышение самооценки и вовлеченности (Lu, 2026); 6) интернет-зависимость отрицательно коррелирует с самооценкой (Soriano-Molina et al., 2025).

Второе основание представляет разработанный С.Л. Ленковым с соавторами опросник вовлеченности в киберсоциализацию (применимый, в том числе, для старших подростков), который позволяет диагностировать различные аспекты взаимодействия лично-

сти с цифровой средой и оценивать их связь с психологическим благополучием (Ленков, Рубцова, Ефремова, 2019). Этой же группой исследователей разработаны и другие методики для диагностики разнородных актуальных связей современного человека с цифровой средой, например цифровой компетентности, вовлеченности в сферу искусственного интеллекта и др. (Рубцова, Ленков, 2025); однако вовлеченность в киберсоциализацию остается наиболее широким и универсальным конструктом, обобщенно характеризующим отношение к цифровому миру в целом.

В качестве методологического основания опросник вовлеченности в киберсоциализацию рассматривает и использует в качестве шкал два типа и три подтипа такой вовлеченности.

1. Тип 1. Конструктивная вовлеченность, включающий три подтипа, соответствующие субшкалам данной шкалы:

- подтип 1. Конструктивная мотивация и опыт;
- подтип 2 Конструктивная личностная позиция;
- подтип 3 Конструктивная компетентность.

2. Тип 2. Деструктивная вовлеченность (Ленков, Рубцова, Ефремова, 2019).

При этом в независимых зарубежных исследованиях показано, что: 1) использование интернета может, имея конструктивную направленность, быть не связано с удовлетворением потребности в поддержке (Bear et al., 2025); 2) высокая самооценка предсказывает более частые публикации в соцсетях (Calvin, Chen, Selkie, 2025), а это косвенно указывает на наличие конструктивной мотивации; 3) устойчивый личностный профиль связан с меньшим одиночеством (De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025); 4) паттерны использования медиа связаны с чертами личности (Stojkovic et al., 2026), а это косвенно указывает на возможности как конструктивной, так и деструктивной компетентности в использовании интернета, соцсетей и т. п.; 5) у подростков наблюдаются деструктивные паттерны онлайн-поведения, связанные с чертами Темной триады личности (Özsoy et al., 2026).

Третье перспективное основание представляет валидизированная на российской выборке шкала проблемного использования интернета, создающая основу для изучения взаимосвязи между аддиктивным поведением в Сети и эмоциональным неблагополучием, включая переживание одиночества; в качестве методологического основания данная шкала рассматривает и использует в качестве субшкал пять типов проблемного использования интернета: 1) предпочтение онлайн-общения; 2) регуляция настроения; 3) когнитивная поглощенность; 4) компульсивное использование; 5) негативные последствия (Герасимова, Холмогорова, 2018). При этом в независимых зарубежных исследованиях показано, что: 1) предпочтение онлайн-общения усиливает одиночество через страх пропустить важное (Dai et al., 2026); 2) одиночество усиливает использование соцсетей для управления эмоциями (Servidio et al., 2025); 3) черты Темной триа-

ды предсказывают зависимость от соцсетей (Liao, Wu, Chiu, 2025); 4) компульсивное использование положительно связано с депрессией ($r = 0,318$) (Soriano-Molina et al., 2025); 5) дезадаптивные черты усиливают негативные последствия влияния цифровой среды (Wicher et al., 2026). Примером применения рассматриваемой методики в отечественных исследованиях может служить работа С.В. Персианцевой, С.Л. Артеменкова (Persiyantseva, Artemenkov, 2025), в которой показано, что высокий уровень кибераддикции положительно коррелирует с переживанием одиночества у подростков, а также с авторитаризмом и подозрительностью.

Таким образом, в российской психологии имеются необходимые и достаточные методологические и методические основания, которые позволяют, в частности, проверять в отечественных условиях тенденции и закономерности, выявленные зарубежными исследователями в отношении личностных предикторов переживания одиночества подростками в условиях существенного влияния цифровой среды. Выделенные диагностические разработки позволяют рассматривать одиночество в контексте цифровизации различных сторон жизни человека, что согласуется с зарубежными тенденциями, но при этом поддерживает внимание к феноменологической специфике переживания, характерной для российской психологической традиции (Холмогорова, Ермакова, Трухина, 2025).

Итак, проведенный теоретический анализ позволяет выделить основные личностные предикторы одиночества в цифровой среде и указывает на роль факторов, в том числе культурных и средовых. При этом полученные результаты в целом подтвердили гипотезу исследования о том, что цифровая среда влияет на переживание одиночества подростками амбивалентно, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией.

Заключение

Систематический анализ позволил выявить семь основных направлений изучения в зарубежной психологии личностных предикторов переживания одиночества подростками в цифровой среде. Полученные результаты подтверждают, что переживание одиночества в цифровой среде опосредовано личностными характеристиками, а не только особенностями использования среды. Наиболее значимыми предикторами выступают нейротизм, социальная тревожность, сниженная самооценка и дезадаптивные стили привязанности, что согласуется с данными как зарубежных, так и отечественных работ. При этом зарубежные эмпирические исследования и метаанализы чаще дают количественные оценки эффектов, в то время как отечественные исследования обогащают понимание феноменологии одиночества, предлагая дифференцированные методологические и диагностические подходы. С учетом этого намечены основания, создающие ори-

ентирь для развития отечественных исследований одиночества у подростков в цифровой среде, включающие методологические положения и измерительные шкалы трех отечественных психодиагностических опросников: переживания одиночества (Манакова, 2018), вовлеченности в киберсоциализацию (Ленков, Рубцова, Ефремова, 2019) и проблемного использования интернета (Герасимова, Холмогорова, 2018). Данные основания подчеркивают феноменологическое разнообразие одиночества у подростков, а также существенную роль цифровой среды.

Полученные результаты имеют практическое значение для психологической помощи подросткам. В частности, показано, что цифровая среда выступает не столько прямым детерминантом одиночества, сколько модератором, усиливающим влияние личностных факторов риска, что обогащает понимание

зарубежных моделей применительно к российской действительности и указывает на необходимость учета средовых условий при разработке профилактических и коррекционных программ. Такие программы должны включать блоки, направленные на повышение самооценки, развитие социальных навыков и рефлексивных способностей. Дальнейшие исследования следует направить на кросс-культурные сравнения и лонгитюдные дизайны для выявления возрастной динамики и культурной специфики связей.

Ограничения. Объем источниковой базы исследования, дискуссионность многих положений и выводов рассмотренных зарубежных и отечественных исследований.

Limitations. The breadth of the study's source base, coupled with the controversial nature of numerous propositions and findings in the reviewed international and Russian research.

Список источников / References

1. Белобрыкина, О.А. (2019). Дифференциальные дескрипторы субъективного переживания одиночества подростками. Часть I: Теоретические и методические подходы к исследованию. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 4(2(14)), 129—146. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2019/t4-2/n19-02-06.html> (дата обращения: 26.08.2026).
- Belobrykina, O.A. (2019). Differential descriptors of subjective experience of loneliness by teenagers. Part I: Theoretical and methodical approaches to research. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, 4(2(14)), 129—146. (In Russ.). URL: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2019/t4-2/n19-02-06.html> (viewed: 26.08.2026).
2. Герасимова, А.А., Холмогорова, А.Б. (2018). Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника. *Консультативная психология и психотерапия*, 26(3(101)), 56—79. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>
- Gerasimova, A.A., Kholmogorova, A.B. (2018). The generalized problematic internet use scale 3 modified version: Approval and validation on the Russian sample. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3(101)), 56—79. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>
3. Ленков, С.Л., Рубцова, Н.Е., Ефремова, Г.И. (2019). Опросник вовлеченности в киберсоциализацию. *Ярославский педагогический вестник*, 6(111), 109—119. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-1-0567>
- Lenkov, S.L., Rubtsova, N.E., Efremova, G.I. (2019). The cyber socialization engagement questionnaire. *Yaroslav Pedagogical Bulletin*, 6(111), 109—119. (In Russ.). <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-1-0567>
4. Манакова, Е.А. (2018). Опросник переживания одиночества. *Сибирский психологический журнал*, 69, 149—171. <https://doi.org/10.17223/17267080/69/9>
- Manakova, E.A. (2018). Experience of loneliness questionnaire. *Siberian Journal of Psychology*, 69, 149—171. (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/69/9>
5. Рубцова, Н.Е., Ленков, С.Л. (2025). *Психодиагностика в цифровом мире*. Тверь: Печатница.
- Rubtsova, N.E., Lenkov, S.L. (2025). *Psychodiagnostics in the digital world*. Tver: Pechatnitsa. (In Russ.).
6. Холмогорова, А.Б., Ермакова, А.М., Трухина, Д.С. (2025). Факторы риска и факторы-протекторы эмоциональной дезадаптации и суицидального поведения в подростковом возрасте. *Суицидология*, 16(4(61)), 157—169. [https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04\(61\)-157-169](https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04(61)-157-169)
- Kholmogorova, A.B., Ermakova, A.M., Trukhina, D.S. (2025). Risk factors and protective factors of emotional maladaptation and suicidal behavior in adolescence. *Suicidology*, 16(4(61)), 157—169. (In Russ.). [https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04\(61\)-157-169](https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04(61)-157-169)
7. Bear, H., Fazel, M., the OxWell Study Team, Skripkauskaitė, S. (2025) Isolation despite hyper-connectivity? The association between adolescents' mental health and online behaviours in a large study of school-aged students. *Current Psychology*, 44, 7124—7137. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07643-z>
8. Calvin, A., Chen, Y.A., Selkie, E. (2025). A longitudinal study of directly observed social media posting: Association with socioemotional well-being during the transition to high school. *Computers in Human Behavior Reports*, 19, Article 100748. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100748>
9. Dai, Q., Xiao, Y., Liang, Y., Ye, B. (2026). Phubbing and loneliness in the digital age: A daily diary study on the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 98(6), 1957—1968. <https://doi.org/10.1002/jad.70191>

10. De Raeymaecker, K., Baetens, I., Van Heel, M. (2025). Who fits the glass slipper? Adolescent dispositional profiles and their link with instant messaging social support and mental health. *Journal of Research on Adolescence*, 35(3), Article e70052. <https://doi.org/10.1111/jora.70052>
11. Fam, J.Y., Männikkö, N. (2025). Loneliness and problematic media use: Meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e60410. <https://doi.org/10.2196/60410>
12. Godard, R., Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), Article zmad055. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
13. Guo, X., Jiao, Y., Huang, Z. (2025). Unpacking shyness heterogeneity and influencing factors among Chinese adolescents: A person-centered approach. *Current Psychology*, 44, 5068—5080. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07529-0>
14. Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), Article e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
15. Liao, C.-P., Wu, C.-C., Chiu, E.C.H. (2025). Digital vulnerability: Exploring the mediating role of FoMO in the relationship between Dark Triad personality and social media addiction. *The Journal of Consumer Affairs*, 59(1), Article e70002. <https://doi.org/10.1111/joca.70002>
16. Lu, Y. (2026). From belongingness to reduced loneliness: The roles of participation intensity and self-esteem in ACG communities. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1712286. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1712286>
17. Norouzian, R., Khanmohammadi, A., Khanekhesi, A. (2024). Structural relationships of attachment styles with social anxiety in adolescents dependent on Internet games: The mediating role of loneliness. *Health Nexus*, 2(4). <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.4.1>
18. Nugroho, V.T., Huwae, A. (2025). Neuroticism trait personality, resilience, and loneliness in adolescent victims of bullying. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(1), 13—26. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7023>
19. Özsoy, E., Griffiths, M.D., Onay, Ö.A., Karaçay, G.T., Koç, S., Erol, S., Cohen, A., Ardiç, K. (2026). The predictive roles of Dark Triad, Big Five personality traits, loneliness, and attachment to caregivers in social media addiction: A cross-national study in Türkiye and Kyrgyzstan. *Personality and Individual Differences*, 252, Article 113598. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113598>
20. Persiyantseva, S.V., Artemenkov, S.L. (2025). Cyber addiction and loneliness in adolescents: Psychological correlates of digital socialization. *New Ideas in Child and Educational Psychology*, 5(3—4), 26—47. <https://doi.org/10.11621/nicep.2025.0507>
21. Pourasadi, Z., González-Carrasco, M., Cerrato, S.M., Aznar, F.C. (2026). Longitudinal study of gender differences in adolescent sense of loneliness: The roles of subjective well-being, bullying, and problematic internet use. *Child Indicators Research*, 19, 823—857. <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10316-9>
22. Pu, J., Gan, X. (2026). The potential roles of social ostracism and loneliness in the development of Dark Triad traits in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Personality*, 94(1), 81—93. <https://doi.org/10.1111/jopy.13018>
23. Rani, M., Verma, R., Agrawal, A. (2025). Internet addiction, personality traits, well-being, and loneliness among adolescents: A correlational study. *Journal of Informatics Education and Research*, 5(3), 358—371. <https://doi.org/10.52783/jier.v5i3.3238>
24. Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., Griffiths, M.D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, Article 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
25. Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R.M., Patró-Hernandez, R.M., Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
26. Stojkovic, I., Mentus, T., Jelic, M., Filipovic, B., Veselinovic, M. (2026). Beyond social media users and game players: Patterns of digital media use and their association with personality traits. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1643702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1643702>
27. Ünsal, F., Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Alshehri, N.A., Alkhulayfi, A.M.A., Yıldırım, M. (2025). Mediating roles of self-esteem and positive childhood experiences in the relationship between problematic social media use and loneliness. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 38, Article 28. <https://doi.org/10.1186/s41155-025-00364-z>
28. Wicher, C.L., Buecker, S., Philippi, P., Kaurin, A. (2026). Daily manifestations of maladaptive personality traits and loneliness across social contexts in youth. *Development and Psychopathology*, 38(3), 1385—1398. <https://doi.org/10.1017/S0954579426101230>
29. Wiguna, T., Minayanti, K., Christian, H., Japranata, V.V., Dirjayanto, V.J., Kaligis, F. (2026). Emotional problems mediate the effects of prosocial behaviour, school safety, and Internet addiction on adolescent loneliness: an exploratory study. *Scientific Reports*, 16, Article 21584. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-52611-7>
30. Yıldırım, M., Türk Kurtça, T. (2025). Neuroticism trait personality, healthy lifestyle behaviours, and loneliness among adolescents in Indonesia. *Chinese Medical Ethics*, 38(1). URL: <https://www.chinesemedicaethics.com/article/>

- neuroticism-trait-personality-healthy-lifestyle-behaviours-and-loneliness-among-adolescents-in-indonesia (viewed: 26.08.2026).
31. Zasso, S., De Marco, L., Sette, S., Stella, M., Perinelli, E. (2025). Predictors of loneliness at school: An explainable artificial intelligence approach on a large-scale cross-cultural assessment. *Personality and Individual Differences*, 246, Article 113346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113346>
32. Zhou, J., Suwada, K., Toikko, T. (2026). Excessive internet use, loneliness, and depressive symptoms in finnish adolescents: Gender-differentiated patterns and the role of school belonging. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1—18. <https://doi.org/10.1007/s11469-026-01676-6>

Информация об авторах

Надежда Евгеньевна Рубцова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда, Российский новый университет (АНО ВО РОНУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>, e-mail: hope432810@yandex.ru

Сергей Леонидович Ленков, доктор психологических наук, профессор, Российская академия образования (ФГБУ РАО), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>, e-mail: new_psy@mail.ru

Information about the authors

Nadezhda E. Rubtsova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor at the Department of General Psychology and Labor Psychology, Russian New University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>, e-mail: hope432810@yandex.ru

Sergei L. Lenkov, Doctor of Science (Psychology), Professor, Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>, e-mail: new_psy@mail.ru

Вклад авторов

Рубцова Н.Е. — идеи исследования; планирование исследования; контроль за проведением исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Ленков С.Л. — сбор и обработка материала; редактирование рукописи.

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

Contribution of the authors

Nadezhda E. Rubtsova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Sergei L. Lenkov — collection and processing of material; editing 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.

Поступила в редакцию 01.07.2026

Поступила после рецензирования 24.08.2026

Принята к публикации 25.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.07.01.

Revised 2026.08.24.

Accepted 2026.08.25.

Published 2026.09.30.

Обзорная статья | Review paper

Гендерная и возрастная специфика одиночества

М.Е. Сачкова^{1, 2} ✉, Л.Э. Семенова^{3, 4}, Д.Л. Блинова³

¹ Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

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

³ Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Российская Федерация

⁴ Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород, Российская Федерация

✉ msachkova@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В современном мире одиночество становится общественно значимой проблемой, с которой сталкивается значительная часть населения. Предпринимаются попытки изучения возможных причин и последствий одиночества, которые показывают его тесную связь с соматическим и психическим здоровьем, а также с изменением формата многих видов активности в условиях цифрового общества. **Цель.** Проанализировать современные зарубежные исследования, раскрывающие возрастную и гендерную специфику переживания одиночества в условиях происходящих общественных перемен. **Методы и материалы.** Поиск и обзор научных публикаций зарубежных авторов, охватывающих спектр современных исследований одиночества, включая кросс-секционные и лонгитюдные исследования, систематические обзоры и метаанализы. **Результаты.** Показано, что в большинстве своем исследователей интересуют проявления одиночества лиц молодого и пожилого возраста, при этом в работах разных авторов приводятся весьма противоречивые данные, свидетельствующие либо о нарастании, либо о снижении, либо о неравномерности степени выраженности переживаний одиночества в ходе возрастного онтогенеза. Приводятся данные, свидетельствующие о неоднозначности связи переживаний одиночества с цифровой активностью личности в зависимости от возраста: прямой характер в молодом возрасте и обратный в пожилом возрасте. Относительно гендерной специфики одиночества картина также неоднозначна: в одних исследованиях установлено, что с одиночеством преимущественно сталкиваются женщины, в других, напротив, одиночество в большей степени характерно для мужчин, тогда как, по данным ряда авторов, субъективное одиночество женщин и мужчин практически не имеет различий. **Выводы.** В заключении делаются выводы о фрагментарности и противоречивости данных о гендерных и возрастных особенностях переживания одиночества. Подчеркивается, что особый акцент при изучении одиночества зарубежные авторы делают, прежде всего, на его негативных аспектах, тогда как его позитивная роль в последние годы остается практически вне сферы их научных интересов. Описываются также перспективы изучения феномена в условиях современных глобальных вызовов.

Ключевые слова: субъективное одиночество, объективное одиночество, возрастная специфика одиночества, гендерная специфика одиночества, цифровая активность

Для цитирования: Сачкова, М.Е., Семенова, Л.Э., Блинова, Д.Л. (2026). Гендерная и возрастная специфика одиночества. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 58—68. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150306>

Gender and age-specific loneliness

M.E. Sachkova^{1, 2} ✉, L.E. Semenova^{3, 4}, D.L. Blinova³

¹ Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

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

³ National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation

⁴ Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation

✉ msachkova@mail.ru

Abstract

Context and relevance. In the modern world, loneliness is becoming a socially significant problem faced by a large part of the population. Attempts are being made to study the possible causes and consequences of loneliness, which show its close connection with physical and mental health, as well as with the changing format of many types of activity in a digital society. **Objective.** To analyze modern international studies that reveal the age and gender specifics of experiencing loneliness in the context of ongoing social changes. **Methods and materials.** Search for and review scientific publications by foreign authors covering the range of modern research on loneliness, including cross-sectional and longitudinal studies, systematic reviews and meta-analyses. **Results.** It is shown that, for the most part researchers are interested in the manifestations of loneliness of young and elderly people, while the works of different authors provide very contradictory data indicating either an increase, a decrease, or an uneven degree of loneliness during age-related ontogenesis. Data are presented indicating the ambiguity of the relationship between loneliness experiences and digital activity of an individual, depending on age: direct at a young age and reverse in old age. Regarding the gender specifics of loneliness, the picture is also ambiguous: it has been found that loneliness is mainly faced by women, in others studies, on the contrary, loneliness is more typical for men, whereas according to a number of authors, the subjective loneliness of women and men has practically no differences. **Conclusions.** Conclusions are drawn about the fragmentation and inconsistency of data on the gender and age characteristics of experiencing loneliness. It is emphasized that foreign authors place special emphasis on its negative aspects when studying loneliness, whereas its positive role in recent years has remained practically outside the sphere of their scientific interests. The prospects of studying the phenomenon in the context of modern global challenges are also described.

Keywords: subjective loneliness, objective loneliness, age-specific loneliness, gender-specific loneliness, digital activity

For citation: Sachkova, M.E., Semenova, L.E., Blinova, D.L. (2026). Gender and age-specific loneliness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 58—68. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150306>

Введение

В настоящее время в зарубежной психологии наблюдается устойчивый рост интереса к одиночеству, которое в последнее десятилетие стало признаваться общественно значимой проблемой мирового уровня, влияющей на качество и полноту жизни личности в разных странах мира (Goldman et al., 2024). Об этом свидетельствуют многие публикации, часть из которых так или иначе затрагивает разные аспекты проблемы гендерно-возрастной специфики одиночества.

Такой повышенный интерес обусловлен, прежде всего, широкой распространенностью одиночества среди людей разного возраста, пола и социального статуса (de Witte et al., 2025 и др.), при том что, начиная от юношеского и до пожилого возраста, в своем хроническом варианте оно считается одним из значимых факторов физического нездоровья и психологического неблагополучия, в частности имеющим тесную связь с различного рода аддикциями, депрессивной и тревожной симптоматикой (Holt-Lunstad, 2024; Wang et al., 2024 и др.), а также происходящими в условиях цифрового общества изменениями социального взаимодействия, постоянным ростом масштабов онлайн-обще-

ния и глобальной тенденцией снижения реальных, а не виртуальных социальных контактов, заменой подлинности контактов их интенсивностью, что приводит к усилению разобщенности и неудовлетворенности целого комплекса базовых человеческих потребностей — потребности в принадлежности, эмоциональной близости, доверительных отношениях (Holt-Lunstad, 2024). Безусловно, немалую роль в институционализации проблемы одиночества сыграла пандемия COVID-19 с режимом социальных ограничений и вынужденной изоляцией (Goldman et al., 2024), когда во многих странах мира разные группы населения впервые в современной истории массово столкнулись с переживанием одиночества, вызванным социальными барьерами для близкого взаимодействия и неготовностью вынести общение с собственным Я. При этом рядом исследователей особо подчеркивается значимость гендерно-возрастного анализа феномена одиночества и учета данной специфики в разработке подходов к его профилактике (Nicolaisen, Thorsen, 2024), что обусловлено существующими различиями в содержании женской и мужской социализации, а также в образе жизни, решаемых задачах и имеющихся у индивида психологических ресурсах на разных возрастных эта-

пах, которые могут влиять на склонность личности к одиночеству, толерантность и субъективное отношение к нему, на стратегии преодоления и поведенческие реакции и в итоге определять возможные последствия переживания личностью одиночества.

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство современных зарубежных исследователей опираются на классическое понимание одиночества как субъективного переживания личностью несоответствия между желаемыми и фактически имеющимися социальными отношениями, что принципиально отличает его от феномена объективной социальной изоляции (Błoch, Misiak, 2026; Chen, Bosacki, Talwar, 2025; Goldman et al., 2024; Hajek et al., 2025a; Hajek et al., 2025b; Huang et al., 2024; McKenna-Plumley et al., 2023; Nowland et al., 2021; Pfeifer et al., 2025; Zhao, Kou, 2024 и др.). Другими словами, прослеживается тенденция, при которой одиночество и социальная изоляция рассматриваются как разные формы проявления дефицита социальных связей, а также признается факт того, что субъективное переживание одиночества может встречаться как при наличии социальной изоляции, так и без нее — при условии неудовлетворенности потребности личности в значимых социальных связях.

Цель данной статьи — проанализировать современные зарубежные исследования на предмет представленности в них данных, раскрывающих возрастную и гендерную специфику переживания одиночества в условиях происходящих общественных перемен к концу первой четверти XXI века. В частности, особый интерес представляет то, насколько в этих исследованиях находит отражение новый социокультурный контекст переживания одиночества, обусловленный последствиями пандемии, а также социализацией и ресоциализацией в условиях цифрового общества.

Материалы и методы

Обзор литературы был выполнен в соответствии с основными принципами систематического поиска и отбора научных публикаций, изложенными в рекомендациях PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis)¹.

Для подготовки обзора зарубежной литературы по проблематике гендерно-возрастной специфики одиночества был проведен систематический поиск научных публикаций в международных научных базах данных и информационных платформах: ScienceDirect, PubMed, Web of Science, Google Scholar и ResearchGate. Поиск релевантных публикаций осуществлялся с

использованием ключевых слов и поисковых запросов на английском языке («loneliness», «perceived loneliness», «subjective loneliness», «loneliness and psychological well-being», «predictors of loneliness», «gender differences in loneliness», «age differences in loneliness», «social determinants of loneliness» и т. п.).

Первичный поиск позволил выявить 471 публикацию. После удаления дублирующихся записей, а также исключения работ, не соответствующих тематике исследования по названию и аннотации, для дальнейшего анализа были отобраны 124 публикации. На этапе скрининга были исключены работы, посвященные смежным феноменам (социальной изоляции, социальной включенности, социальной поддержке и др.) без непосредственного анализа переживания одиночества, а также исследования, не содержащие данных о возрастных или гендерных особенностях одиночества. В результате для анализа полнотекстовых версий были отобраны 40 публикаций. Шесть работ были исключены в связи с отсутствием доступа к полному тексту.

Итоговую выборку составили 34 научных источника по следующим критериям:

- соответствие тематике исследования — анализ проблемы одиночества, его психологических и социальных детерминант, а также гендерных и возрастных особенностей в переживании одиночества;
- публикация в рецензируемых научных журналах;
- период публикации — 2019—2026 гг., что обеспечивает актуальность анализируемых данных;
- наличие полного текста публикации.

Критериями исключения выступали:

- публикации, посвященные смежным тематикам без анализа одиночества как самостоятельного психологического феномена;
- исследования, посвященные переживанию одиночества у лиц с выраженной соматической, неврологической или психической патологией, где одиночество рассматривалось как сопутствующий феномен заболевания;
- редакционные статьи, тезисы конференций, комментарии и иные материалы, не содержащие результатов научного исследования;
- дублирующиеся публикации;
- отсутствие доступа к полнотекстовой версии статьи.

Таким образом, выборка научных исследований охватывает широкий спектр современных исследований одиночества, включая кросс-секционные и лонгитюдные исследования, систематические обзоры и мета-анализы, что позволяет комплексно рассмотреть гендерно-возрастную специфику переживания одиночества в различных периодах жизни.

¹ Page, M.J., Moher, D., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... McKenzie, J.E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(160). 1—36. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>

Результаты

Возраст и одиночество

Следует отметить, что значительная часть современных зарубежных исследований по проблеме одиночества выполнена в логике возрастно-центричного подхода, однако большинство из них направлено на изучение молодежи и лиц пожилого возраста, тогда как научные сведения об одиночестве людей других возрастных групп представлены в основном фрагментарно. К слову, на эти возрастные ограничения в имеющихся научных данных обращают внимание и сами зарубежные авторы, отмечая, в частности, факт недостаточной изученности субъективного одиночества в среднем зрелом возрасте (McClelland et al., 2020; McKenna-Plumley et al., 2023).

Как констатировали Н. Голдман с коллегами, подавляющее большинство представленных материалов касаются исключительно лиц пожилого возраста, что, по их мнению, отражает типичное для современности представление о старости как возрастном периоде, повышающем риск как объективного, так и субъективного одиночества (Goldman et al., 2024). Однако в самой психологии вопрос о возрастных пиках одиночества остается дискуссионным. Более того, судя по результатам ряда исследований, бытующее мнение о старости как времени одиночества можно расценивать как заблуждение, поскольку среди пожилых людей процент тех, кто чувствует себя одинокими, практически аналогичен показателям распространенности одиночества среди лиц других возрастов (Klein et al., 2021; Nicolaisen, Thorsen, 2024) или даже, напротив, как было обнаружено в масштабном кросс-культурном исследовании, охватившем более 46 тысяч респондентов разного возраста (от 16 до 99 лет) из 237 стран, уменьшение численности субъективно одиноких людей с увеличением возраста (Barreto et al., 2021). К тому же, согласно данным американского он-лайн-исследования Т.Т. Нгуен с участием около 3 тысяч человек в возрасте от 20 до 70 лет, самый высокий уровень одиночества наблюдается в молодом возрасте (20—25 лет), причем он оказался на порядок выше уровня субъективного одиночества у лиц в возрасте 60—70 лет (Nguyen, 2020).

Иными словами, как показывает анализ, в зарубежных психологических исследованиях последних лет представлены весьма неоднозначные данные относительно возрастной специфики одиночества и, в частности, его возрастной динамики на протяжении жизненного пути. Так, в одних исследованиях констатируется факт снижения одиночества с возрастом (Barreto et al., 2021), в других — его повышение, и особенно в возрасте старше 65—70 лет (Susanty et al., 2025), тогда как в третьих — выделяются возрастные пики уязвимости к одиночеству — преимущественно в молодом и пожилом возрасте (Graham et al., 2024; Kster, Lipps, 2024 и др.), в том числе и в плане связи с суицидальными мыслями и поведением (McClelland et al., 2020), и,

наконец, в четвертых — относительная стабильность одиночества на протяжении многих возрастов (Nicolaisen, Thorsen, 2024).

С позиций возрастно-нормативного подхода, в логике которого выполнен целый ряд исследований, риск возникновения субъективных переживаний одиночества обусловлен не столько индивидуальными особенностями личности и жизненными обстоятельствами как таковыми, сколько соответствием жизненных ситуаций культурным нормам и ожиданиям, имеющим отношение к конкретному возрасту (Maes et al., 2019; Nicolaisen, Thorsen, 2024).

Одно из наиболее масштабных по охвату возрастных этапов онтогенеза обзорных исследований, раскрывающих смысл и структуру одиночества как субъективного опыта личности и его вариативность, начиная с детства до глубокой старости, было проведено П. Маккенна-Пламли с коллегами (McKenna-Plumley et al., 2023). Предпринятый авторами обзор 29 исследований, выполненных в логике качественной методологии, позволил установить, что на протяжении всего жизненного пути одиночество представляет собой не просто набор субъективных переживаний при количественном дефиците социальных контактов, а феномен, который вписывается в контекст межличностных отношений, жизненных событий личности и социокультурных условий жизнедеятельности. При этом подчеркивается его динамичный характер. В детские годы одиночество связано, прежде всего, с отсутствием или негативным характером значимых отношений в семье, школе и со сверстниками, в молодости — с поиском идентичности и нормативными кризисами, в пожилом возрасте — с утратой близких отношений, ограничениями социальных связей и здоровья, общественной практикой эйджизма.

Кроме того, имеются данные, свидетельствующие о возрастной специфике разных видов одиночества. Так, согласно результатам национального опроса с участием респондентов разных возрастных периодов взрослости, проведенного в Бельгии (Witte et al., 2025), самые высокие показатели эмоционального и экзистенциального одиночества наблюдаются сначала в молодом, а затем в пожилом возрасте, тогда как уровень социального и коллективного одиночества остается практически стабильными на протяжении всех периодов взрослости.

Во многом аналогичные данные были получены и в норвежском лонгитюдном исследовании, охватившем подростковый, юношеский и молодой возраст (от 13 до 31 года). В частности, были констатированы две противоположные тенденции, а именно: рост по мере взросления уровня эмоционального одиночества, пик которого приходится примерно на 25 лет и, напротив, снижение уровня социального одиночества, с его стабилизацией также примерно к 25 годам (von Soest, Luhmann, Gerstorf, 2020).

Отдельная группа исследований посвящена проблеме одиночества лиц разных возрастов в условиях

новой социальной действительности цифрового общества. В частности, эта проблема обсуждается в контексте дискуссии о противоречивой роли цифровой активности личности, прежде всего цифрового общения, которое, согласно одной точке зрения, замещает реальное общение и, следовательно, может усиливать одиночество, тогда как, согласно другой, выступает в качестве компенсации дефицита реальных межличностных отношений и служит способом поддержания и расширения социальных связей, что способствует снижению одиночества (Błoch, Misiak, 2026; Nakagomi et al., 2026; Zhong, Wang, 2025).

Так, применительно к юношескому возрасту установлено, что в условиях цифровизации образования одиночество становится одним из ее побочных эффектов, поскольку активное использование искусственного интеллекта (ИИ) приводит к закономерному изменению характера учебной коммуникации. В частности оказалось, что использование ИИ положительно связано с одиночеством у студентов, в то время как одиночество существенно предсказывает академический стресс (Wang, Xu, 2026). Кроме того, в юношеском возрасте одиночество положительно связано с зависимостью от просмотра коротких видео, к которой предрасположены прежде всего те, у кого имеет место дефицит физической активности и социальной поддержки (Zhao, Kou, 2024).

В свою очередь, у молодых взрослых одиночество имеет тесные связи с проблемным онлайн-поведением: обнаружено, что оно само выступает предиктором киберсекса, а проблемный гейминг и киберхондрия, напротив, усиливают переживание одиночества (Błoch, Misiak, 2026).

Любопытные данные были получены в японском исследовании с участием взрослых респондентов, результаты которого продемонстрировали, что высокий уровень субъективного одиночества усиливает связь между использованием ИИ в виде специализированных приложений-компаньонов с целями, смыслом и удовлетворенностью жизнью, что позволило сделать вывод о возможности применения ИИ-компаньонов в качестве цифрового ресурса поддержки социально уязвимых групп населения (Nakagomi et al., 2026).

Положительные эффекты использования цифровых технологий прослеживаются и применительно к пожилому возрасту, когда цифровая эксклюзия (неиспользование Интернета) становится фактором риска усиления субъективного одиночества. Об этом, в частности, свидетельствуют результаты трех крупных национально репрезентативных лонгитюдных исследований, выполненных в США, Китае и Великобритании (Zhong, Wang, 2025). Констатируется, что в пожилом возрасте цифровая эксклюзия имеет достаточно широкое распространение, хотя в то же время она во многом зависит от страны: если в Китае цифровая эксклюзия составляет 96,2%, то в США уже 52%, а в Великобритании уже 33,5%.

Интересные данные о вреде и пользе одиночества получены на подростковой выборке. В ряде исследова-

ний установлено, что переживающие одиночество подростки ведут нездоровый образ жизни и плохо учатся (Jefferson et al., 2023), им присуща социальная ангедония и низкая самооценочность (Chen, Bosacki, Talwar, 2025), и они имеют отрицательный статус в группе сверстников, который к тому же сохраняет свою устойчивость во времени (Grygiel, Opozda-Suder, Dolata, 2025). В то же время результаты немецкого когортного исследования позволили сделать крайне важный вывод о том, что современные подростки, в отличие от своих сверстников прошлых лет, относятся к одиночеству более спокойно и, даже не выстраивая близких отношений, в том числе романтических, остаются удовлетворенными своей жизнью (Avilés et al., 2025).

Однако далее — в юношеский период — картина несколько меняется, поскольку отсутствие близких контактов начинает уже сказываться на усилении негативных переживаний одиночества, приводящих к нарастанию пессимизма по отношению к будущему и снижению мотивации, тогда как наличие дружеских связей и поддержки, напротив, способствует снижению одиночества (Aslan et al., 2025). Последнее исследование, выполненное М.Д. Крамером и соавторами в Германии и Великобритании, продемонстрировало тесную связь субъективного переживания одиночества с объективным одиночеством в юношеском и молодом возрасте (16—29 лет). В частности, было установлено, что по мере взросления факт объективного одиночества, в том числе отсутствия романтических отношений, приводит к усилению субъективных переживаний одиночества, что имело место как у женщин, так и у мужчин (Krämer et al., 2026).

Во взрослом возрасте важными защитными факторами от негативных переживаний одиночества также выступают конструктивные социальные связи и контакты, но уже не обязательно романтического характера, а, например, взаимодействие с ближайшим социальным окружением и привязанность личности к месту своего проживания, тогда как фактором риска возникновения чувства одиночества становится жизнь в полном одиночестве (Jakobsen, 2026). Однако в то же время во взрослом возрасте отношение одиноких людей к своему одиночеству начинает постепенно меняться: оно становится более нейтральным и даже позитивным, при этом переломным в плане изменения отношения является возраст после 40 лет (Park, Page-Gould, MacDonald, 2022).

Что же касается пожилого возраста, то, по данным аналитического обзора ряда современных лонгитюдных исследований, выполненного А. Хайеком и соавторами, основными детерминантами одиночества на поздних этапах онтогенеза оказываются, прежде всего, значимые жизненные события, связанные с утратой близких отношений (потеря партнера), а также психологическое неблагополучие и негативное субъективное состояние здоровья, тогда как факторами, снижающими риск хронического одиночества, выступают социальная активность и особенно участие в волонтерской деятельности

(Hajek et al., 2025b). При этом наличие в пожилом возрасте хронического одиночества приводит к ряду негативных последствий, среди которых ухудшение когнитивных функций и повышенный риск деменции (Hajek et al., 2025a). Во многом схожие результаты получены в китайском лонгитюдном исследовании, продемонстрировавшем негативное влияние на когнитивные функции пожилых людей устойчивого хронического одиночества, а также ограничения социальных контактов и исключенности из участия в различных видах деятельности. Помимо когнитивных нарушений хроническое одиночество имеет и другие последствия: негативные эмоциональные состояния, ухудшение саморегуляции поведения, нарушения сна (Huang et al., 2024).

Однако, при всей важности изучения возрастного аспекта переживания одиночества, картина будет неполной без выявления гендерной специфики поставленной проблемы.

Женское и мужское одиночество

Обсуждая проблему одиночества, многие авторы исходят из установки о различиях в жизненных сценариях женщин и мужчин, их социальных связях, социальных ролях, во многом обусловленных гендерными нормами и производными от них ожиданиями (Barreto et al., 2021; Nicolaisen, Thorsen, 2024). При этом нередко гендерный ракурс проблемы дополняется возрастнo-нормативным подходом.

Так, обсуждая женское одиночество, исследователи подчеркивают высокую потребность женщин в романтических отношениях и в целом их ориентацию на выстраивание и поддержание близких отношений, что определяет их высокую субъективную значимость, вовлеченность в них и повышенную чувствительность к разрыву этих отношений, независимо от причин разрыва. Констатируются также и более высокие, по сравнению с мужчинами, ожидания женщин относительно качества межличностных отношений, хотя в то же время утверждается, что женщины, как правило, включены в более широкие социальные связи, нежели мужчины (Klein et al., 2021; Nicolaisen, Thorsen, 2024).

В свою очередь, относительно мужчин отмечается значимость профессионально ориентированных деловых дружеских связей (Nicolaisen, Thorsen, 2024) и факт социальной стигматизации мужского одиночества (Barreto et al., 2021).

Кроме того, подчеркивается, что на полученные результаты, демонстрирующие гендерные различия в переживании одиночества, могут оказывать влияние гендерные нормы, определяющие приемлемость самораскрытия, степень демонстрации собственной чувствительности и уязвимости, которые, как известно, накладывают табу на откровенность в этом плане мужчин, диктуя им необходимость публичного проявления своей автономности и самодостаточности (Barreto et al., 2021; McClelland et al., 2020; Klein et al., 2021).

Обращаясь к данным, полученным в современных зарубежных исследованиях относительно гендерной

специфики одиночества в разных возрастах, следует, прежде всего, отметить факт их неоднозначности и противоречивости.

Так, норвежское лонгитюдное исследование, охватившее период в 15 лет, участниками которого стали лица зрелого и пожилого возраста (от 40 до 80 лет), показало, что во всех возрастах более одинокими чувствовали себя женщины, которые демонстрировали большую по сравнению с мужчинами требовательность к качеству межличностных отношений. К тому же именно для них, в отличие от мужчин, внезапная утрата партнера оказывалась более травматичной, особенно если это происходило не в пожилом, а в зрелом возрасте. При этом выявленные гендерные различия в переживании одиночества оказались устойчивыми во времени, сохраняясь на протяжении длительного периода, по крайней мере в течение 15 лет (Nicolaisen, Thorsen, 2024).

Совершенно иные результаты были получены в кросс-культурном исследовании с участием представителей разных возрастных групп от 16 до 99 лет, которые продемонстрировали более высокую уязвимость в плане переживания одиночества у лиц мужского пола, особенно молодых, из стран с индивидуалистическим типом культур, где большую ценность имеет личная автономия, а не взаимозависимость и социальная солидарность (Barreto et al., 2021). К тому же, по имеющимся данным, одинокие мужчины оказываются гораздо менее удовлетворенными своей жизнью, нежели женщины (Hoan, MacDonald1, 2025).

Изучая уровень одиночества у женщин и мужчин в разных возрастных группах, Е.М. Кляйн и соавторы установили, что основные пики переживания одиночества у женщин приходятся (в порядке убывания степени выраженности) на возраст старше 70 лет, юношество и возраст 50—59 лет, тогда как у мужчин эти пики фиксировались, в первую очередь, в период от 40 до 49 лет, после 70 лет и, наконец, в юношеском возрасте. Иными словами, выявленная гендерная специфика оказалась тесно связана с возрастом (Klein et al., 2021).

Напротив, по данным метаанализа, проведенного М. Мас и соавторами, степень выраженности субъективного одиночества у женщин и мужчин на разных возрастных этапах мало различается, что позволяет авторам делать заключение об одиночестве — как о гендерно нейтральной проблеме, которую неправомерно считать ни «преимущественно мужской», ни преимущественно женской» (Maes et al., 2019).

Обсуждение результатов

Результаты проведенного обзора показывают наличие противоречивых данных относительно гендерно-возрастной специфики одиночества. В частности, в исследованиях активно обсуждается вопрос о возрастной динамике переживания одиночества (снижения или увеличения степени выраженности субъективного одиночества в процессе онтогенеза), его возрастных

пиках. Однако преобладание среди имеющихся научных данных информации, касающейся главным образом молодого и пожилого возраста, не позволяет делать окончательные выводы.

Также весьма неоднозначные данные получены и в плане одиночества лиц разного возраста в связи с цифровой активностью личности. Как правило, положительные эффекты использования цифровых технологий констатируются применительно к пожилому возрасту, тогда как преобладание негативных — в юношеском и молодом.

Одной из наиболее четко прослеживающихся тенденций является особый акцент большинства исследователей на преимущественно отрицательных аспектах переживания одиночества людьми разного пола и разных возрастов. При этом подчеркиваются неоднозначные связи этих переживаний с фактом объективного одиночества личности. Отмечаемый в последние годы существенный рост по всему миру числа объективно одиноких людей делает, на наш взгляд, актуальным уточнение и конкретизацию этих связей, а также поиск тех промежуточных переменных, которые могут их опосредовать.

Гендерные аспекты одиночества представлены в основном фрагментарно. К тому же относительно женского и мужского одиночества в исследованиях последних лет получены порой прямо противоположные результаты, свидетельствующие в одних случаях о наличии гендерных различий в пользу женщин (Nicolaisen, Thorsen, 2024), в других — в пользу мужчин (Barreto et al., 2021), а в третьих — об отсутствии гендерной специфики в субъективных переживаниях одиночества и его детерминантах (Krämer et al., 2026; Maes et al., 2019). Не исключено, что обозначенные противоречия могут быть обусловлены как возрастом участников исследований, так и культурной спецификой их личностных особенностей и жизнедеятельности. Поэтому полагаем, что прояснение этого вопроса делает необходимым проведение дальнейших исследований, с учетом возрастной и культурной специфики испытуемых разного пола.

К сожалению, такого рода научных работ пока реализовано еще очень мало. В качестве одного из возможных вариантов решения задачи выявления коррелятов и детерминант переживания одиночества может быть рассмотрено проведенное нами исследование связи выраженности субъективного одиночества с уровнем доверия у юношей и девушек (Сачкова, Семенова, 2025). По итогам этого исследования, было установлено, что молодые люди больше переживают когнитивное и духовное одиночество и боятся остаться без близкого человека из-за собственной непривлекательности, нежели их сверстницы. Кроме того, чем меньше они доверяют себе, тем сильнее переживают свое одиночество, при этом доверие к другим такой же связи с одиночеством не показывает. Несомненно, необходимо проводить уточняющие исследования, в которых стоило бы рассмотреть не только гендерную специфику, но и модулирующее влияние возраста на уровень и силу ощущаемой отчужденности.

Заключение

На основе проведенного анализа современных зарубежных исследований последних лет можно сделать следующие выводы.

1. Интерес ученых к изучению одиночества не только не уменьшается, но и, напротив, беспрерывно растет в связи с тем, что оно все чаще рассматривается не просто как провоцирующий различного рода расстройства и девиации фактор, но и как достаточно значимое социальное явление для людей разного возраста и пола. Пандемия ковида лишь обострила ситуацию, включив социальную изоляцию и достаточно часто сопровождающее ее переживание одиночества в массовый опыт.

2. Несмотря на огромное количество исследований, возрастная картина субъективного одиночества по-прежнему остается достаточно фрагментарной: как правило, изучаются либо молодежь, либо пожилые люди, тогда как средний возраст практически полностью выпадает из научного анализа. При этом эмпирические данные о возрастной динамике одиночества весьма противоречивы: в одних работах показано, что с годами переживания уменьшаются, в других — что наоборот увеличиваются, а в третьих отмечаются два пика переживаний одиночества: в юности и затем уже в старости.

3. Не меньше споров вызывают и результаты научных трудов, раскрывающих гендерную специфику одиночества. Зафиксированы данные в пользу подтверждения гипотезы о более выраженном восприятии одиночества у женщин, но есть и такие же данные, полученные на мужской выборке, а в отдельных работах отмечается и вовсе отсутствие каких-либо различий по полу. Такого рода противоречия могут быть обусловлены влиянием социокультурных норм, возрастных особенностей, зависеть от чувствительности используемого авторами диагностико-методического аппарата.

4. Особого внимания в современных условиях требует вопрос о влиянии цифровизации на переживание субъективного одиночества. Существующие данные показывают, что если в молодом возрасте переход в онлайн-формат может приводить к усилению ощущения одиночества в реальной жизни, то для пожилых людей, наоборот, он может выступать неким компенсаторным механизмом совладания и способом поддержки социальных связей.

5. В последние годы в зарубежной психологии акцент в основном делается на негативных аспектах одиночества. Однако есть все основания говорить о необходимости пересмотра такого одностороннего взгляда на одиночество как преимущественно негативного феномена в связи с тем, что были раскрыты его положительные стороны и конструктивное влияние на такие личностные процессы, как самопознание и саморазвитие.

Несомненно, проблема гендерно-возрастной специфики одиночества сохраняет свою актуальность и ее изучение следует продолжать, выявляя детерминанты

феномена в культурном контексте, проводя лонгитюдные исследования, учитывая личные особенности женщин и мужчин, степень их вовлеченности в цифровое пространство, что позволит детально исследовать вопрос переживания одиночества в ситуации глобальных изменений, и, в частности, понять, как влияет постпандемийный период или внедрение новых технологий на траекторию одиночества личности на протяжении всей жизни человека. На сегодняшний день подавляющее большинство исследований фиксируется либо на возрастных, либо на гендерных проблемах одиночества, тогда как комплексный анализ факторов пола и возраста представлен крайне редко, что делает актуальным проведение такого рода исследований, посредством которых можно определить гендерную вариативность предикторов и паттернов одиночества в контексте решения возрастных задач на разных этапах онтогенеза. Кроме того, современная психология располагает весьма ограниченными сведениями относительно специфики переживания одиночества и отношения к нему в некоторых возрастах, например дошкольном и младшем школьном возрасте, что можно рассматривать как одно из перспективных направлений дальнейших исследований одиночества, в том числе в сравнительном плане (у девочек и мальчиков; у детей, воспитывающихся в однодетной, двухдетной, многодетной семье и вне семьи). Кроме того, необходимо проводить дальнейшие исследования, направленные на выявление конкретных личностных и социально-психологических детерминант, обуславливающих разное отношение к одиночеству женщин и мужчин, в том числе негативные стороны переживания одиночества, в качестве которых могут быть рассмотрены уровень межличностного доверия, социальный контроль, самоотношение, мотивация аффилиации, социальная успешность, предпочитаемые копинг-стратегии и др.

Ограничения. Большинство работ по изучению гендерно-возрастной специфики одиночества и его

последствий выполнено в западных (преимущественно европейских) странах, что ограничивает оценку полученных данных применительно к кросс-культурному психологическому контексту. При этом в последние годы практически отсутствуют исследования, раскрывающие позитивные стороны одиночества, его ресурсность для лиц разного возраста и пола с учетом их социальных практик, что не позволяет составить целостное представление о феномене одиночества. Крайне мало также данных об опыте объективного и субъективного одиночества в контексте возрастной и гендерной дискриминации, которой может подвергаться личность.

Проведенный анализ современных источников охватывает ведущие подходы к изучению возрастных и гендерных аспектов переживания одиночества, но, безусловно, не является исчерпывающим. Следующим шагом должно стать проведение метаанализа для того, чтобы сопоставить большое число эмпирических данных, систематизировать их, снять противоречивость результатов разных исследований.

Limitations. Most of the studies on the gender-age specificity of loneliness and its consequences have been carried out in Western (mainly European) countries, which limits the assessment of the data obtained in relation to the cross-cultural psychological context. At the same time, in recent years, there has been practically no research revealing the positive aspects of loneliness, its resource potential for people of different ages and genders, including their social practices, which does not allow us to form a holistic view of the phenomenon of loneliness. There is also very little data on the experience of objective and subjective loneliness in the context of age and gender discrimination to which an individual may be exposed.

The analysis of modern sources covers the leading approaches to the study of age and gender aspects of experiencing loneliness, but, of course, is not exhaustive. The next step should be to conduct meta-analyses in order to compare a large number of empirical data, systematize them and remove inconsistencies in the results of different studies.

Список источников / References

1. Сачкова, М.Е., Семенова, Л.Э. (2025). Гендерная специфика переживания одиночества и доверия к себе и другим в юношеском возрасте. *Психолого-педагогические исследования*, 17(4), 97—112. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2025170406>
Sachkova, M.E., Semenova, L.E. (2025). Gender specificity of loneliness experiences and trust in themselves and others in youth. *Psychological-Educational Studies*, 17(4), 97—112. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2025170406>
2. Aslan, Y., Koçak, O., Kaya, A.B., Alkhulayfi, A.M.A., Gómez-Salgado, J., Yıldırım, M. (2025). Roles of loneliness and life satisfaction in the relationship between perceived friend social support, positive feelings about the future and loss of motivation. *Acta Psychologica*, 259, Article 105315. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105315>
3. Aviles, T.G. Bühler, J.L. Brandt, N.D., Neyer, F.J. (2025). Today's adolescents are more satisfied with being single: Findings from a German cohort-sequential study among 14- to 40-year-olds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(12), 2461—2475. <https://doi.org/10.1177/01461672241257139>
4. Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M.T., Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and individual differences*, 169, Article 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

5. Błoch, M., Misiak, B. (2026). Loneliness and the emergence of problematic online behaviours in young adults: A cross-lagged panel network analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 144, Article 152646. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152646>
6. Chen, S., Bosacki, S., Talwar, V. (2025). Loneliness and self- concept in the relations between Theory of mind and social anhedonia in adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 35(4), Article e70100. <https://doi.org/10.1111/jora.70100>
7. de Witte, J., Heylen, L., van Regenmortel, T. (2025). Is loneliness ageless? Mapping the prevalence of loneliness across adulthood. *European Journal of Public Health*, 35(Suppl. 5), ckaf161.1056. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1056>
8. Goldman, N., Khanna, D., M.L.El. Asmar, Qualter, P., El-Osta, A. (2024). Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: A scoping review of National policies. *BMC Public Health*, 24, Article 1207. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18370-8>
9. Graham, E.K., Beck, E.D., Jackson, K., Yoneda, T., McGhee, C., Pieramici, L., Atherton, O.E., Luo, J., Willroth, E.C., Steptoe, A., Mroczek, D.K., Ong, A.D. (2024). Do we become more lonely with age? A coordinated data analysis of nine longitudinal studies. *Psychological Science*, 35(6), 579—596. <https://doi.org/10.1177/09567976241242037>
10. Grygiel, P., Opozda-Suder, S., Dolata, R. (2025). Loneliness and peer status from late childhood to early adolescence: Reciprocal relations and sex differences. *Merrill-Palmer quarterly*, 71(1), 1—33. <https://doi.org/10.1353/mpq.2025.a979034>
11. Hajek, A., Sutin, A.R., Posi, G., Stephan, Y., Peltzer, K., Terracciano, A., König, H.H. (2025a). Chronic loneliness and chronic social isolation among older adults. A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Aging & Mental Health*, 29(2), 185—200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2385448>
12. Hajek, A. Zwar, L., Gyasi, R.M., Yon, D.K., Pengpid, S., Peltzer, K., König, H.H. (2025b). Determinants of loneliness among older adults: A systematic review based on recent longitudinal studies. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 138, Article 105953. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105953>
13. Hoan, E., MacDonald, G. (2025). «Sisters are doin' it for themselves»: Gender differences in singles' well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 16(6), 610—619. <https://doi.org/10.1177/19485506241287960>
14. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312—332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
15. Huang, Q.-M., Zhang, P.-D., Shen, D., Gao, J., Li, Z.-H., Lv, Y.-B., Shi, X.-M., Mao, C. (2024). Analysis of changes in social isolation, loneliness, or both, and subsequent cognitive function among older adults: Findings from a nationwide cohort study. *Alzheimer's & Dementia*, 20(8), 5674—5683. <https://doi.org/10.1002/alz.14080>
16. Jakobsen, A.L. (2026). Living alone and adult loneliness: The buffering role of neighbourhood social interaction and attachment. *Public Health*, 251, Article 106098. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.106098>
17. Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., Qualter, P. (2023). Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. *Journal of School Health*, 93(5), 428—435. <https://doi.org/10.1111/josh.13306>
18. Klein, E.M., Zenger, M., Tibubos, A.N., Ernst, M., Reiner, I., Schmalbach, B., Brähler, E., Beutel, M.E. (2021). Loneliness and its relation to mental health in the general population: Validation and norm values of a brief measure. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, Article 100120. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100120>
19. Köster, F., Lipps, O. (2024). How loneliness increased among different age groups during COVID-19: A longitudinal analysis. *European Journal of Ageing*, 21, Article 2. <https://doi.org/10.1007/s10433-023-00798-3>
20. Krämer, M.D., Stern, J., Buchinger, L., MacDonald, G., Bleidorn, W. (2026). Life satisfaction, loneliness, and depressivity in consistently single young adults in Germany and the United Kingdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, Preprint. <https://doi.org/10.1037/pspp0000595>
21. Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., van den Noortgate, W., Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642—654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
22. McClelland, H., Evans, J.J., Nowland, R., Ferguson, E., O'Connor, R.C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 274, 880—896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
23. McKenna-Plumley, P., Turner, R.N., Yang, K., Groarke, J.M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18, Article 2223868. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2223868>
24. Nakagomi, A., Akutsu, Y., Jensen, M.Y., Abe, N., Ihara, S., Teroh, T., Tabuchi, T. (2026). AI companions and subjective well-being: Moderation by social connectedness and loneliness. *Technology in Society*, 85, Article 103229. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2026.103229>
25. Nguyen, T.T., Lee, E.E., Daly, R.E., Wu, T.-C., Tang, Y., Tu, X., Van Patten, R., Jeste, D.V., Palmer, B.W. (2020). Predictors of loneliness by age decade: Study of psychological and environmental factors in 2,843 community-dwelling Americans aged 20-69 years. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(6), Article 20m13378. <https://doi.org/10.4088/JCP.20m13378>

26. Nicolaisen, M., Thorsen, K. (2024). Gender differences in loneliness over time: A 15-year longitudinal study of men and women in the second part of life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 98(1), 103—132. <https://doi.org/10.1177/00914150231194243>
27. Nowland, R., Thomson, G., McNally, L., Smith, T., Whittaker, K. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: A scoping review. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 214—225. <https://doi.org/10.1177/17579139211018243>
28. Park, Y., Page-Gould, E., MacDonald, G. (2022). Satisfying singlehood as a function of age and cohort: Satisfaction with being single increases with age after midlife. *Psychology and Aging*, 37(5), 626—636. <https://doi.org/10.1037/pag0000695>
29. Pfeifer, J., de Winter, J., Dodou, D., Eisma, Y.B. (2025). Loneliness, personality, and attention to AI-generated images depicting social threat: An eye-tracking study. *Personality and Individual Differences*, 247, Article 113415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113415>
30. Susanty, S., Nadirawati, N., Setiawan, A., Haroen, H., Pebrianti, S., Harun, H., Azissahm, D., Suyanto, J., Sarasmita, M.A., Chipojola, R., Khwepeya, M., Banda, K.J. (2025). Overview of the prevalence of loneliness and associated risk factors among older adults across six continents: A meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 128, Article 105627. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105627>
31. von Soest, T., Luhmann, M., Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919—1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
32. Wang, Y., Liu, M., Yang, F., Chen, H., Wang, Y., Liu, J. (2024). The associations of socioeconomic status, social activities, and loneliness with depressive symptoms in adults aged 50 years and older across 24 countries: findings from five prospective cohort studies. *The Lancet Healthy Longevity*, 5(9), Article 100618. <https://doi.org/10.1016/j.lanhl.2024.07.001>
33. Wang, Y., Xu, S. (2026). Relationship between artificial intelligence tool usage experience and academic stress among college students: Mediating role of loneliness and moderating role of academic self-efficacy. *Acta Psychologica*, 263, Article 106220 <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106220>
34. Zhao, Z., Kou, Y. (2024). Effects of loneliness on short video addiction among college students: The chain mediating role of social support and physical activity. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1484117. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484117>
35. Zhong, S., Wang, Y. (2025). Digital exclusion and loneliness in older people: Panel data analysis of three longitudinal cohort studies. *BMC Geriatrics*, 25, Article 662. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06337-2>

Информация об авторах

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

Лидия Эдуардовна Семенова, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры возрастной и клинической психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО ННГУ им. Н.И. Лобачевского); профессор кафедры общей и клинической психологии, Приволжский исследовательский медицинский университет (ФГБОУ ВО ПИМУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5077-394X>, e-mail: verunehka08@list.ru

Дарья Леонидовна Блинова, аспирант кафедры возрастной и клинической психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО ННГУ им. Н.И. Лобачевского), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>, e-mail: dasha.l.blinova@gmail.com

Information about the authors

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

Lidiya E. Semenova, Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor, Professor, Chair of Age and Clinical Psychology, Department of Social Sciences, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Chair of General and Clinical Psychology, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: 0000-0001-5077-394X, e-mail: verunehka08@list.ru

Daria L. Blinova, Postgraduate Student, Chair of Age and Clinical Psychology, Department of Social Sciences, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>, e-mail: dasha.l.blinova@gmail.com

Вклад авторов

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

Семенова Л.Э. — идея обзора; поиск научной литературы; аннотирование, анализ, написание и оформление рукописи.

Блинова Д.Л. — поиск научной литературы; написание рукописи.

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

Contribution of the authors

Marianna E. Sachkova — ideas; annotation, analysis, writing and design of the manuscript.

Lidiya E. Semenova — ideas; scientific literature search; annotation, analysis, writing and design of the manuscript.

Daria L. Blinova — scientific literature search; writing 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 26.03.2026

Поступила после рецензирования 10.06.2026

Принята к публикации 22.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.03.26.

Revised 2026.06.10.

Accepted 2026.07.22.

Published 2026.09.30.

Обзорная статья | Review paper

Способность к самосостраданию как фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества

Д.М. Розин¹ ✉, А.Б. Холмогорова^{1,2}

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

² Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского
Департамента здравоохранения города Москвы, Москва, Российская Федерация

✉ rozin2000@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. В современном мире, согласно зарубежным и российским данным, наблюдается кризис психологического благополучия и высокая распространенность психических расстройств, особенно среди молодого поколения. Одним из возможных объяснений данной тенденции являются особенности современной культуры, формирующей социальную ситуацию развития молодого поколения. К числу таких особенностей относится культ успеха и достижений, сопряженный с высоким уровнем перфекционизма и переживанием одиночества. Указанные тенденции формируют запрос на поиск факторов-протекторов, позволяющих противостоять деструктивным особенностям современной культуры. В качестве такого защитного фактора в данной работе рассматривается конструкт самосострадания. **Цель статьи.** Обобщить современные зарубежные эмпирические данные о самосострадании и его потенциальной защитной роли в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества. **Метод.** Аналитический обзор зарубежных публикаций (Google Scholar, ResearchGate, PubMed). Отбирались основополагающие работы К. Нефф, метаанализы и систематические обзоры по самосостраданию, а также эмпирические исследования 2021—2026 гг. разного уровня доказательности — от кросс-секционных до лонгитюдных и экспериментальных. **Результаты.** На основе обзора исследований показано, что способность к самосостраданию снижает риски возникновения психических расстройств и способствует повышению психологического благополучия, а интервенции, направленные на ее развитие, повышают уровень самосострадания и улучшают показатели психического здоровья. При этом уровень самосострадания не только демонстрирует отрицательную связь с дезадаптивным перфекционизмом и переживанием одиночества, но и может выступать защитным фактором, ослабляющим их негативные последствия для психического здоровья. Экспериментальные исследования свидетельствуют в пользу того, что практики, направленные на развитие самосострадания, могут быть эффективны для снижения дезадаптивного перфекционизма; данные же о снижении переживаемого одиночества в силу новизны темы пока носят единичный характер. Отмечена также тесная взаимосвязь перфекционизма и переживания одиночества, что позволяет рассматривать их как общую мишень психологической помощи. **Выводы.** В неблагоприятной социальной ситуации развития молодого поколения способность к самосостраданию может рассматриваться как важный фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества.

Ключевые слова: самосострадание, сочувствие к себе, перфекционизм, одиночество, психические расстройства, психологическое благополучие

Для цитирования: Розин, Д.М., Холмогорова, А.Б. (2026). Способность к самосостраданию как фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 69—78. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150307>

Self-compassion as a protective factor against maladaptive perfectionism and loneliness

D.M. Rozin¹ ✉, A.B. Kholmogorova^{1, 2}

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

² N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation

✉ rozin2000@gmail.com

Abstract

Context and relevance. In the modern world, both international and Russian data indicate a crisis in psychological well-being and a high prevalence of mental disorders, particularly among young people. One possible explanation for this trend lies in the characteristics of contemporary culture, which shape the social situation of development of the younger generation. Among these characteristics is a culture of success and achievement, associated with high levels of perfectionism and experiences of loneliness. These trends highlight the need for protective factors that can counteract the destructive aspects of contemporary culture. In this paper, self-compassion is considered as one such factor. **Objective.** To synthesize current international empirical evidence on self-compassion and its potential protective role in relation to maladaptive perfectionism and loneliness. **Method.** Analytical review of international publications (Google Scholar, ResearchGate, PubMed). Sources included K. Neff's foundational works, meta-analyses and systematic reviews on self-compassion, and empirical studies published in 2021—2026 spanning different levels of evidence, from cross-sectional to longitudinal and experimental designs. **Results.** The review shows that the capacity for self-compassion reduces the risk of developing mental disorders and contributes to psychological well-being, while interventions aimed at cultivating it increase levels of self-compassion and improve mental health outcomes. Moreover, the level of self-compassion not only demonstrates a negative association with maladaptive perfectionism and loneliness but may also act as a protective factor that mitigates their negative consequences for mental health. Experimental studies suggest that practices aimed at developing self-compassion may be effective in reducing maladaptive perfectionism, whereas evidence on reducing experienced loneliness remains scarce given the novelty of the topic. A close interrelation between perfectionism and loneliness is also noted, which allows them to be regarded as a common target for psychological intervention. **Conclusions.** Given the unfavorable social situation of development of the younger generation, the capacity for self-compassion can be regarded as an important protective factor in the context of maladaptive perfectionism and loneliness.

Keywords: self-compassion, perfectionism, loneliness, mental disorders, psychological well-being

For citation: Rozin, D.M., Kholmogorova, A.B. (2026). Self-compassion as a protective factor against maladaptive perfectionism and loneliness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 69—78. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150307>

Введение

Характеризуя состояние современного общества, можно отметить рост психологического неблагополучия и психических расстройств, в особенности среди молодого поколения. Так, например, согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 2018 года, у 35% студентов наблюдается по крайней мере одно психическое расстройство (Auerbach et al., 2018). При этом, по актуальным данным ВОЗ, более 1 миллиарда человек имеют психические расстройства, самые распространенные из которых — депрессивные и тревожные¹. Кроме того, наблюдается негативный тренд относительно распространенности психических расстройств среди молодежи. В частности, исследование на основе данных США демонстрирует рост частоты депрессивных эпизодов, психологического дистресса и суицидальных наклонностей в молодом возрасте (Twenge et al., 2019).

Эти тенденции актуальны и для российского общества — отмечается значительный рост симптомов депрессии и тревоги среди студентов в 2017—2018 годах по сравнению с 2005—2008 годами (Холмогорова, Гараян, Цацулин, 2019).

Объясняя причины роста психических расстройств, разные авторы сходятся в том, что важную роль играют культура и нездоровые ценности, которые широко пропагандируются в современном обществе (Cunha, Hill, 2019; Цацулин, Холмогорова, 2024). Это прежде всего культ успеха и достижений, сопряженный с рядом деструктивных механизмов: запретом на ошибки и негативные эмоции, завышенными стандартами и требованиями к себе, неблагоприятными сравнениями себя с другими. Развивая идеи Л.С. Выготского, современные российские исследователи показывают, что интериоризация культурных норм и ценностей напрямую влияет на психологическое благополучие и формирует неблагоприятную социальную ситуацию раз-

¹ World Health Organization. (2025, September 30). Mental disorders. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 22.03.2026).

вития молодого поколения (Холмогорова, Гаранян, 1999; Холмогорова, Гаранян, Цацулин, 2019).

Об обозначенных особенностях современной культуры свидетельствуют и эмпирические данные. Так, например, крупный зарубежный метаанализ 2019 года показывает значительный рост перфекционизма среди студентов за период с 1989 по 2016 год (Cuttan, Hill, 2019). Российские данные также свидетельствуют о значительном росте перфекционизма среди студентов в 2017—2018 годах по сравнению с 2005—2008 годами: социально предписанный перфекционизм вырос на 34%, Я-адресованный перфекционизм — на 18%, а перфекционистский когнитивный стиль — на 99%. При этом уровень перфекционизма демонстрирует значимые положительные корреляции с симптомами депрессии и тревоги (Холмогорова, Гаранян, Цацулин, 2019).

С культом успеха и достижений, а также с распространением такой личностной черты, как перфекционизм, может быть связана еще одна тенденция — рост переживания одиночества. Актуальность проблемы одиночества подтверждается данными ВОЗ за период с 2014 по 2023 год, которые показывают, что 15,8% мирового населения сталкивались с проблемой одиночества, при этом в качестве главной группы риска были выделены подростки с показателем 20,9%². Как и в случае с перфекционизмом, проблема актуальна и для России — так, опрос ВЦИОМ 2021 года показывает, что 23% россиян за последние полгода чувствовали себя одиноко³. Масштаб проблемы усугубляется тем, что одиночество и социальная изоляция создают значительные риски как для физического, так и для психического здоровья (включая повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессивных и тревожных расстройств) (Holt-Lunstad, 2024).

В связи с описанными тревожными тенденциями особую важность приобретает поиск факторов-протекторов, которые позволят противостоять рискам неблагоприятной социальной ситуации развития молодого поколения. Одним из таких факторов может выступать самосострадание, предполагающее открытое и доброе отношение к собственному страданию без попытки избежать его и с осознанием его общечеловеческой природы (Neff, 2003a). Целью данного аналитического обзора является обобщение эмпирических зарубежных данных о самосострадании и его потенциальной защитной роли в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества.

В науке наблюдается экспоненциальный рост количества исследований, посвященных самосостраданию, — если в 2003 году вышла первая статья Кристин Нефф, определяющая данный конструкт, то к 2023 году

общее число публикаций по этой теме превысило 4 000, включая множество метаанализов (Neff, 2023). Однако на фоне общего роста числа публикаций роль самосострадания при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества остается малоизученной, а накопленные результаты недостаточно систематизированы. Научная новизна настоящего обзора заключается в обобщении современных зарубежных данных о защитной роли самосострадания в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества, а также в оценке ресурсов этой способности для оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с этими проблемами.

Материалы и методы

Поиск литературы проводился на информационных ресурсах Google Scholar, ResearchGate, PubMed. Ключевыми словами для поиска выступили: «self-compassion», «self-compassion AND perfectionism», «self-compassion AND loneliness», «perfectionism AND loneliness», «Perfectionism Social Disconnection Model». При отборе исследований основное внимание уделялось основополагающим работам К. Нефф, вводящим конструкт самосострадания, ключевым метаанализам и систематическим обзорам по теме самосострадания, а также современным эмпирическим исследованиям (2021—2026 гг.), оценивающим защитную роль самосострадания в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества. При этом отбирались работы, отражающие разные уровни доказательности — от кросс-секционных исследований до лонгитудных и экспериментальных дизайнов. Работы о связи перфекционизма и переживания одиночества привлекались в объеме, необходимом для интерпретации основных результатов, без задачи исчерпывающего обзора этой темы.

Понятие и структура самосострадания

Для того чтобы более полно раскрыть понятие самосострадания, важно обратиться к феномену сострадания. Сострадание можно определить как чувство, которое возникает в ответ на страдание другого и вызывает желание помочь (Neff, 2023). К. Нефф отмечает, что сострадание предполагает теплое и заботливое отношение к другому вместо холодного и осуждающего (Neff, 2023). При этом важным аспектом сострадания является готовность столкнуться с чужим стра-

² World Health Organization. (2025, June 30). From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. URL: <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report> (дата обращения: 22.03.2026).

³ ВЦИОМ. (2021, 19 августа). Одиночество и как с ним бороться. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/odinochestvo-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения: 22.03.2026).

данием и не избегать его, даже если оно вызывает дискомфорт. Ключевая идея рассматриваемого конструкта заключается в том, что сострадание может быть направлено на собственное страдание.

Согласно модели К. Нефф, самосострадание включает в себя три ключевых компонента (Neff, 2003a):

- доброта к себе — способность проявлять к себе доброту и понимание вместо жесткой самокритики;
- общность с человечеством — осознание общечеловеческой природы страдания и восприятие собственного опыта как части более широкого человеческого опыта;
- осознанность — способность удерживать болезненные мысли и чувства в сбалансированном осознании без попытки избежать их и без чрезмерной идентификации с ними.

При разработке «Шкалы сочувствия к себе» (SCS) на основе результатов факторного анализа также были выделены три обратных аспекта самосострадания (Neff, 2003b). Впоследствии опросник был адаптирован на российской выборке, на которой были подтверждены его факторная структура, валидность и надежность (Чистопольская и др., 2020).

При этом важно, что ключевые аспекты самосострадания функционируют не изолированно, а являются динамической системой, в которой все элементы совместно способствуют облегчению страдания (Neff, 2023).

Самосострадание и психологическое благополучие

К настоящему времени накоплен значительный массив эмпирических данных, свидетельствующих о широком круге позитивных эффектов самосострадания — от снижения психологического дистресса до улучшения качества межличностных отношений. Так, метаанализ 2015 года на выборке из 16 416 респондентов демонстрирует значимую положительную связь самосострадания с субъективным благополучием (Zessin, Dickhäuser, Garbade, 2015). Наряду с этим ряд метаанализов показывает отрицательную связь самосострадания с симптомами тревоги, депрессии и стресса, как у подростков, так и у взрослых (Marsh, Chan, MacBeth, 2018; MacBeth, Gumley, 2012). Одним из возможных объяснений является то, что люди с более высоким уровнем самосострадания чаще используют адаптивные стратегии совладания со стрессом (Ewert, Vater, Schröder-Abé, 2021).

Помимо обозначенных выше результатов, была обнаружена значимая отрицательная связь самосострадания с выраженностью самоповреждающего поведения и суицидальных мыслей, а также с симптомами расстройств пищевого поведения и посттравматического стрессового расстройства (Neff, 2023).

Как показывает систематический обзор 2021 года, самосострадание связано не только с индивидуальным благополучием, но и с качеством межличностных отношений в различных сферах (Lathren et al., 2021). Так, способность к самосостраданию связана с более осознанным и поддерживающим родительством, безопасной привязанностью, а также с большей эмоциональной близостью, меньшей склонностью к контролю и агрессии и более высокой удовлетворенностью в романтических отношениях.

Эффективность интервенций на основе самосострадания

Важно установить, является ли самосострадание фиксированной чертой или способностью, которую можно развить, и приводит ли повышение его уровня к улучшению психологического благополучия. Метаанализ 2019 года, в котором были обобщены результаты рандомизированных контролируемых исследований на выборке из 1 480 респондентов, демонстрирует, что интервенции, направленные на обучение навыкам самосострадания, значимо повышают его уровень (Ferrari et al., 2019). При этом было показано, что все шесть компонентов самосострадания (три прямых и три обратных) изменяются одновременно в результате таких интервенций, что является эмпирическим свидетельством целостности этого конструкта. В этом же метаанализе было продемонстрировано, что практики самосострадания снижают уровень тревоги, депрессии и руминаций, а также уменьшают выраженность нарушений пищевого поведения. Отметим, что более поздние метаанализы, проведенные на больших выборках, подтверждают, что практики самосострадания значимо снижают симптомы депрессии, тревоги и стресса по сравнению с контрольной группой (Luo, Che, Lei, 2023; Han, Kim, 2023). Важным для расширения возможностей оказания помощи результатом является то, что онлайн- и офлайн-интервенции демонстрируют сопоставимую эффективность (Luo, Che, Lei, 2023).

Одним из наиболее известных примеров практико-ориентированной программы по развитию самосострадания является «Осознанное самосострадание» — восьминедельный курс, разработанный К. Нефф и К. Гермером (Neff, 2023). Программа включает письменные упражнения и медитативные практики, ориентированные на развитие навыков самосострадания. Техники, направленные на развитие самосострадания, находятся в открытом доступе и подробно описаны — как в переведенных на русский язык книгах К. Нефф и К. Гермера (Нефф, 2021; Нефф, Гермер, 2022), так и на официальном сайте К. Нефф⁴.

⁴ Neff, K. [n. d.]. Self-Compassion. URL: <https://self-compassion.org/> (дата обращения: 22.03.2026).

Самосострадание как фактор-протектор против перфекционизма и одиночества

Как было отмечено выше, распространенность психических расстройств может корениться в деструктивных ценностях культуры, сопряженных с высоким перфекционизмом. Самосострадание во многом является противоположностью перфекционизма, так как предполагает не критичное, а доброе и сочувствующее отношение к себе, не требующее сравнения себя с другими людьми и нездоровыми общественными стандартами (Neff, 2003a).

Эмпирические данные подтверждают отрицательную связь между показателями способности к самосостраданию и дезадаптивного перфекционизма (Mehr, Adams, 2016). Более того, самосострадание опосредует связь дезадаптивного перфекционизма с более выраженными симптомами депрессии, а также с более низкими показателями психологического благополучия и удовлетворенности жизнью (Mehr, Adams, 2016; Benedetto, Macidonio, Ingrassia, 2024; Şahin, 2021). Еще один важный результат был получен в исследовании на выборке подростков ($N = 541$) из Австралии: при высоких показателях самосострадания связь дезадаптивного перфекционизма с симптомами депрессии становилась незначимой, т. е. способность к самосостраданию выступала в роли защитного фактора (буфера), ослабляющего эту связь (Ferrari et al., 2018). Лонгитюдные данные согласуются с представлением о буферной роли самосострадания: при более высоком уровне самосострадания связь самокритического перфекционизма с последующим общим психологическим дистрессом была слабее (Tobin, Dunkley, 2021).

Кроме того, существуют экспериментальные исследования, которые свидетельствуют в пользу того, что интервенции, направленные на развитие способности к самосостраданию, могут быть эффективны для снижения перфекционизма. Во-первых, метаанализ РКИ на выборке из 1 350 участников показывает, что такие интервенции значимо снижают самокритику, которая является одним из основных механизмов негативного влияния дезадаптивного перфекционизма (Wakelin, Perman, Simonds, 2022). Во-вторых, РКИ с пассивным контролем (листом ожидания) также демонстрируют, что практика развития способности к самосостраданию значительно снижает уровень дезадаптивного перфекционизма (Woodfin et al., 2021; Liu, Wei, Russell, 2023; Cheli et al., 2025). В случае активного контроля результаты не столь однозначны: указанные практики оказались эффективны для снижения самокритики и перфекционистских опасений, однако не превосходили по размеру эффекта тренинг по работе со стрессом (Borgdorf, Aguilar-Raab, Holt, 2025). При этом тренинг самосострадания оказался эффективнее для снижения самокритики в группе с изначально более высоким уровнем самокритики (Borgdorf, Aguilar-Raab, Holt, 2025). Еще один интересный результат заключается в том, что в пилотном исследовании MBCT-программы

для студентов с выраженным перфекционизмом рост самосострадания статистически опосредовал снижение дезадаптивного перфекционизма, что позволяет рассматривать самосострадание как один из возможных механизмов изменений (James, Rimes, 2018).

Способность к самосостраданию может выступать в качестве фактора-протектора и в отношении переживания одиночества. К. Нефф отмечает, что в трудных жизненных ситуациях люди часто склонны чувствовать себя изолированными и отделенными от других людей, предполагая, что все остальные успешно справляются с жизнью (Neff, 2023). Самосострадание предлагает альтернативный подход благодаря такому компоненту, как общность с человечеством, т. е. осознанию общечеловеческой природы страдания, что позволяет в трудные моменты чувствовать не меньшую, а большую связь с другими людьми. Как пишет К. Нефф: «Когда мы соприкасаемся со своей человеческой природой, мы вспоминаем, что каждый человек переживает страдание. Поводы различаются, обстоятельства различаются, степень боли различается, но переживание собственного несовершенства — общее для всех» (Neff, 2023, p. 196).

Эмпирические данные подтверждают отрицательную связь самосострадания и одиночества: метаанализ 2022 года демонстрирует значимую положительную связь самосострадания с воспринимаемой социальной поддержкой и качеством близких отношений и отрицательную — с одиночеством (Wang, Lou, 2022). Возможными механизмами данной связи могут выступать более низкая чувствительность к отвержению (Borawski, Nowak, 2022; Xie, Manova, Khoury, 2023), а также меньший страх негативной оценки и менее выраженная социальная тревога (Liu et al., 2022). Наряду с этим несколько работ показывают, что самосострадание может выступать в качестве значимого модератора, который частично или полностью нивелирует связь переживания одиночества и симптомов депрессии (Gao, Mosazadeh, Nazari, 2024; Andel, Shen, Arvan, 2021). Отдельно стоит выделить лонгитюдное исследование, в котором на выборке из 2 785 студентов было обнаружено, что при высоком уровне самосострадания симптомы депрессии и показатели одиночества значительно реже взаимно усиливали друг друга с течением времени (Wang et al., 2023). Другое лонгитюдное исследование предварительно показало, что компоненты самосострадания могут иметь неодинаковую связь с одиночеством: доброта к себе и общность с человечеством были связаны с более низким уровнем одиночества в течение года, тогда как для осознанности такая связь не была выявлена (Wollast et al., 2024).

Однако могут возникнуть закономерные вопросы: является ли способность к самосостраданию причиной снижения показателей одиночества и могут ли практики самосострадания быть эффективной интервенцией для преодоления данной проблемы? Ответы на эти вопросы могут дать лонгитюдные и экспериментальные исследования, которые на текущий момент носят еди-

нический характер. Лонгитюдное исследование, в котором в течение 5 лет наблюдались 1 090 респондентов, показывает, что низкая способность к самосостраданию является значимым предиктором уровня переживаемого одиночества (Lee et al., 2021). Нам удалось обнаружить лишь одно исследование с рандомизированным контролируемым дизайном на данную тему на выборке из 30 женщин, столкнувшихся с проблемой бесплодия, которое показывает, что тренинг самосострадания значительно снижает уровень переживаемого одиночества по сравнению с контрольной группой (Tabatabaei et al., 2024). В еще одном исследовании без контрольной группы на выборке из 39 молодых людей было показано, что шестинедельная онлайн-программа по развитию самосострадания сопровождалась значимым снижением уровня переживаемого одиночества (Bluth et al., 2023). При этом некоторые исследования дают менее однозначные результаты: снижение показателей переживаемого одиночества у пожилых людей произошло уже в контрольной фазе, до начала интервенции, направленной на развитие самосострадания, что не позволяет приписать этот эффект тренингу (Pataroff et al., 2024). Авторы связывают этот эффект с тем, что само ожидание тренинга по снижению уровня переживаемого одиночества могло привести к изменениям в самочувствии пожилых людей. Таким образом, в силу новизны темы и недостаточного объема экспериментальных исследований нельзя сделать однозначный вывод о том, что практики самосострадания являются эффективной интервенцией для работы с проблемой одиночества. Однако результаты кросс-секционных и лонгитюдных исследований, свидетельствующие об устойчивой отрицательной связи показателей самосострадания и одиночества и о защитной роли способности к самосостраданию в отношении негативных эффектов переживания одиночества на психическое здоровье, делают данную тему перспективной для дальнейшей разработки.

Перфекционизм и одиночество

Важно отметить, что проблемы перфекционизма и одиночества не являются изолированными друг от друга, о чем свидетельствуют эмпирические исследования. Так, например, метаанализ 2020 года, проведенный на выборке из 5 568 респондентов, демонстрирует, что социальная разобщенность, тесно связанная с переживанием одиночества, является медиатором, обеспечивающим связь перфекционизма и депрессии (Smith et al., 2020). С теоретической точки зрения данную связь объясняет модель социальной отчужденности как следствия перфекционизма (Perfectionism Social Disconnection Model), согласно которой люди с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма воспринимают мир как опасное место, в котором окружающие постоянно требуют от них совершенства, что вызывает ощущение собственного несоответствия ожиданиям окружающих (Smith et al., 2018). Это, в свою очередь, является основой для соци-

альной безнадежности, т. е. негативных ожиданий относительно своей способности быть принятыми и комфортно чувствовать себя с другими людьми, которая ведет к депрессивным симптомам. Более поздние работы, в которых эмпирически проверялась данная модель, подтверждают связь перфекционизма, прежде всего социально предписанного, с переживанием одиночества (Rnic et al., 2021; Chen et al., 2024). При этом в одном из исследований связь с одиночеством была выявлена также для Я-адресованного и адресованного другим перфекционизма (Shafiq, Ali, Iqbal, 2024). Тесная связь перфекционизма и одиночества открывает дополнительные возможности для оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с этими проблемами, за счет того, что работа с перфекционизмом может одновременно снижать переживание одиночества. На текущий момент было обнаружено лишь одно пилотное рандомизированное исследование, в котором участие в программе, направленной на работу с перфекционизмом и связанными с ним межличностными трудностями, сопровождалось снижением одиночества по сравнению с активной контрольной группой (Visvalingam et al., 2024).

Перспективы дальнейших исследований

Можно выделить несколько перспективных направлений дальнейших исследований. Во-первых, — это изучение конкретных механизмов позитивного эффекта самосострадания на психическое здоровье за счет анализа медиаторов данной связи и оценки вклада отдельных компонентов самосострадания (Cha et al., 2023). Во-вторых, — более систематическое изучение интерперсональных эффектов самосострадания. В-третьих, — повышение кросс-культурной валидности конструкта — его адаптация и изучение в различных культурах, в том числе на российских выборках. В-четвертых, — разработка альтернативных теоретических концептуализаций самосострадания, выходящих за рамки изначального подхода К. Нефф. В данном направлении особенно перспективным может стать опора на культурно-историческую психологию Л.С. Выготского для разработки принципов развития способности к самосостраданию. Кроме того, применительно к теме данной работы следующими шагами являются дополнительная проверка защитной роли самосострадания в отношении негативных последствий перфекционизма и одиночества, а также расширение числа экспериментальных исследований, в которых интервенции, основанные на самосострадании, применяются для снижения перфекционизма и одиночества, в том числе в онлайн-формате.

Выводы

1. Согласно данным многочисленных кросс-секционных исследований, способность к самосостра-

данию связана положительно с субъективным благополучием, адаптивными стратегиями совладания со стрессом и качеством межличностных отношений и отрицательно — с симптомами тревоги, депрессии и стресса.

2. Метаанализы РКИ подтверждают, что интервенции, направленные на развитие способности к самосостраданию, значимо улучшают показатели по всем шести его компонентам и оказывают положительное влияние на психическое здоровье — в частности снижают симптомы депрессии, тревоги и стресса.

3. По данным кросс-секционных исследований, способность к самосостраданию отрицательно связана с уровнем дезадаптивного перфекционизма и переживанием одиночества и может выступать в качестве защитного фактора (модератора), ослабляющего негативные эффекты перфекционизма и одиночества на психическое здоровье. Лонгитюдные данные согласуются с этой картиной: низкая способность к самосостраданию выступает значимым предиктором последующего уровня переживания одиночества, а ее высокий уровень препятствует взаимному усилению показателей одиночества и депрессии с течением времени.

4. Согласно метааналитическим данным, интервенции, основанные на развитии способности к самосостраданию, значимо снижают самокритику, которая является одним из важных механизмов негативного влияния дезадаптивного перфекционизма. Однако экспериментальные исследования, в которых мишенью выступают непосредственно перфекционизм и переживаемое одиночество, пока немногочисленны. Несколько РКИ показывают, что такие интервенции снижают общий уровень дезадаптивного перфекционизма. При этом исследования возможностей этих

практик для снижения уровня переживания одиночества носят единичный характер и пока не позволяют сделать однозначный вывод об их эффективности.

5. При этом перфекционизм и переживание одиночества тесно связаны друг с другом. Данную взаимосвязь описывает модель социальной отчужденности как следствия перфекционизма (Perfectionism Social Disconnection Model), которую подтверждают эмпирические результаты. Это открывает дополнительные возможности для оказания психологической помощи: работа, направленная на преодоление перфекционизма, может одновременно уменьшать переживание одиночества, однако на сегодня этот эффект показан лишь в одном пилотном РКИ.

Подводя итог, можно отметить, что способность к самосостраданию представляет собой важный ресурс для преодоления дезадаптивного перфекционизма и тесно связанного с ним переживания одиночества. Экспериментальные исследования практик развития самосострадания, направленных на снижение дезадаптивного перфекционизма и чувства одиночества и социальной изоляции, пока немногочисленны, однако совокупность накопленных данных позволяет рассматривать развитие этой способности как перспективную мишень психологической помощи и важное направление дальнейших исследований.

Ограничения. Выводы обзора ограничены публикациями, представленными в проанализированных базах данных (Google Scholar, ResearchGate, PubMed).

Limitations. The findings of this review are limited by the choice of databases searched (Google Scholar, ResearchGate, PubMed).

Список источников / References

1. Нефф, К. (2021). *Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе*. М.: Манн, Иванов и Фербер.
Neff, K. (2021). *Self-Compassion: On the power of self-empathy and kindness*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. (In Russ.).
2. Нефф, К., Гермер, К. (2022). *Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе*. СПб.: Питер.
Neff, K., Germer, C. (2022). *How to survive life's toughest moments: Healing self-compassion*. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
3. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г. (1999). Культура, эмоции и психическое здоровье. *Вопросы психологии*, 2, 61—74. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1999/992/992061.htm> (дата обращения: 10.08.2026).
Kholmogorova, A.B., Garanyan, N.G. (1999). Culture, emotions and mental health. *Voprosy Psikhologii*, 2, 61—74. (In Russ.). URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1999/992/992061.htm> (viewed: 10.08.2026).
4. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г., Цацулин, Т.О. (2019). Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: Когортное исследование. *Культурно-историческая психология*, 15(3), 41—50. <https://doi.org/10.17759/chp.2019150305>
Kholmogorova, A.B., Garanyan, N.G., Tsatsulin, T.O. (2019). Dynamics of indicators of perfectionism and symptoms of emotional distress in the russian student population over the past ten years: Cohort study. *Cultural-Historical Psychology*, 15(3), 41—50. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2019150305>
5. Цацулин, Т.О., Холмогорова, А.Б. (2024). Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов. *Культурно-историческая психология*, 20(2), 50—59. <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>
Tsatsulin, T.O., Kholmogorova, A.B. (2024). Destructive perfectionism and protective factors of emotional well-being of university students. *Cultural-Historical Psychology*, 20(2), 50—59. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>
6. Чистопольская, К.А., Осин, Е.Н., Ениколопов, С.Н., Николаев, Е.Л., Мысина, Г.А., Дровосеков, С.Э. (2020). Концепт «Сочувствие к себе»: Российская адаптация опросника Кристин Нефф. *Культурно-историческая психология*, 16(4), 35—48. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

- Chistopolskaya, K.A., Osin, E.N., Enikolopov, S.N., Nikolaev, E.L., Mysina, G.A., Drovosekov, S.E. (2020). The concept of «Self-compassion»: A Russian adaptation of the scale by Kristin Neff. *Cultural-Historical Psychology*, 16(4), 35—48. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>
7. Andel, S.A., Shen, W., Arvan, M.L. (2021). Depending on your own kindness: The moderating role of self-compassion on the within-person consequences of work loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276—290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>
8. 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>
9. Benedetto, L., Macidonio, S., Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383—1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
10. Bluth, K., Knox, M., Press, A., Lathren, C. (2023). Feasibility, acceptability and preliminary outcomes of Embracing Your Life: An online self-compassion program for emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1281—1291. <https://doi.org/10.1177/21676968231189902>
11. Borawski, D., Nowak, A. (2022). As long as you are self-compassionate, you will never walk alone. The interplay between self-compassion and rejection sensitivity in predicting loneliness. *International Journal of Psychology*, 57(5), 621—628. <https://doi.org/10.1002/ijop.12850>
12. Borgdorf, K.S.A., Aguilar-Raab, C., Holt, D.V. (2025). Effects of a brief online self-compassion training on perfectionism, self-criticism, and social anxiety: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 42, Article 100870. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100870>
13. Cha, J.E., Serlachius, A.S., Kirby, J.N., Consedine, N.S. (2023). What do (and don't) we know about self-compassion? Trends and issues in theory, mechanisms, and outcomes. *Mindfulness*, 14(11), 2657—2669. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4>
14. Cheli, S., Cavalletti, V., Goldzweig, G., Bui, S., Petrocchi, N., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2025). A three-arm randomized controlled trial to evaluate the efficacy and feasibility of mindful compassion for perfectionism in reducing perfectionistic cognitions. *Journal of Psychotherapy Integration*, 35(1), 21—34. <https://doi.org/10.1037/int0000349>
15. Chen, S., Saklofske, D.H., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2024). Assessing and evaluating the perfectionism social disconnection model: Social support, loneliness, and distress among undergraduate, law, and medical students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6), 743—767. <https://doi.org/10.1177/07342829241244951>
16. Curran, T., Hill, A.P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410—429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
17. Ewert, C., Vater, A., Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063—1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
18. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D.A., Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), Article e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
19. Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M.J., Beath, A.P., Einstein, D.A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455—1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
20. Gao, P., Mosazadeh, H., Nazari, N. (2024). The buffering role of self-compassion in the association between loneliness with depressive symptoms: A cross-sectional survey study among older adults living in residential care homes during COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(5), 2706—2726. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01014-0>
21. Han, A., Kim, T.H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553—1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
22. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312—332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
23. James, K., Rimes, K.A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9(3), 801—814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>
24. Lathren, C.R., Rao, S.S., Park, J., Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078—1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
25. Lee, E.E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T.C., Daly, R., Liu, J., Tu, X.M., Paulus, M.P., Thomas, M.L., Jeste, D.V. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: A 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11(1), Article 397. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>

26. Liu, S., Wei, M., Russell, D. (2023). Effects of a brief self-compassion intervention for college students with impostor phenomenon. *Journal of Counseling Psychology*, 70(6), 711—724. <https://doi.org/10.1037/cou0000703>
27. Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 41(8), 5249—5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
28. Luo, X., Che, X., Lei, Y. (2023). Characterizing the effects of self-compassion interventions on anxiety: Meta-analytic evidence from randomized controlled studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 132—141. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.004>
29. MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545—552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
30. Marsh, I.C., Chan, S.W.Y., MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents — a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011—1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
31. Mehr, K.E., Adams, A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132—145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
32. Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85—101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
33. Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223—250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
34. Neff, K.D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193—218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
35. Patapoff, M.A., Jester, D.J., Daly, R.E., Mausbach, B.T., Depp, C.A., Glorioso, D.K. (2024). Remotely-administered resilience and self-compassion intervention targeting loneliness and stress in older adults: A single-case experimental design. *Aging & Mental Health*, 28(2), 369—376. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2262411>
36. Rnic, K., Hewitt, P.L., Chen, C., Flett, G.L., Jopling, E., LeMoult, J. (2021). Examining the link between multidimensional perfectionism and depression: A longitudinal study of the intervening effects of social disconnection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(4), 277—303. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.4.277>
37. Şahin, E.E. (2021). Self-compassion as a mediator between perfectionism and life-satisfaction among university students. *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201—214. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.382.14>
38. Shafiq, B., Ali, A., Iqbal, H. (2024). Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. *Heliyon*, 10(1), Article e23330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>
39. Smith, M.M., Sherry, S.B., McLarnon, M.E., Flett, G.L., Hewitt, P.L., Saklofske, D.H., Etherson, M.E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49—54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040>
40. Smith, M.M., Sherry, S.B., Vidovic, V., Hewitt, P.L., Flett, G.L. (2020). Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. *Journal of Research in Personality*, 86, Article 103954. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103954>
41. Tabatabaei, M.M., Ghoreishi, M.S., Salehi Moghadam, F., Kheirollahi, B., Alimardani, S. (2024). Effectiveness of self-compassion therapy on loneliness and health-related quality of life in infertile women. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 140—147. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.16>
42. Tobin, R., Dunkley, D.M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, Article 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
43. Twenge, J.M., Cooper, A.B., Joiner, T.E., Duffy, M.E., Binau, S.G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005—2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185—199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
44. Visvalingam, S., Matheson, A.C., Magson, N.R., Norberg, M.M. (2024). Intentional Imperfection Program: A pilot randomised controlled trial to help university students manage perfectionism. *Current Psychology*, 43(31), 25629—25645. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06238-4>
45. Wakelin, K.E., Perman, G., Simonds, L.M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1—25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
46. Wang, H., Lou, X. (2022). A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*, 184, Article 111162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>
47. Wang, S., Tang, Q., Lv, Y., Tao, Y., Liu, X., Zhang, L., Liu, G. (2023). The temporal relationship between depressive symptoms and loneliness: The moderating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(6), Article 472. <https://doi.org/10.3390/bs13060472>

48. Wollast, R., Preece, D.A., Schmitz, M., Bigot, A., Gross, J.J., Luminet, O. (2024). The role of self-compassion in loneliness during the COVID-19 pandemic: A group-based trajectory modelling approach. *Cognition and Emotion*, 38(1), 103—119. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2270201>
49. Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., Binder, P.-E. (2021). A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 751294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294>
50. Xie, Q., Manova, V., Khoury, B. (2023). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? The mediating role of rejection sensitivity. *Current Psychology*, 42(27), 23712—23721. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03549-2>
51. Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340—364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Информация об авторах

Даниил Маркович Розин, аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>, e-mail: rozin2000@gmail.com

Алла Борисовна Холмогорова, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП им. Н.В. Склифосовского ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Information about the authors

Daniil M. Rozin, PhD student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>, e-mail: rozin2000@gmail.com

Alla B. Kholmogorova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Consultative and Clinical Psychology, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education; Leading Researcher of N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Вклад авторов

Розин Д.М. — поиск литературы по теме, написание текста статьи, переработка и оформление текста.

Холмогорова А.Б. — общее методологическое руководство при разработке темы и структуры статьи, правка и редактирование текста.

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

Contribution of the authors

Daniil M. Rozin — literature search on the topic; writing of the manuscript; revision and formatting of the text.

Alla B. Kholmogorova — overall methodological supervision in developing the topic and structure of the article; editing and revising the text.

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 19.04.2026

Поступила после рецензирования 03.08.2026

Принята к публикации 06.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.04.19.

Revised 2026.08.03.

Accepted 2026.08.06.

Published 2026.09.30.

*Вне тематики номера
Outside of the theme rooms*

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Обзорная статья | Review paper

**Цифровая самопрезентация как форма репрезентации социальной идентичности
при анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях**

У.Б. Белякова ✉

Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды»,
Москва, Российская Федерация

✉ uliana_grinenko@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В современных исследованиях вооруженных нападений в образовательных организациях все большее значение приобретает анализ докриминальных форм проявления риска. Однако значительная часть существующих подходов сосредоточена либо на ретроспективном описании уже совершенных нападений, либо на выделении отдельных факторов риска, не позволяющих объяснить, каким образом уязвимый субъект постепенно включается в деструктивный символический контекст. Особую значимость в этой связи приобретает цифровая среда, в которой процессы социальной идентификации, самопрезентации и символического саморелации получают публично наблюдаемое выражение. **Цель.** Уточнить теоретический статус цифровой самопрезентации как формы репрезентации социальной идентичности и обосновать возможности ее применения в психологическом анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях. **Методы.** Работа выполнена в формате теоретической статьи. Использованы сравнительно-сопоставительный анализ зарубежных и отечественных исследований, критический анализ объяснительных моделей вооруженных нападений в образовательной среде, теоретическая реконструкция логики анализа цифровой самопрезентации. **Результаты.** Предложена теоретическая модель анализа цифровой самопрезентации как формы проявления социальной идентичности в цифровой среде. Психологическое значение имеет сочетание элементов цифрового профиля: содержание публикаций, символы, эмоциональная направленность контента и наблюдаемые формы цифровой активности. В отличие от подходов, ориентированных на описание типичных признаков потенциального нападающего, предложенная модель рассматривает цифровую активность через процесс включенности в деструктивные смыслы. **Выводы.** Предложенная модель определяет аналитическое значение открытых цифровых проявлений для изучения докриминальных рисков вооруженных нападений в образовательных организациях.

Ключевые слова: цифровая самопрезентация, социальная идентичность, цифровой профиль, скрушутинг, вооруженные нападения в образовательных организациях, психологический риск

Для цитирования: Белякова, У.Б. (2026). Цифровая самопрезентация как форма репрезентации социальной идентичности при анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 79—88. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026000001>

Digital self-presentation as a form of social identity representation in the analysis of the risk of armed attacks in educational organizations

U.B. Belyakova ✉

Center for the Study and Network Monitoring of the Youth Environment, Moscow, Russian Federation

✉ uliana_grinenko@mail.ru

Abstract

Context and relevance. In contemporary research on armed attacks in educational institutions, the analysis of pre-criminal manifestations of risk is gaining increasing significance. However, a substantial part of existing approaches focuses either on the retrospective description of completed attacks or on the identification of separate isolated risk factors, which fail to explain how a vulnerable individual gradually becomes involved in a destructive symbolic context. In this regard, the digital environment is of particular importance, as it provides a publicly observable expression of the processes of social identification, self-presentation, and symbolic self-referencing. **Objective.** To clarify the theoretical status of digital self-presentation as a form of social identity representation and to substantiate its applicability to the psychological analysis of the risk of armed attacks in educational institutions. **Methods.** This study is structured as a theoretical paper. Methods employed include a comparative analysis of domestic and international research, a critical analysis of explanatory models of armed attacks in educational settings, and a theoretical reconstruction of the logic underlying the analysis of digital self-presentation. **Results.** A theoretical model is proposed for analyzing digital self-presentation as a form of social identity manifestation in the digital environment. Psychological significance is attributed to the combination of elements of a digital profile: the content of publications, symbols, the emotional orientation of content, and observable forms of digital activity. In contrast to approaches focused on describing typical characteristics of a potential attacker, the proposed model considers digital activity through the process of involvement in a destructive symbolic context. **Conclusions.** The proposed model defines the analytical value of overt digital manifestations for the study of pre-criminal risks of armed attacks in educational institutions.

Keywords: digital self-presentation, social identity, digital profile, school shooting, armed attacks in educational institutions, psychological risk

For citation: Belyakova, U.B. (2026). Digital self-presentation as a form of social identity representation in the analysis of the risk of armed attacks in educational organizations. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 79—88. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026000001>

Введение

Проблема вооруженных нападений в образовательных организациях сохраняет высокую научную и практическую значимость в связи с тяжестью последствий, общественным резонансом и выраженным психотравмирующим воздействием подобных инцидентов. В психологическом отношении данные нападения не могут быть сведены к ситуативной вспышке агрессии или исключительно криминальному акту. В большинстве исследований они рассматриваются как результат длительного процесса формирования насильственного сценария, включающего накопление фрустрации, переживание социальной изоляции, кризис идентичности, символическую фиксацию на насилии и предварительную подготовку (Levin, Madfis, 2009; Newman et al., 2004; Vorum et al., 2010). Вместе с тем последствия вооруженных нападений затрагивают не только непосредственных участников событий, но и более широкую подростковую аудиторию. Исследования показывают, что подобные инциденты способны формировать устойчивое переживание небезопасности и тревоги, связанной с возможностью насилия в образовательной организации (Kirkland et al., 2025). Исследователи также отмечают, что постоянное при-

сутствие темы вооруженных нападений в информационном пространстве и медийной повестке может усиливать субъективное восприятие угрозы и эмоциональную напряженность среди подростков. В связи с этим проблема вооруженных нападений в образовательной среде рассматривается как сложный междисциплинарный феномен, требующий анализа различных механизмов формирования риска.

Зарубежная исследовательская практика накопила значительный материал о социально-психологических, клинических и социокультурных условиях вооруженных нападений в образовательной среде. При этом ключевой вывод исследований состоит в том, что не существует универсального психологического профиля потенциального нападающего, обладающего достаточной предсказательной валидностью. Вооруженные нападения в образовательных организациях рассматриваются как результат взаимодействия индивидуальных, групповых, институциональных и социокультурных факторов (Newman et al., 2004; Hamman, 2026). Значительная часть лиц, совершивших нападения, демонстрировала сочетание переживания социальной изоляции, фиксации на насилии, накопленного чувства несправедливости, трудностей социальной адаптации и выраженного кризиса иден-

тичности; однако конкретные конфигурации данных факторов существенно различаются между случаями (Katsiyannis et al., 2022; Moore et al., 2024). В качестве наиболее перспективного направления рассматривается комплексная оценка угроз, учитывающая контекст поведения, особенности коммуникации, социальную ситуацию и динамику изменений состояния субъекта (Cornell, 2020; Kerere, Cornell, Maeng, 2024).

В последние годы исследовательский интерес к вооруженным нападениям в образовательных организациях существенно сместился от поиска «типичного профиля» нападающего к анализу динамических процессов формирования риска, цифровой коммуникации и поведенческих предупреждающих признаков. В эмпирических работах последних лет показано, что значительная часть лиц, планировавших или совершивших массовые нападения, демонстрировали признаки предварительного сообщения о намерениях, публикации угрожающих материалов, символической идентификации с предыдущими нападавшими или демонстрации интереса к тематике насилия в цифровой среде (Peterson, Densley, Erickson, 2021; Peterson et al., 2023).

В этой связи исследователи все чаще обращаются к подходу, ориентированному на анализ динамики риска, контекста, коммуникации и поведенческих изменений, поскольку он является более эффективной и научно обоснованной стратегией профилактики по сравнению с практиками жесткого дисциплинарного контроля и поиском «опасных типов личности» (Cornell, 2020). В последующих исследованиях (Kerere, Cornell, Maeng, 2024) показано, что не всегда угроза нападения реализуется в конкретные действия, однако анализ поведения и контекста коммуникации позволяет выявлять случаи повышенного риска.

Исследования цифровой радикализации позволяют избежать линейного объяснения, согласно которому цифровая среда выступает самостоятельной причиной радикализации или насилия. Более точной является позиция, при которой Интернет может усиливать уже существующие процессы социальной изоляции, неопределенности и вовлеченности в деструктивные сообщества за счет постоянного коммуникативного подкрепления: он обеспечивает доступ к деструктивным нарративам, поддерживает повторяемость контента, способствует формированию сетевых сообществ и может усиливать процессы символического самоотнесения у пользователей, уже находящихся в ситуации социальной изоляции, неопределенности или дефицита признания (Binder, Kenyon, 2022; Marwick, Clancy, Furl, 2022; Mughal et al., 2023; Whittaker, 2022).

Вместе с тем даже многофакторные модели не всегда позволяют объяснить, каким образом риск приобретает субъективный смысл для самого субъекта. Хроническое напряжение, буллинг, социальная изоляция или психические нарушения сами по себе не являются достаточными условиями вооруженного нападения: подавляющее большинство подростков и молодых людей, сталкивающихся с подобными труд-

ностями, не реализуют насильственных сценариев (Гриненко, 2021). Поэтому теоретически значимым становится вопрос о том, через какие психологические механизмы уязвимость преобразуется в идентификацию с насильственным сценарием и каким образом эта идентификация получает внешнее выражение.

В качестве такого механизма в настоящей статье рассматривается социальная идентичность, а в качестве ее наблюдаемой формы в цифровой среде — цифровая самопрезентация. Теория социальной идентичности (Tajfel, Turner, 1986) позволяет анализировать самоотнесение субъекта с группами, символическими сообществами и социальными категориями. В свою очередь, теория неопределенности идентичности (Hogg, 2014) объясняет привлекательность жестких, нормативно определенных и идеологически насыщенных групп для людей, переживающих выраженную неопределенность собственного Я. В контексте вооруженных нападений в образовательных организациях данные положения приобретают особую значимость: идентификация с фигурами предыдущих нападавших, с символикой насилия или с онлайн-сообществами, романтизирующими подобные действия, может выполнять функцию субъективной компенсации дефицита признания, контроля и принадлежности.

Цифровая среда создает условия, в которых процессы самоотнесения, выбора символов, участия в сообществах и публичного самопредъявления становятся более устойчивыми и наблюдаемыми. Исследования онлайн-радикализации показывают, что Интернет не следует рассматривать как единственную или прямую причину радикализации, однако он выступает значимым медиатором доступа к деструктивным нарративам, формирования групповой принадлежности и нормализации насильственных установок (Scrivens et al., 2024). Применительно к вооруженным нападениям в образовательных организациях это означает, что цифровая самопрезентация может фиксировать не только отдельные интересы пользователя, но и более сложные процессы символического самоотнесения.

Цель настоящей статьи — уточнить теоретический статус цифровой самопрезентации как формы репрезентации социальной идентичности и обосновать возможности ее использования в психологическом анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях.

Объектом теоретического анализа выступили подходы, описывающие формирование риска вооруженных нападений в образовательных организациях, процессы социальной идентификации, самопрезентации и цифровой радикализации.

Для подготовки статьи использовался направленный поиск англоязычных научных источников и аналитических материалов по проблематике вооруженных нападений в образовательной среде, оценки угроз, цифровой самопрезентации, социальной идентичности и онлайн-радикализации. Поиск современных публикаций проводился преимущественно за период 2019—

2026 гг. по ключевым словам и их сочетаниям: *school shooting, school violence, threat assessment, warning behaviors, digital self-presentation, online identity, social identity, online radicalization, violent extremism online*. В анализ включались источники, имеющие объяснительное значение для построения теоретической модели: современные рецензируемые статьи, исследования и обзоры по оценке угроз и цифровой среде, а также аналитические отчеты профильных исследовательских организаций. Классические теоретические работы по социальной идентичности, самопрезентации, радикализации и оценке угроз включались вне временного ограничения, поскольку они задают понятийную основу статьи. Итоговый корпус составил 34 источника.

В статье обосновывается теоретическая модель, в рамках которой цифровая самопрезентация рассматривается как способ публичного оформления социальной идентичности в цифровой среде. Аналитическое значение модели состоит в описании устойчивых смысловых связей между самоотнесением субъекта, используемыми символами, эмоциональной направленностью цифрового контента и наблюдаемыми формами цифровой активности. Цифровая самопрезентация может выступать как значимый материал для психологической интерпретации докриминальных проявлений риска.

В качестве основных теоретических источников использованы работы А. Тэшфела и Дж. Тернера о социальной идентичности (Tajfel, Turner, 1986), М. Хогга о неопределенности идентичности и экстремизме (Hogg, 2014), Э. Гоффмана о самопрезентации (Goffman, 1959), А. Круглански и соавторов о поиске значимости (Kruglanski et al., 2014), Дж. Хоргана о переходе от профилей к траекториям радикализации (Horgan, 2008), Р. Скривенса с соавторами о роли Интернета в исследованиях насильственного экстремизма (Scrivens et al., 2024). Для анализа феномена вооруженных нападений в образовательной среде привлечены работы К. Ньюман с соавторами (Newman et al., 2004), Р. Борума (Borum et al., 2010), Дж. Левина и Э. Мэдфиса (Levin, Madfis, 2009), Р. Ларкина (Larkin, 2009), П. Лангмана (Langman, 2025), а также материалы ведомственных отчетов (O'Toole, 2000; Vossekuil, 2002), сформировавшие основу подхода по оценке угроз.

Объединение указанных подходов обусловлено задачей описать цифровую самопрезентацию как область пересечения процессов социальной идентификации, символического самопредъявления и формирования докриминальных признаков риска. В рамках предложенной модели социальная идентичность задает содержательное основание самоотнесения, самопрезентация — форму его внешнего выражения, а цифровая среда — пространство, в котором данные процессы становятся наблюдаемыми для анализа.

Задача предложенной теоретической рамки состоит в определении того, какое место деструктивная тематика занимает в публичном образе пользователя: является ли она эпизодическим интересом, элементом подростковой игры, провокации или романтизации,

знаком принадлежности, устойчивой эмоциональной фиксацией либо частью формирующегося насильственного сценария. Такой подход позволяет учитывать специфику подростковой онлайн-коммуникации и сохраняет аналитическую значимость цифровой самопрезентации при оценке риска.

Теоретическая новизна исследования состоит в выделении цифровой самопрезентации как самостоятельного уровня психологического анализа докриминальных проявлений риска вооруженных нападений в образовательных организациях. В статье она рассматривается как способ внешнего выражения социальной идентичности, через который деструктивные символы могут становиться частью публичного образа субъекта в цифровой среде.

Ограниченность профилирующего подхода и переход к процессуальному пониманию риска

В отечественных и зарубежных исследованиях подчеркивается ограниченная применимость универсального профиля потенциального нападающего (Дозорцева, Ошевский, Сыровашина, 2020; Mayer, Astor, 2023; Cornell, 2020; Peterson, Densley, Erickson, 2021). Случаи вооруженных нападений существенно различаются по клиническим, семейным, социальным и психологическим характеристикам, что снижает объяснительную ценность типологического описания. Поэтому для теоретического анализа более значимым становится изучение динамики формирования риска, коммуникативного контекста и способов символического самоотнесения субъекта (Borum et al., 2010).

Кумулятивная модель (Levin, Madfis, 2009) рассматривает нападение как последовательный процесс, включающий хроническое напряжение, неконтролируемое напряжение, острое напряжение, планирование и реализацию нападения. Преимущество данной модели состоит в отказе от представления о нападении как о внезапном импульсивном акте. Однако она в большей степени описывает накопление условий риска, чем раскрывает механизм превращения фрустрации в субъективно значимый насильственный сценарий.

Системная модель (Newman et al., 2004) показывает, что нападения укоренены не только в индивидуальных особенностях субъекта, но и в структуре образовательного сообщества, локальной социокультуры, межличностных отношений и доступности оружия (Hamman, 2026). Для настоящего исследования данная модель значима тем, что позволяет рассматривать вооруженное нападение как результат взаимодействия индивидуальных и средовых факторов. Вместе с тем анализ цифровой самопрезентации требует дополнительного обращения к теориям идентичности и самопредъявления, поскольку именно они позволяют описать, каким образом субъект придает насильственному сценарию личный смысл и включает его в публичный образ Я.

Значимым представляется исследование, выполненное на материале нападения в школе в Паркленде в 2018 году (Allely, Scheithauer, Langman, 2025). Его ценность состоит в том, что авторы показывают: переход к нападению может быть описан через последовательность наблюдаемых изменений — накопление личных обид, устойчивую фиксацию на теме насилия, самоотнесение с образом предшествующих нападавших, предварительное раскрытие намерений, усиление подготовительной активности и восприятие насилия как единственно возможного способа разрешения конфликта. Тем самым личный кризис рассматривается как состояние, которое при определенных условиях переходит в подготовку насильственного действия.

Для дальнейшего анализа важно понятие социокультурного сценария, используемое при описании символического влияния нападения в школе «Колумбайн» на последующие случаи (Larkin, 2009). Авторы показывают, что оно стало не только трагическим событием, но и символическим образцом для последующих случаев (запрещенная идеология «Колумбайн»¹). Социокультурный сценарий включает

повторяемые элементы самопрезентации, атрибуты, риторики, визуальных символов и представлений о насилии как способе публичного заявления. Тем самым фокус анализа смещается от индивидуальной патологии к символическим формам, через которые насилие приобретает социально узнаваемую форму.

Предлагаемая модель включает пять взаимосвязанных теоретических положений, последовательно раскрывающих: процессуальную природу риска; роль социальной идентичности в вовлеченности в насильственную среду; статус цифровой самопрезентации как формы выражения идентичности; значение цифровой среды как пространства символической нормализации насилия; необходимость комплексного анализа когнитивных, аффективных и поведенческих элементов цифровой активности (рис. 1).

Первое теоретическое положение состоит в том, что риск вооруженного нападения в образовательной организации следует понимать как процесс формирования насильственного сценария, в котором индивидуальная уязвимость соединяется с социокультурными образцами, групповыми нормами и символическими формами самоотнесения.

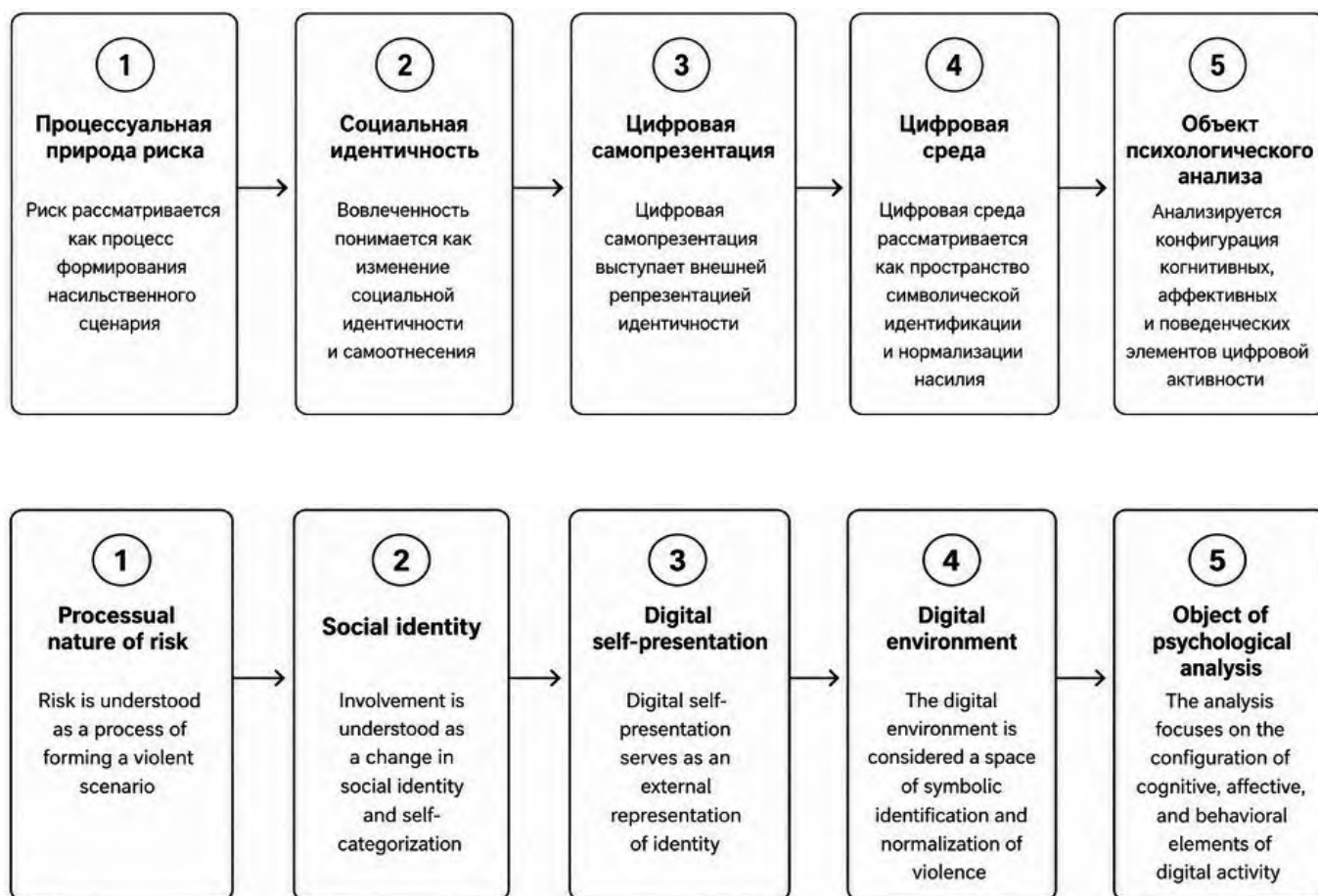


Fig. 1. Five theoretical propositions of the model for analyzing digital self-presentation

¹ Запрещенная в Российской Федерации террористическая организация.

Социальная идентичность как механизм вовлеченности в деструктивный символический контекст

Теория социальной идентичности (Tajfel, Turner, 1986) исходит из того, что значимая часть самопонимания человека формируется через принадлежность к социальным группам. Идентичность в этой логике не является только внутренним психологическим состоянием: она выражается через язык, символы, нормы, эмоциональные оценки и поведенческие ожидания, разделяемые внутри группы. В настоящей статье понятие социальной идентичности используется как способ отнесения субъектом себя к значимой социальной категории, группе или воображаемому сообществу. При анализе вооруженных нападений в образовательных организациях данный подход позволяет рассматривать цифровой контент через позицию пользователя по отношению к насильственной тематике: дистанцированное наблюдение, подражание, принятие групповых смыслов, стремление к признанию внутри соответствующей среды. Символы, эстетика, эмоциональные реакции и другой контент рассматриваются как внешние признаки этой позиции в цифровой коммуникации.

В подростковом и юношеском возрасте процессы социальной идентификации имеют особую интенсивность. Субъект ищет группы и символические категории, позволяющие ответить на вопросы «Кто я?», «С кем я?», «Против кого я?» и «Какое место я занимаю?». В нормативном развитии эти процессы обеспечивают расширение социальных ролей и формирование устойчивой идентичности. В условиях социальной изоляции, фрустрации и дефицита признания они могут принимать деструктивную направленность, если субъект находит символическое сообщество, предлагающее простую интерпретацию страдания и готовый сценарий восстановления значимости (Whittaker, 2022).

Теория неопределенности идентичности (Hogg, 2014) позволяет объяснить, почему радикальные и жестко структурированные группы могут становиться привлекательными для людей, переживающих неопределенность собственного Я. Субъекты, испытывающие выраженную неопределенность, склонны искать группы с ясными границами, жесткими нормами, однозначной картиной мира и предписанными моделями поведения. В экстремальных случаях такая идентификация может снижать тревогу неопределенности, но одновременно усиливать межгрупповую поляризацию и готовность следовать деструктивным нормам.

Вовлечение в экстремистские и насильственные субкультуры может быть связано с переживанием утраты, дефицита или угрозы личной значимости (Kruglanski et al., 2014). Насилие в таких случаях начинает восприниматься как путь восстановления статуса, признания и субъективного контроля. Для анализа вооруженных нападений в образовательных организациях данная идея принципиальна: нападение может приобретать

значение не только агрессивного действия, но и предельной формы публичной самопрезентации.

Некоторые исследователи предлагают отказаться от статичного вопроса «Какой человек становится террористом?» в пользу анализа путей вовлечения, участия и выхода (Horgan, 2008). Данный подход применим и к анализу вооруженных нападений в образовательных организациях: важен не набор неизменных черт, а траектория, в которой изменяются представления субъекта о себе, других, насилии, допустимости действия и собственной роли.

Второе теоретическое положение заключается в том, что вовлеченность в смысловую среду, связанную с насилием, следует рассматривать как изменение социальной идентичности, при котором насильственный сценарий становится не внешней информацией, а элементом самоотнесения, групповой принадлежности и субъективного восстановления значимости.

Цифровая самопрезентация как форма репрезентации социальной идентичности

Классическая теория самопрезентации рассматривает социальное поведение как управляемое представление себя перед аудиторией (Goffman, 1959). В цифровой среде эта логика не исчезает, а усиливается: пользователь получает возможность отбирать символы, тексты, визуальные образы, сообщества, реакции и другие элементы, из которых складывается публичный образ Я.

Цифровая самопрезентация не является непосредственным отражением внутренней структуры личности. Она представляет собой социально опосредованную форму действия, через которую пользователь отбирает значимые символы, регулирует образ Я и соотносит его с реакциями аудитории.

Исследования последних лет показывают, что онлайн-коммуникация является значимой средой развития и поддержания идентичности, особенно в подростковом и юношеском возрасте. В социальных сетях пользователь выбирает темы, визуальные образы, формы взаимодействия и аудитории, через которые предьявляет желаемый образ себя и получает обратную связь (Bayer et al., 2016; Prez-Torres, 2024; Yang et al., 2025). Поэтому материалы открытого профиля могут использоваться как психологически значимый источник для анализа самопредъявления и символического самоотнесения (Soh, Talaifar, Harari, 2024).

В случае деструктивных субкультур цифровая самопрезентация может включать устойчивые символические маркеры: визуальные коды, специфическую лексику, отсылки к предыдущим нападениям, военизированные образы, распространение тематического контента и участие в соответствующих сообществах.

Ряд исследований показывает, что цифровая коммуникация лиц, совершивших массовые нападения, нередко содержит предварительные коммуникативные признаки, отражающие фиксацию на тематике наси-

лия, символическое самоотнесение с предыдущими нападавшими, романтизацию агрессии, публикацию угрожающих высказываний и косвенную демонстрацию намерений (Peterson, Densley, Erickson, 2021; Peterson et al., 2023; Allwinn et al., 2025). При этом отдельные элементы цифровой активности могут интерпретироваться только в контексте общей структуры поведения и совокупности наблюдаемых признаков пользователя.

Третье теоретическое положение определяет цифровую самопрезентацию как внешнюю форму отражения социальной идентичности: через нее субъект публично воспроизводит символы, нормы, эмоциональные оценки и формы принадлежности, значимые для определенного сообщества или воображаемой группы.

Цифровая среда как пространство радикализации и символической нормализации насилия

Исследования онлайн-радикализации показывают, что Интернет не следует трактовать в линейной логике «контент вызывает насилие». Исследователи подчеркивают необходимость более точной постановки вопроса: не «радикализирует ли Интернет сам по себе», а каким образом цифровые платформы участвуют в процессах поиска информации, формирования сетей, символического подкрепления, нормализации насилия и поддержания идентичности (Binder, Kenyon, 2022). Ряд авторов также отмечают, что онлайн-данные обладают значительным исследовательским потенциалом, но требуют методологической осторожности и этического контроля (Scrivens et al., 2024).

Применительно к вооруженным нападениям в образовательных организациях цифровая среда выполняет несколько взаимосвязанных функций. Она обеспечивает доступ к социокультурным сценариям насилия, поддерживает обращение к фигурам предыдущих нападавших, позволяет находить символические сообщества и предоставляет средства для публичной демонстрации деструктивной идентичности. Кроме того, цифровая среда способствует воспроизводству устойчивых символических кодов: даже после блокировки отдельных сообществ элементы соответствующей идентичности могут продолжать циркулировать через индивидуальные профили, комментарии, изображения и новые платформы.

Данный подход позволяет отличать пассивную осведомленность о феномене от идентификационной вовлеченности. Пользователь может получать информацию о вооруженных нападениях в образовательных организациях из СМИ, образовательных материалов, профессионального интереса или общественной дискуссии, и сама по себе такая осведомленность не обладает самостоятельной диагностической значимостью. Однако в сочетании с дополнительными признаками анализ характера включенности данной темы в структуру цифровой самопрезентации приобретает психо-

логическую значимость, определяя, какое место соответствующая тема занимает в цифровой самопрезентации пользователя: как объект дистанцированного интереса, как предмет эмоциональной фиксации, как символ принадлежности или как элемент потенциального сценария действия.

Четвертое теоретическое положение состоит в том, что цифровая среда может выступать пространством символической идентификации, в котором насильственные сценарии получают видимое выражение в публичном образе Я, групповой принадлежности и субъективной нормализации агрессии.

Комплексный подход к анализу цифровой самопрезентации

Значимость мониторинга открытых цифровых профилей определяется возможностью раннего выявления устойчивых признаков деструктивной вовлеченности. Вместе с тем его методологическая надежность зависит от отказа от гипердиагностики отдельных элементов. Интерес к тяжелой музыке, изображениям оружия, депрессивным цитатам, мрачной эстетике или конфликтным высказываниям не может сам по себе рассматриваться как показатель риска вооруженного нападения. Подростковая и молодежная самопрезентация нередко включает экспериментирование с радикальными, провокативными или мрачными образами, не связанное с реальной готовностью к насилию. Методологически более надежной является оценка смысловой связанности элементов цифрового профиля (Schwartz et al., 2024; Borum et al., 2010): какие темы повторяются, как они эмоционально окрашены, какие символические группы поддерживаются, какие формы насилия романтизируются или оправдываются, присутствует ли переход от интереса к идентификации, от идентификации к декларации, от декларации к планированию.

Теоретически такую конфигурацию целесообразно описывать через взаимосвязь когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов, традиционно рассматриваемых в рамках трехкомпонентной модели установки (Breckler, 1984).

Когнитивный компонент включает представления, интерпретации и убеждения пользователя о насилии, образовательной организации, сверстниках, обществе, справедливости, мести и собственной роли. В цифровой самопрезентации он может проявляться через тексты, репосты, цитаты, комментарии, идеологические высказывания, оправдание предыдущих нападений или обесценивание потенциальных жертв.

Аффективный компонент отражает эмоциональную модальность вовлеченности: злость, обиду, восхищение, романтизацию, идентификационную симпатию, сниженное эмоциональное дистанцирование от смерти и насилия. В цифровой среде он может проявляться через эмоционально насыщенные публикации,

эстетизацию смерти, символическую привязанность к фигурам предыдущих нападавших.

Поведенческий компонент включает наблюдаемые формы цифровой активности: участие в сообществах, администрирование тематических групп, регулярное распространение контента, публичные угрозы, декларации намерений, поиск инструкций. Вместе с тем отдельные формы цифровой активности не следует напрямую отождествлять с реальной готовностью к противоправному поведению. Однако их совокупность может отражать степень вовлеченности пользователя в деструктивную смысловую среду и, в сочетании с другими признаками, приобретать значение психологически значимого индикатора риска, требующего дальнейшего анализа.

Пятое теоретическое положение фиксирует объект психологического анализа как смысловую конфигурацию когнитивных, аффективных и поведенческих элементов цифровой самопрезентации, отражающую характер включенности пользователя в смысловое пространство, связанное с насилием.

Заключение

Предложенная теоретическая рамка уточняет, каким образом цифровая самопрезентация может использоваться в психологическом анализе риска вооруженных нападений в образовательных организациях. Ее значение состоит в описании тех цифровых форм, через которые уязвимость, фрустрация, дефицит признания и обращение к социокультурным сценариям насилия могут получать внешнее выражение.

Ограничения исследования связаны с тем, что предложенный подход ориентирован на анализ откры-

тых форм цифровой самопрезентации. Значимая часть коммуникации может происходить в закрытых чатах, частных каналах, игровых средах и мессенджерах, доступ к которым ограничен технически, правовыми нормами и этическими требованиями. Кроме того, цифровой контент может мигрировать между площадками, удаляться, переходить в закрытые форматы или становиться недоступным вследствие изменения настроек приватности. При анализе цифровой самопрезентации необходимо учитывать специфику цифровых платформ: разные цифровые среды задают различные режимы видимости, аудитории, нормы коммуникации и способы предъявления себя. Поэтому открытый цифровой профиль рассматривается как доступный, но неполный фрагмент цифровой активности субъекта, требующий сопоставления с иными данными и контекстом ситуации. Вместе с тем данные ограничения не снижают аналитической значимости открытого профиля в тех случаях, когда в нем устойчиво представлены деструктивные темы, символы, эмоционально нагруженный контент и формы включенности в соответствующую цифровую среду. Такой профиль не исчерпывает всей онлайн-активности субъекта, однако может рассматриваться как значимый материал для психологического анализа риска.

Практическое значение предложенной рамки состоит в разработке более дифференцированного подхода к анализу цифровой среды. Предупреждающие признаки нередко фиксируются отдельными участниками социального окружения, но не объединяются в целостное представление о динамике риска, что указывает на необходимость сочетания анализа цифровой самопрезентации с профессиональной оценкой, понятными каналами передачи информации и межведомственным взаимодействием (Greene-Colozzi et al., 2025).

Список источников / References

1. Гриненко, У.Б. (2021). Проблема скулшутинга в образовательной среде. *Психологические исследования*, 14(80), Статья 2. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.109>
- Grinenko, U.B. (2021). The problem of school shooting in the educational environment. *Psychological Studies*, 14(80), Article 2. (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.109>
2. Дозорцева, Е.Г., Ошевский, Д.С., Сыроквашина, К.В. (2020). Психологические, социальные и информационные аспекты нападений несовершеннолетних на учебные заведения. *Психология и право*, 10(2), 97—110. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100208>
- Dozortseva, E.G., Oshevsky, D.S., Syrokvashina, K.V. (2020). Psychological, social and informational aspects of attacks by minors on educational institutions. *Psychology and Law*, 10(2), 97—110. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100208>
3. Allely, C.S., Scheithauer, H., Langman, P. (2025). Case analysis: Application of the terrorist radicalization assessment protocol—18 to the perpetrator of the marjory stoneman douglas high school shooting in Parkland, Florida. *Journal of Threat Assessment and Management*, 12(3), 197—214. <https://doi.org/10.1037/tam0000233>
4. Allwinn, M., King, S., Tultschinetski, S., Gӧrgen, T. (2025). Preattack warning behaviors in the digital space: A case study of a fame-seeking rampage shooter. *Journal of Threat Assessment and Management*, 12(3), 178—196. <https://doi.org/10.1037/tam0000240>
5. Bayer, J.B., Ellison, N.B., Schoenebeck, S.Y., Falk, E.B. (2016). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 19(7), 956—977. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1084349>
6. Binder, J.F., Kenyon, J. (2022). Terrorism and the internet: How dangerous is online radicalization? *Frontiers in Psychology*, 13, Article 997390. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997390>

7. Borum, R., Cornell, D.G., Modzeleski, W., Jimerson, S.R. (2010). What can be done about school shootings? A review of the evidence. *Educational Researcher*, 39(1), 27—37. <https://doi.org/10.3102/0013189X09357620>
8. Breckler, S.J. (1984). Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitude. *Journal of personality and social psychology*, 47(6), 1191—1205. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.47.6.1191>
9. Cornell, D.G. (2020). Threat assessment as a school violence prevention strategy. *Criminology & Public Policy*, 19(1), 235—252. <https://doi.org/10.1111/1745-9133.12471>
10. Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor Books.
11. Greene-Colozzi, E.A., Schildkraut, J., Arrigo, L., Krebs, L., Klein, B.R. (2025). Social network analysis as a tool for understanding mass shooting prevention: A case study of the Marjory Stoneman Douglas High School shooting. *Journal of Criminal Justice*, 101, Article 102540. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2025.102540>
12. Hamman, J.J. (2026). The shame spiral in school shootings. *Pastoral Psychology*, 75, 237—255. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01248-w>
13. Hogg, M.A. (2014). From uncertainty to extremism: Social categorization and identity processes. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 338—342. <https://doi.org/10.1177/0963721414540168>
14. Horgan, J. (2008). From profiles to pathways and roots to routes: Perspectives from psychology on radicalization into terrorism. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 618(1), 80—94. <https://doi.org/10.1177/0002716208317539>
15. Kerere, J., Cornell, D., Maeng, J. (2024). Student attempts of violence following a school threat assessment. *Journal of School Violence*, 23(4), 570—581. <https://doi.org/10.1080/15388220.2024.2363781>
16. Kirkland, D., Fu, T.C., Herbenick, D., Hensel, D.J. (2025). Frequency and predictors of adolescent worry for school gun violence in the United States: Findings from a nationally representative study. *Journal of Adolescent Health*, 78(1), 166—172. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.09.007>
17. Kruglanski, A.W., Gelfand, M.J., B. langer, J.J., Sheveland, A., Hetiarachchi, M., Gunaratna, R. (2014). The psychology of radicalization and deradicalization: How significance quest impacts violent extremism. *Political Psychology*, 35(S1), 69—93. <https://doi.org/10.1111/pops.12163>
18. Larkin, R.W. (2009). The Columbine legacy: Rampage shootings as political acts. *American Behavioral Scientist*, 52(9), 1309—1326. <https://doi.org/10.1177/0002764209332548>
19. Levin, J., Madfis, E. (2009). Mass murder at school and cumulative strain: A sequential model. *American Behavioral Scientist*, 52(9), 1227—1245. <https://doi.org/10.1177/0002764209332543>
20. Marwick, A., Clancy, B., Furl, K. (2022). Far-right online radicalization: A review of the literature. *The Bulletin of Technology & Public Life*, Preprint. <https://doi.org/10.21428/bfcb0bff.e9492a11>
21. Mayer, M.J., Astor, R.A. (2023). Is school safety mainly about school shootings? Research-informed guidance for the field. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 67(1), 1—8. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2022.2124220>
22. Moore, P., Jackson, B.A., Leschitz, J.T., Wolters, N., Goode, T., Diliberti, M.K., Pham, P.F. (2024). *Developing practical responses to social media threats against K—12 schools: An overview of trends, challenges, and current approaches*. Santa Monica: RAND Corporation.
23. Mughal, R., DeMarinis, V., Nordendahl, M., Lone, H., Phillips, V., Boyd-MacMillan, E. (2023). Public mental health approaches to online radicalisation: An empty systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), Article 6586. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166586>
24. Newman, K.S., Fox, C., Harding, D.J., Mehta, J., Roth, W. (2004). *Rampage: The social roots of school shootings*. New York: Basic Books.
25. O'Toole, M.E. (2000). *The school shooter: A threat assessment perspective*. Washington: FBI Critical Incident Response Group.
26. Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170—22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
27. Peterson, J., Densley, J., Erickson, G. (2021). Communication of intent to do harm preceding mass public shootings in the United States, 1966 to 2019. *JAMA Network Open*, 4(11), Article e2133073. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.33073>
28. Peterson, J., Densley, J., Spaulding, J., Higgins, S. (2023). How mass public shooters use social media: Exploring themes and future directions. *Social Media+Society*, 9(1), 1—15. <https://doi.org/10.1177/20563051231155101>
29. Rajan, S., Reeping, P.M., Ladhani, Z., Vasudevan, L.M., Branas, C.C. (2022). Gun violence in K-12 schools in the United States: Moving towards a preventive (versus reactive) framework. *Preventive medicine*, 165(A), Article 107280. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107280>
30. Scrivens, R., Freilich, J.D., Chermak, S.M., Frank, R. (2024, June 18). Data collection in online terrorism and extremism research: Strengths, limitations, and future directions. *Studies in Conflict & Terrorism*, Preprint. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2024.2361957>

31. Soh, S., Talaifar, S., Harari, G. (2024). Identity development in the digital context. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2), Article e12940. <https://doi.org/10.1111/spc3.12940>
32. Tajfel, H., Turner, J.C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In: S. Worchel, W.G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7—24). Chicago: Nelson-Hall.
33. Vossekuil, B., Fein, R.A., Reddy, M., Borum, R., Modzeleski, W. (2002). *The final report and findings of the Safe School Initiative: Implications for the prevention of school attacks in the United States*. Washington: U.S. Secret Service and U.S. Department of Education.
34. Whittaker, J. (2022). *Online radicalisation: What we know*. Brussels: Radicalisation Awareness Network (RAN), European Commission. URL: https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2023-11/RAN-online-radicalisation_en.pdf (viewed: 25.06.2026).
35. Yang, C.-c., Calvin, A., Choukas-Bradley, S., Leurs, K., Manago, A., Subrahmanyam, K. (2025). Online self-presentation and identity: Insights from diverse and marginalized youth. In: D.A. Christakis, L. Hale (Eds.), *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence* (pp. 245—252). Cham: Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_34

Информация об авторах

Ульяна Богдановна Белякова, директор департамента сетевого мониторинга, Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» (АНО «ЦИСМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5295-4592>, e-mail: uliana_grinenko@mail.ru

Information about the authors

Uliana B. Belyakova, Director of the Department of Network Monitoring, Center for the Study and Network Monitoring of the Youth Environment, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5295-4592>, e-mail: uliana_grinenko@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

The study is theoretical in nature and does not require ethical approval.

Поступила в редакцию 08.05.2026

Поступила после рецензирования 08.05.2026

Принята к публикации 06.07.2026

Опубликована 10.07.2026

Received 2026.05.08.

Revised 2026.05.08.

Accepted 2026.07.06.

Published 2026.07.10.

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

Поддержка просоциального поведения в дошкольном возрасте: подходы, практики, обобщающая модель

Е.С. Беляевская, А.К. Нисская ✉

Центр исследований современного детства Института образования,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация
✉ anisskaya@hse.ru

Резюме

Контекст. Дошкольный возраст — время активного становления просоциального поведения. Ребенок начинает осознавать чувства других, формируются основы эмпатии и взаимопомощи. Ситуативные проявления заботы приобретают устойчивые формы в случае, если дети включаются в определенную систему отношений. Какие именно характеристики взаимодействия поддерживают становление просоциального поведения и его внутренней мотивации, остается не до конца изученным. **Цель** обзора — выявить условия и практики взаимодействия со взрослыми и сверстниками, которые поддерживают становление просоциального поведения у дошкольников и обеспечивают его интернализацию. **Методы и материалы.** Теоретический обзор современных зарубежных и отечественных исследований, объединяющий данные о социальном научении, развитии эмпатии и моральных эмоций, принятии перспективы и удовлетворении базовых психологических потребностей. **Результаты.** Просоциальное поведение формируется в системе отношений ребенка со взрослыми и сверстниками. Эффективны практики, сочетающие поддержку автономии с ясной структурой взаимодействия, моделирование заботы, предоставление реального выбора в совместной деятельности, информирующую обратную связь и насыщение среды возможностями для помощи. На основе анализа предложена модель становления просоциальности как процесса, происходящего в триединой системе: взрослый задает форму и смысл действия, сверстники обеспечивают пространство практики и взаимного регулирования, а среда предоставляет возможности для самостоятельных проявлений заботы. **Выводы.** Просоциальное поведение является результатом согласованного действия эмоциональных, когнитивно-моральных и мотивационных механизмов в поддерживающей среде, где удовлетворяются потребности в автономии, компетентности и связанности. Модель задает ориентиры для проектирования воспитательных практик, разработки шкал наблюдения и оценки условий поддержки просоциального поведения.

Ключевые слова: просоциальное поведение, дошкольное образование, теория самодетерминации, автономия, педагогические практики

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 22-18-00416-П. https://rscf.ru/project/_xq4P31Ith5AF_iKGWYEz9K3tYNUPXW0dW-BjFkk5bmF2Er5XP1uq8M_oG97On5dPZ6Sg5oyw~/

Для цитирования: Беляевская, Е.С., Нисская, А.К. (2026). Поддержка просоциального поведения в дошкольном возрасте: подходы, практики, обобщающая модель. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 89—97. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150309>

Pro-social behavior support in preschool education: approaches, practices, and a model

E.S. Belyaevskaya, A.K. Nisskaya ✉

Centre for Modern Childhood Research, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

✉ anisskaya@hse.ru

Abstract

Context. The preschool period is a critical stage for the development of prosocial behavior. Children begin to understand the feelings of others, and the foundations of empathy and mutual assistance are formed. Situation-specific expressions of care can develop into more stable forms when children are embedded in a system of social relationships. However, the specific characteristics of interactions that support the development of prosocial behavior and its intrinsic motivation remain insufficiently understood. **The objective** of this review is to identify the conditions and practices of interaction with adults and peers that support the development of prosocial behavior in preschoolers and facilitate its internalization. **Methods and Materials.** This study presents a theoretical review of contemporary international and Russian research, integrating findings on social learning, the development of empathy and moral emotions, perspective taking, and the satisfaction of basic psychological needs. **Results.** Prosocial behavior develops within the child's relationships with adults and peers. Effective practices combine support for autonomy with a clear structure of interactions, modeling care, providing genuine choices in joint activities, informative feedback, and creating an environment rich in opportunities for helping behavior. Based on this analysis, a model of prosocial development is proposed as a process occurring within a three-component system: an adult defines the form and meaning of the action, peers provide a space for practice and mutual regulation, and the environment offers opportunities for self-initiated acts of care. **Conclusions.** Prosocial behavior emerges from the coordinated interaction of emotional, cognitive-moral, and motivational mechanisms within a supportive environment that satisfies the needs for autonomy, competence, and relatedness. The proposed model provides guidelines for the design of educational practices and frameworks for observing and assessing the conditions that support prosocial behavior.

Keywords: prosocial behavior, preschool education, self-determination theory, autonomy, pedagogical practices

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 22-18-00416-П. https://rscf.ru/project/_xq4P-311th5AF_iKGWYEz9K3tYNUPXXW0dW-BjFkk5bmF2Er5XP1uq8M_oG97On5dPZ6SgG5oyw~/

For citation: Belyaevskaya, E.S., Nisskaya, A.K. (2026). Pro-social behavior support in preschool education: approaches, practices, and a model. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 89—97. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150309>

Введение

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для становления социальных и моральных навыков, включая просоциальное поведение (далее — ПСП) (Hammond, Grant, Furlong, 2026). Ребенок начинает осознавать чувства и потребности других, формируются основы эмпатии, взаимопомощи и заботы (Eisenberg, Spinrad, Knafo-Noam, 2015; Spinrad, Eisenberg, Morris, 2022). Просоциальные действия в этот период еще ситуативны и неустойчивы, однако уже складываются предпосылки для их дальнейшей интеграции (Dunfield, 2014).

ПСП формируется в системе отношений со взрослыми и сверстниками и может иметь различную мотивационную природу — от внешне регулируемой до автономной (Deci, Ryan, 2000). На его проявление влияют как характеристики ребенка — эмпатия, саморегуляция, социально-эмоциональные компетенции, — так и контекстуальные факторы — стиль родительства, качество педагогического взаимодействия и эмоциональный климат группы. В статье акцент сделан на средовых условиях, прежде всего на практиках взаимодействия в дошкольной образовательной организации.

Через совместную деятельность и участие в отношениях ребенок осваивает социально одобряемые формы поведения, учится соотносить свои действия с состоянием другого и постепенно интернализирует нормы заботы (Carpendale, Wallbridge, 2023). В логике настоящего анализа ПСП понимается и как внешне наблюдаемая помощь или сотрудничество, и как интегрированная форма действия, основанная на внутреннем принятии ценности заботы о других. Целевым можно считать такое ПСП, которое является устойчивым, надситуативным и автономно мотивированным. Влияние образовательной и семейной среды носит вероятностный характер: отдельные практики не гарантируют перехода к внутренне мотивированным формам, но повышают его вероятность (Flook, Zahn-Waxler, Davidson, 2019).

Теоретические подходы к происхождению и развитию ПСП разнообразны. Одни связывают его с социальным научением, другие — с интернализацией моральных норм и ценностей заботы, третьи — с развитием способности понимать эмоции и перспективу другого (Eisenberg Spinrad, Knafo-Noam, 2015). В рамках теории самодетерминации просоциальность рас-

смачивается как континуум интернализации — от внешне регулируемого поведения к интегрированным, автономно поддерживаемым формам, возникающим при удовлетворении потребностей в автономии, компетентности и связанности (Deci, Ryan, 2000).

Исследовательский вопрос формулируется следующим образом: какие характеристики взаимодействия дошкольников со взрослыми и сверстниками поддерживают становление ПСП и способствуют переходу от внешней к внутренней мотивации его проявления?

Цель теоретического обзора — выявить педагогические и семейные практики, повышающие вероятность развития у дошкольников устойчивой, автономно мотивированной и надситуативной просоциальности.

Материалы и методы

Теоретический обзор современных зарубежных исследований, объединяющий данные о социальном научении, развитии эмпатии и моральных эмоций, принятии перспективы и удовлетворении базовых психологических потребностей.

Результаты

Описание конструкта просоциального поведения

Термин «просоциальное поведение» введен в 1970-е годы для обозначения позитивных форм социального взаимодействия. В ранних работах он использовался как синоним помогающего, кооперативного и альтруистического поведения (Кисляков, Шмелева, 2021). Впоследствии исследователи подчеркивали необходимость различать эти понятия. Сегодня ПСП понимается как совокупность добровольных действий, направленных на благо других людей или групп, включая помощь, утешение, распределение ресурсов, сотрудничество, защиту и поддержку (Malti, 2026; Eisenberg, Spinrad, Knafo-Noam, 2015). Таким образом, просоциальность представляет собой «зонтичный» конструкт, включающий поведенческий, эмоциональный и когнитивный уровни (Кухтова, 2021).

В литературе прослеживается терминологическое разнообразие: одни авторы говорят о просоциальных навыках, другие — о просоциальных тенденциях или отдельных проявлениях просоциальности (Цвицинская, Булыгина, 2023; Dunfield, 2014). Для целей настоящего анализа используется термин «просоциальное поведение», позволяющий объединить как ситуативные проявления, так и относительно устойчивые формы помощи и сотрудничества.

ПСП эволюционирует от ранних форм спонтанной помощи к действиям, связанным с распределением ресурсов и моральным суждением (Carpendale, Wallbridge, 2023; Grueneisen, Warneken, 2022). Распределение ресурсов и утешение опираются на разные когнитивные процессы и развиваются с разной скоростью (Dunfield, 2014; Paz et al., 2023).

Поведенческий компонент ПСП охватывает наблюдаемые действия — помощь, утешение, распределение ресурсов и кооперацию. Эмоциональный компонент включает эмпатию, сочувствие и моральные эмоции, которые могут выступать мотивационными основаниями помощи (Petkova, Brownell, 2022). Когнитивный компонент связан с пониманием эмоций и состояний другого, принятием перспективы и оценкой социальной ситуации. Для дошкольного возраста принципиально рассматривать просоциальность как результат интеграции этих трех измерений (Eisenberg, Spinrad, Knafo-Noam, 2015).

Таким образом, ПСП можно рассматривать как многоуровневую систему, в которой эмоциональные, когнитивные и поведенческие процессы действуют одновременно. В образовательной среде, где взрослые демонстрируют образцы заботы, поддерживают инициативу и задают структурированные, но гибкие рамки взаимодействия, эмоциональная отзывчивость становится регулируемой, моральные нормы интернализируются, а просоциальные действия приобретают большую устойчивость (Flook, Zahn-Waxler, Davidson, 2019).

Автономная мотивация просоциального поведения

Анализ механизмов интериоризации просоциальных мотивов требует рассмотрения роли удовлетворения базовых психологических потребностей — автономии, компетентности и связанности. В логике теории самодетерминации, в случае их систематического удовлетворения ситуативные, внешне мотивированные акты «соответствия ожиданиям» переходят в устойчивые, добровольные формы помощи, имеющие личностный смысл (Deci, Ryan, 2000). Возникающие эмоциональная устойчивость и внутренняя согласованность делают возможными обращение к другому, заботу и альтруистические формы поведения (Weinstein, Ryan, 2010; Martela, Sheldon, 2019; Donald et al., 2020). Следовательно, внутреннее благополучие становится условием отзывчивости. При дефиците связанности или автономии помощь чаще носит ситуативный или инструментальный характер — ради одобрения или получения ресурса.

Удовлетворение потребности в автономии в данном контексте означает признание ребенка инициатором действия и носителем смысла. Когда дошкольнику предоставляется реальный выбор — помогать или нет, как именно и кому, — его просоциальная мотивация возрастает. Например, в эксперименте с пятилетними детьми свободный выбор приводил к большей настойчивости и длительности помощи по сравнению с условиями, где помощь задавалась инструкцией (Rapp et al., 2017). Этот результат соотносится с идеей о поддерживающей роли выбора для внутренней мотивации и о «подрывающем» воздействии внешних поощрений на действия, изначально имеющие внутренний смысл (Warneken, Tomasello, 2008). В контексте изучения роли семейного воспитания продемонстрировано, что стиль, поддерживающий автономию (объяснение причин, признание точки зрения ребенка, предоставление

выбора) способствует лучшей саморегуляции и большей социальной отзывчивости, закладывая базу для автономно мотивированной просоциальности.

Компетентность возникает, когда ребенок видит связь между своим действием и благополучием другого и переживает собственную эффективность. Такой опыт укрепляет чувство компетентности и повышает инициативность, в том числе в просоциальных эпизодах (Jang, Reeve, Deci, 2010).

На уровне образовательной практики оптимальна связка автономии и структуры — ясные цели, прозрачные критерии и информирующая, а не контролирующая обратная связь при сохранении детской инициативы. Сочетание поддержки автономии со структурой повышает готовность к помощи и кооперации (Jang, Reeve, Deci, 2010). Совместные задания и игра с распределением ролей создают опыт успешной координации и обмена — источник переживания компетентности в просоциальных эпизодах.

Связанность описывает переживание принятия, доверия и принадлежности группе, она делает помощь психологически «вознаграждаемой» и поддерживает ее устойчивость. Неудовлетворенность этой потребности может побуждать к ситуативным актам «помощи ради принятия». Теплые, надежные отношения создают условия для интеграции ценностей заботы в Я-систему ребенка. Автономная мотивация помогать связана с большим удовлетворением потребностей и благополучием, как у помощника, так и у получателя помощи (Weinstein, Ryan, 2010). Качество отношений со взрослыми и ровесниками выступает центральным посредником между нормами заботы и их поведенческой реализацией.

Итак, обеспечение автономии, компетентности и связанности описывает средовые условия, при которых случайные, зависимые от контекста акты помощи с наибольшей вероятностью превращаются в устойчивую, интернализованную просоциальность. Это не отменяет роли наблюдения и подкрепления (Chai et al., 2025), но задает механизм перехода от подражательных проб к действиям, которые ребенок осознает и осуществляет как собственные и значимые.

Эффективность этих условий зависит от способности взрослого замечать индивидуальные реакции и потребности ребенка. Педагогическая чувствительность обеспечивает «встраивание» всех практик в реальный контекст детского опыта, делает возможной интернализацию норм заботы, укрепляет саморегуляцию, эмпатию и просоциальные тенденции у детей (Denham et al., 2014; Flook, Zahn-Waxler, Davidson, 2019). Она — сквозное условие реализации всех остальных практик.

Генез и условия появления просоциального поведения

Генез ПСП связан с вероятностными биологическими предпосылками и процессами социального научения и интернализации. Данные о ранней помощи у младенцев и детей младшего возраста демонстрируют присутствие ранней чувствительности к состоянию другого и склонность к инструментальной помощи

(Grueneisen, Warneken, 2022). Однако эти тенденции нестабильны и зависят от контекста взаимоотношений и интерпретации ситуации (Eisenberg, Spinrad, Knafo-Noam, 2015). Развитие ПСП у дошкольников определяется сочетанием врожденных предрасположенностей и влияния среды. Дети, генетически более склонные к просоциальным формам поведения и общительности, вызывают аналогичные ответные реакции у сверстников, с которыми они взаимодействуют (DiLalla, Bersted, John, 2015). Это подтверждает существование так называемой реактивной корреляции генов и среды: индивидуальные различия в предрасположенности к заботе способны модифицировать социальный контекст и провоцировать более теплые и взаимно просоциальные взаимодействия. Таким образом, даже наследуемые черты реализуются через среду, а поддерживающая атмосфера закрепляет проявления просоциальности.

Социальное научение также является механизмом освоения ПСП. Наблюдение за теплыми, компетентными и статусными моделями поведения, реализуемыми значимыми взрослыми, особенно эффективно, а моделирование в сочетании с вербализацией причин и перспективы усиливает перенос в новые ситуации. Особенности раннего опыта взаимодействия со сверстниками также вносят вклад в вариативность просоциального поведения: характер и качество социальных контактов в группе связаны с различиями в частоте и формах помощи у дошкольников (Salerni, Caprin, 2022). Кроме того, показано, что поведенческое «принуждение» создает комплаенс, но слабую устойчивость и низкую генерализацию, в то время как осмысленное, объяснительное, учитывающее перспективу другого «индуктивное» воздействие поддерживает усвоение норм заботы (Carpendale, Wallbridge, 2023).

Формирование внутренней или внешней мотивации связано с особенностями социальной среды. Контролирующая среда (с давлением, навязываемыми целями и оценочностью) связана с внешней регуляцией, а автономно поддерживающая — с интернализацией норм заботы и их интеграцией в Я-систему ребенка (Deci, Ryan, 2000). В семейной среде это проявляется в стиле родительства: поддержка автономии и структура связаны с большей саморегуляцией и социальной компетентностью по сравнению с психологическим контролем. В образовательной среде сочетание автономии и структуры также оказывается ключевым: принятие инициативы ребенка и понятные условия способствуют включенности и готовности помогать, удовлетворение потребности в компетентности делает помощь более эффективной (Jang, Reeve, Deci, 2010).

Теплые отношения со значимыми взрослыми, признание точки зрения ребенка, адресная информирующая обратная связь и возможности выбора создают опыт переживания связанности, компетентности и автономии. В такой среде действия помощи и заботы с большей вероятностью перестают быть ситуативным соответствием ожиданиям и становятся укорененными, поддерживаемыми изнутри формами поведения

(Deci, Ryan, 2000; Song, Broekhuizen, Dubas, 2022). Групповые нормы и опыт кооперации со сверстниками делают просоциальные решения дифференцированными: дети учитывают характеристики адресата и контекст распределения, что отражает совместное развитие принятия перспективы и моральной дифференциации (Flook, Zahn-Waxler, Davidson, 2019).

Однако развитие ПСП неоднородно, выделяются различные траектории — от устойчивого роста до стабильных и снижающихся форм просоциальности, — которые по-разному предсказываются качеством взаимодействия со сверстниками и уровнем саморегуляции. Высокая включенность в совместную игру и низкий уровень конфликтов связаны с более позитивной динамикой, а трудности самоконтроля — с негативной динамикой (снижением) (Lee, Kim, Song, 2023).

Итак, ключевым для становления устойчивого ПСП является социальная среда, удовлетворяющая три базовые психологические потребности ребенка. Значение имеют и способы, с помощью которых ребенок присваивает просоциальные формы поведения. Наблюдение и моделирование задают первичные образцы, а практика формирует операциональную основу для дальнейших действий. Индивидуальные просоциальные тенденции усиливают или ослабляют готовность к помощи в конкретных ситуациях. *Комбинация автономии и структуры, подкрепленная связанностью и наличием доступных моделей поведения, обеспечивает не только частоту просоциальных актов, но и их автономную мотивацию, устойчивость и перенос в новые контексты* (Deci, Ryan, 2000; Jang, Reeve, Deci, 2010).

Особенности просоциального поведения в период его становления

Интерес к изучению ПСП у детей старшего дошкольного возраста связан с переходом общения со сверстниками на внеситуативный уровень. Усиливается чувствительность к эмоциональным реакциям и оценке со стороны сверстников, что делает социальное взаимодействие личностно значимым. Одновременно формируются групповые нормы и ожидания, а потому именно среда детского сада выступает важнейшим контекстом, где зарождаются и закрепляются просоциальные формы поведения.

Для раннего и младшего дошкольного возраста характерны «случайные пробы» и подражательные формы помощи: ребенок воспроизводит внешний рисунок действий взрослого, еще не соотнося их со смыслом заботы о другом. Эти ранние акты задаются доступностью поведенческих образцов и аффордансами ситуации (возможностями действия, которые «предлагает» среда). Они усиливаются наблюдением и подкреплением (Warneken, Tomasello, 2008). По мере развития вычленяется «моральный» компонент: ребенок чаще объясняет свои действия состоянием другого и нормами справедливости. В этой динамике критическую роль играют понимание эмоций, принятие перспективы и регуляция аффекта (Brazzelli, Pepe, Grazzani, 2022).

Становится видимым переход от ситуационного комплаенса к интернализации, что теоретически описано в теории самодетерминации (Deci, Ryan, 2000).

К старшему дошкольному возрасту ПСП начинает включать элементы морального рассуждения и нормативного выбора. Дети способны не только действовать в соответствии с внешними ожиданиями, но и осознанно поддерживать просоциальные нормы взаимодействия. Так, пятилетние дети чаще отвергают эгоистичные предложения и стремятся обеспечить соблюдение справедливого распределения, проявляя нормативный протест при его нарушении (von Bodman, Schmidt, 2022). Решения, принятые в совместном обсуждении, побуждают опираться на принципы справедливости и заботы, ситуативные акты помощи превращаются в осознанное следование социальным нормам.

Контекст совместной деятельности — ключевой ускоритель этой траектории. Игра, кооперация в задачах и проектная деятельность создают практику сосуществования, где помощь становится функционально необходимой для достижения общей цели, а также социально ожидаемой и эмоционально значимой. Такие форматы порождают взаимный мониторинг, переговоры, обмен ресурсами, корректирующую обратную связь и, следовательно, регулярные поводы для эмпатической оценки и принятия перспективы. Целенаправленно организованное сотрудничество в эмоционально безопасной среде может усиливать ПСП (Xiao et al., 2022).

Даже в рамках одной образовательной среды проявления просоциальности варьируют в зависимости от структуры отношений между детьми. Дружеские связи, популярность и возрастной статус меняют вероятность помощи и дележа, поэтому проектирование среды должно учитывать микродинамику групповых отношений (Katerkamp, Horn, 2025; Lenz, Paulus, 2021).

При поддерживающем автономии стиле взрослого совместные занятия повышают включенность, чувство компетентности и связанности, что способствует интернализации норм заботы (Jang, Reeve, Deci, 2010; Song, Broekhuizen, Dubas, 2022).

Обзор практик и интервенций, поддерживающих развитие просоциального поведения

ПСП дошкольников поддерживают практики, которые дают возможность выбирать и инициировать действие, обеспечивают понятные рамки и способы помощи и укоренены в теплых отношениях (Blewitt et al., 2021).

Реальный выбор в просоциальных задачах повышает готовность к помощи и распределению ресурсов (Rapp et al., 2017), тогда как внешние поощрения могут подрывать внутренне мотивированную помощь (Warneken, Tomasello, 2008). Наиболее эффективным оказывается сочетание уважения к инициативе ребенка и ясной структуры. Практически это означает наличие «точек выбора», посильных ролей в совместных заданиях, обсуждение причин и последствий поступков и устойчивые правила взаимодействия.

Значима роль моделирования. Дети усваивают способы заботы, наблюдая за близкими, значимыми и «похожими» моделями лучше, чем от персонажей (Carpendale, Wallbridge, 2023; Klimstra et al., 2023). Наблюдение за просоциальными действиями взрослых и сверстников повышает частоту аналогичных форм поведения у дошкольников (Chai et al., 2025).

Развитие понимания эмоций и ментальных состояний способствует росту просоциальных тенденций у дошкольников. В экспериментальной программе PSULG использовались языковые игры и беседы, поощряющие употребление слов, обозначающих внутренние состояния (Grazzani, Valle, 2025). Участники показали прогресс в понимании эмоций и тенденцию к росту просоциальной ориентации.

Совместное с родителями чтение книг на социальную тематику оказалось эффективным средством формирования ПСП: участники демонстрировали более высокий уровень эмпатии и помощи по сравнению с контрольной группой. При этом эмпатия выступала опосредующим звеном между совместным чтением и ПСП, что подчеркивает ее роль как ключевого механизма интернализации норм заботы (Chen, Lyu, Zhu, 2025).

Краткосрочные обучающие программы, направленные на развитие сострадания, повышают готовность помогать и сотрудничать (Mondi, Giovanelli, Reynolds, 2021; Pardon, Kuusisto, Uusitalo, 2023). Для закрепления норм важно, как взрослые артикулируют смысл ситуации: объяснительная, индуктивная обратная связь поддерживает интернализацию лучше, чем принуждение.

Отдельный блок интервенций направлен на развитие саморегуляции, внимания к эмоциям и доброжелательности. Программа «Kindness Curriculum», основанная на практиках осознанности и доброты, значительно улучшила показатели социальной компетентности у детей с низким исходным уровнем (Flook et al., 2015). Улучшение регуляции делает сочувствие более поведенчески результативным (Yavuz et al., 2024).

При этом программы не демонстрируют устойчивого повышения просоциальности, если в них недостаточно возможностей для выбора, конкретных «шагов помощи» и теплой поддерживающей атмосферы (Vliek, Overbeek, Orobio de Castro, 2019). Семейные практики задают основу педагогической работы: поддерживающий автономию стиль родительства связан с лучшей саморегуляцией и социальной отзывчивостью, тогда как психологический контроль — с большей тревожностью и снижением просоциальной активности (Zhang et al., 2022). Влияние эмоциональной отзывчивости родителя также опосредуется качеством отношений с ребенком (Shi, Xu, Chu, 2024).

Итак, наиболее эффективны практики, в которых ребенку предоставляются реальный выбор и активная роль, взрослые удерживают рамку задач и дают информирующую обратную связь, повседневность насыщена возможностями для помощи, а педагог последовательно моделирует заботу и поддерживает саморегуляцию.

Обсуждение результатов

Концептуальная модель становления просоциального поведения в дошкольном возрасте

Систематизация представленных данных позволяет перейти к построению концептуальной модели роли среды в становлении ПСП в дошкольном возрасте.

Первый контекст становления ПСП — отношения со взрослым, который задает форму и смысл просоциального действия. Взрослый обеспечивает ребенку понятный образец социального действия: моделирует помощь и сотрудничество, объясняет мотивы поведения и последствия поступков. Также он поддерживает автономию и структуру, предоставляя выбор. Это способствует удовлетворению потребностей в автономии, компетентности, связанности, создавая предпосылки для осознания ребенком причинно-следственной зависимости между его действиями и состоянием других людей.

Второй контекст — взаимодействие со сверстниками. В нем ребенок получает возможность практиковать усвоенные образцы в играх на кооперацию, распределении ролей, согласовании действий и решении конфликтных ситуаций. Это требует координации намерений, учета перспективы другого и регуляции эмоций, что способствует переходу от внешне регулируемого поведения к осмысленному и внутренне мотивированному. Связанность при этом выступает не только условием, но и маркером подлинности ПСП: ребенок действует не ради соответствия, а из эмоциональной сопричастности.

Третий контекст — образовательная среда. Она может стать источником переживания собственной эффективности и значимости в социальных взаимодействиях. Для этого среда должна быть насыщенной «точками выбора» и аффордансами для проявления заботы, создавать ситуации, в которых можно инициировать просоциальное действие, оценить его последствия и соотнести их с ожиданиями других. Если среда удовлетворяет базовые психологические потребности ребенка в автономии, компетентности и связанности, становится возможной интеграция компонентов регуляции ПСП: эмоционального (эмпатический отклик и моральные эмоции), когнитивно-морального (понимание правил, норм и перспективы другого) и мотивационно-смыслового (внутреннее принятие ценностей заботы и сотрудничества).

Предлагаемая модель описывает развитие ПСП как последовательный переход от усвоения внешних норм, задаваемых взрослыми, через их практическое освоение в совместной деятельности со сверстниками к внутренней интеграции ценностей заботы и сотрудничества. Ключевым условием этого перехода является не только предоставление структурированных возможностей для выбора и взаимодействия, но и создание теплой, поддерживающей среды, в которой ребенок чувствует связанность и принятие.

Заключение

Проведенный анализ позволил выявить условия, поддерживающие становление ПСП у детей дошкольного возраста. Охарактеризован термин «просоциальное поведение».

Выделены ключевые условия трансформации ситуативных, внешне мотивированных актов помощи в устойчивую просоциальность: комбинация автономии и структуры, подкрепленная связанностью и наличием доступных моделей поведения; предоставление ребенку реального выбора и активной роли в просоциальных действиях; удержание задач и критериев успешности; предоставление качественной обратной связи; насыщение повседневности ситуациями, позволяющими оказать помощь; поддержка детской саморегуляции; внимание к эмоциям детей.

Сформулирована концептуальная модель становления ПСП как последовательной интернализации форм социального взаимодействия, которое разворачивается в системе отношений ребенка со взрослыми и сверстниками. Просоциальность возникает не как индиви-

дуальная черта или простое соответствие нормам, а как результат включенности в совместную деятельность, где ребенок осваивает, пробует и постепенно интериоризирует одобряемые способы взаимодействия.

Данная модель будет положена в основу инструмента оценки потенциала дошкольной образовательной среды в поддержке ПСП у воспитанников.

Ограничения. Проведенный теоретический анализ основан на изучении современной зарубежной и отечественной литературы, однако авторами не была использована строгая методология при ее отборе (систематический обзор, метаанализ и пр.). Другим ограничением является недостаточное использование отечественной литературы, в которой представлена проблематика морального развития дошкольников.

Limitations. The theoretical analysis is based on contemporary foreign and domestic literature; however, the authors did not employ a rigorous methodology in its selection (systematic review, meta-analysis, etc.). Another limitation is the limited use of domestic literature covering the issues of moral development in preschoolers.

Список источников / References

1. Кисляков, П.А., Шмелева, Е.А. (2021). *Психология безопасного просоциального поведения личности*. М.: Когито-Центр.
Kislyakov, P.A., Shmeleva, E.A. (2021). *Psychology of safe prosocial behavior of the individual*. Moscow: Kogito-Centr (In Russ.).
2. Кухтова, Н.В. (2021). *Психология просоциального поведения в современных исследованиях*. Витебск: Витебский государственный университет.
Kukhtova, N.V. (2021). *Psychology of prosocial behavior in modern research*. Vitebsk: Vitebsk State University. (In Russ.).
3. Цвицинская, А.М., Булыгина, М.В. (2023). Проявления просоциальности по отношению друг к другу у сиблингов дошкольного и раннего возраста. *Социальные науки и детство*, 4(2), 39—52. <https://doi.org/10.17759/ssc.2023040203>
Tsvitsinskaya, A.M., Bulygina, M.V. (2023). Manifestations of prosociality in relationship to each other in siblings of preschool and early age. *Social Sciences and Childhood*, 4(2), 39—52. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/ssc.2023040203>
4. Blewitt, C., Morris, H., O'Connor, A., Ifanti, A.A., Greenwood, D., Skouteris, H. (2021). Social and emotional learning in early childhood education and care: A public health perspective. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 45(1), 17—19. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13058>
5. Brazzelli, E., Pepe, A., Grazzani, I. (2022). Prosocial behavior in toddlerhood: The contribution of emotion knowledge, theory of mind, and language ability. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 897812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.897812>
6. Carpendale, J.I.M., Wallbridge, B. (2023). From action to ethics: A process-relational approach to prosocial development. *Frontiers in psychology*, 14, Article 1059646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059646>
7. Chai, Q., Wu, X., Yu, J., Vaish, A., Shen, M., He, J. (2025). How prosocial modeling promotes children's sharing: A goal contagion account. *Developmental Science*, 28(3), Article e70020. <https://doi.org/10.1111/desc.70020>
8. Chen, H., Lyu, D., Zhu, L. (2025). The effectiveness of social-themed picture book reading in promoting children's prosocial behavior. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1569925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569925>
9. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227—268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
10. Denham, S.A., Bassett, H.H., Zinsser, K., Wyatt, T.M. (2014). How preschoolers' social—emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments. *Infant and Child Development*, 23(4), 426—454. <https://doi.org/10.1002/icd.1840>
11. DiLalla, L.F., Bersted, K., John, S.G. (2015). Evidence of reactive gene—environment correlation in preschoolers' prosocial play with unfamiliar peers. *Developmental Psychology*, 51(10), 1464—1475. <https://doi.org/10.1037/dev0000047>
12. Donald, J.N., Bradshaw, E.L., Ryan, R.M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J.J., Guo, J., Sahdra, B.K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-

- determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121—1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
13. Dunfield, K.A. (2014). A construct divided: Prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 958. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00958>
14. Eisenberg, N., Spinrad, T.L., Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In: M.E. Lamb, R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science*, 3 (pp. 610—656). New York: Wiley.
15. Flook, L., Goldberg, S.B., Pinger, L., Davidson, R.J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44—51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
16. Flook, L., Zahn-Waxler, C., Davidson, R.J. (2019). Developmental differences in prosocial behavior between preschool and late elementary school. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00876>
17. Friedrich, J.P., Schmidt, M. (2022). Preschoolers agree to and enforce prosocial, but not selfish, sharing norms. *Journal of Experimental Child Psychology*, 214, Article 105303. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105303>
18. Grazzani, I., Valle, M. (2025). Training preschoolers with language games: Enhancing theory of mind, emotion understanding, prosocial orientation, and language ability. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(5), 651—673. <https://doi.org/10.1080/17405629.2025.2523752>
19. Grueneisen, S., Warneken, F. (2022). The development of prosocial behavior — from sympathy to strategy. *Current Opinion in Psychology*, 43, 323—328. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.005>
20. Hammond, S.I., Grant, E.M., Furlong, A.I. (2026). Prosocial development across the lifespan (Revised ed.). In: *Encyclopedia on Early Childhood Development* (pp. 1—11). Abilio — Childhood Knowledge Dissemination Centre.
21. Jang, H., Reeve, J., Deci, E.L. (2010). Engaging students in learning activities: It's not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 588—600. <https://doi.org/10.1037/a0019682>
22. Katerkamp, A., Horn, L. (2025). Preschoolers' prosocial behavior in groups-testing effects of dominance, popularity, and friendship. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1478493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1478493>
23. Klimstra, T.A., Archer, A., Reitz, A.K., Chung, J.M., Engelen, B. (2023). There goes my hero: The role of exemplars in identity formation. *Human Development*, 67(3), 154—169. <https://doi.org/10.1159/000531435>
24. Lee, S.-E., Kim, Y., Song, J.-H. (2023). Examining developmental trajectories and predictors of childhood prosocial behavior: Effects of peer play interactions and self-control. *Korean Journal of Child Studies*, 44(3), 265—278. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2023.44.3.265>
25. Lenz, S., Paulus, M. (2021). Friendship is more than strategic reciprocity: Preschoolers' selective sharing with friends cannot be reduced to strategic concerns. *Journal of Experimental Child Psychology*, 206, Article 105101. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105101>
26. Malti, T. (2026). Becoming humane: The development of kindness in an age of division. *International Journal of Behavioral Development*, 50(3), 415—423. <https://doi.org/10.1177/01650254251344602>
27. Martela, F., Sheldon, K.M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458—474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
28. Mondì, C.F., Giovanelli, A., Reynolds, A.J. (2021). Fostering socio-emotional learning through early childhood intervention. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 15, Article 6. <https://doi.org/10.1186/s40723-021-00084-8>
29. Pardon, K., Kuusisto, A., Uusitalo, L. (2023). Teaching kindness and compassion: An exploratory intervention study to support young children's prosocial skills in an inclusive ECEC setting. *Education Sciences*, 13(11), Article 1148. <https://doi.org/10.3390/educsci13111148>
30. Paz, Y., Davidov, M., Orlitsky, T., Hayut, M., Roth-Hanania, R., Zahn-Waxler, C. (2023). Prosocial behavior in toddlerhood and early childhood: Consistency across subtypes and over time. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 950160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.950160>
31. Petkova, A.V., Brownell, C.A. (2022). I feel, you feel, we feel: The role of emotion in early prosocial behavior. In: D. Dukes, A.C. Samson, E.A. Walle (Eds.), *The Oxford handbook of emotional development* (pp. 542—553). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.013.43>
32. Rapp, D.J., Engelmann, J.M., Herrmann, E., Tomasello, M. (2017). The impact of choice on young children's prosocial motivation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 158, 112—121. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.01.004>
33. Salerni, N., Caprin, C. (2022). Prosocial behavior in preschoolers: Effects of early socialization experiences with peers. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 840080. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840080>
34. Shi, D., Xu, Y., Chu, L. (2024). The association between parents phubbing and prosocial behavior among Chinese preschool children: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1338055. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1338055>
35. Song, Y., Broekhuizen, M., Dubas, J.S. (2022). A three-wave study on the development of prosocial behaviours across toddlerhood: The role of socialization. *Infant and Child Development*, 31(2), Article e2289. <https://doi.org/10.1002/icd.2289>

36. Spinrad, T.L., Eisenberg, N., Morris, A.S. (2022). Empathy-related responding in children. In: M. Killen, J.G. Smetana (Eds.), *Handbook of Moral Development* (pp. 255—271). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003047247>
37. Vlieg, L., Overbeek, G., Orobio de Castro, B. (2019). Effects of Topper Training on psychosocial problems, self-esteem, and peer victimisation in Dutch children: A randomised trial. *PLOS ONE*, 14(11), Article e0225504. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225504>
38. Warneken, F., Tomasello, M. (2008). Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds. *Developmental Psychology*, 44(6), 1785—1788. <https://doi.org/10.1037/a0013860>
39. Weinstein, N., Ryan, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222—244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
40. Xiao, S.X., Hanish, L.D., Malouf, L.M., Martin, C.L., Lecheile, B., Goble, P., Fabes, R.A., DeLay, D., Bryce, C. (2022). Preschoolers' interactions with other-gender peers promote prosocial behavior and reduce aggression: An examination of the Buddy Up intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 403—413. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.04.004>
41. Yavuz, H.M., Colasante, T., Galarneau, E., Malti, T. (2024). Empathy, sympathy, and emotion regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 150(1), 27—44. <https://doi.org/10.1037/bul0000426>
42. Zhang, W., Yu, G., Fu, W., Li, R. (2022). Parental psychological control and children's prosocial behavior: The mediating role of social anxiety and the moderating role of socioeconomic status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Article 11691. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811691>

Информация об авторах

Ева Сергеевна Беляевская, стажер-исследователь Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2529-5161>, e-mail: ebelyaevskaya@hse.ru

Анастасия Константиновна Нисская, кандидат психологических наук, научный сотрудник Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2684-5653>, e-mail: anisskaya@hse.ru

Information about the authors

Eva S. Belyaevskaya, Research Intern, Center for Contemporary Childhood Studies, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2529-5161>, e-mail: ebelyaevskaya@hse.ru

Anastasia K. Nisskaya, Candidate of Science (Psychology), Research Fellow, Center for Contemporary Childhood Studies, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2684-5653>, e-mail: anisskaya@hse.ru

Вклад авторов

Беляевская Е.С. — подбор и анализ литературы, написание и оформление рукописи.

Нисская А.К. — идеи и планирование исследования, аннотирование, написание и оформление рукописи.

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

Contribution of the authors

Eva S. Belyaevskaya — selection and analysis of literature; writing and design of the manuscript.

Anastasiya K. Nisskaya — ideas and planning of the research; 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.

Поступила в редакцию 30.10.2025

Поступила после рецензирования 17.03.2026

Принята к публикации 20.04.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.10.30.

Revised 2026.03.17.

Accepted 2026.04.20.

Published 2026.09.30.

Обзорная статья | Review paper

Adapting and validating two computational thinking scales on a Russian population: A psychometric study

K.A. Nikiforova¹ ✉, S.P. Kulikova², T.O. Platonova³, V.A. Demareva⁴

¹ Sirius University of Science and Technology, Sirius, Krasnodar region, Russian Federation

² HSE University, Perm, Russian Federation

³ Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation

⁴ Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation

✉ kkrisinger1990@gmail.com

Abstract

The increasing prevalence of technology in daily life has led to a rising demand for IT specialists. In response, educational curricula have been adapted to incorporate coding lessons as early as primary school. However, the cognitive processes underlying computational thinking (CT) — the ability to apply a systematic problem-solving approach akin to computer logic — remain inadequately understood. While several scales for measuring CT have been proposed and adapted for various languages, research on this concept in Russia has been limited. **Objective.** The present study aims to adapt two previously validated CT scales for a population of Russian programmers and conduct a comparative psychometric analysis to identify their suitability and differences in measuring self-assessed CT. **Hypotheses.** Both scales will be applicable within the context of Russian programmers; the scales will operationalize distinct constructs within CT. **Methods.** Two CT scales (Tsai, Liang, Hsu, 2021, 19 items; Korkmaz, Çakir, Özden, 2017, 29 items) were translated into Russian using back-translation. After filtering for at least 6 months of programming experience, the final analytic sample comprised 148 programmers of diverse ages and programming experience ($N = 148$, $M = 20.7$, $SD = 5.7$). Exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were used to assess factor structure; Cronbach's α assessed internal consistency. **Results.** Neither original factor structure fully replicated in the Russian sample (Scale 1 collapsed to one factor; Scale 2 to three factors). A combined four-factor solution demonstrated acceptable to good internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.77$ — 0.89) and superior CFA fit ($RMSEA = 0.058$, $CFI = 0.895$) compared with one- and two-factor alternatives. **Conclusions.** Although the original factor structures of both scales did not fully replicate, a combined four-factor solution captures meaningful CT-related constructs in this population, supporting a refined 39-item instrument for assessing self-perceptions of CT among Russian-speaking programmers.

Keywords: computational thinking, psychometrics, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, scale adaptation, cross-cultural validation, programmer

For citation: Nikiforova, K.A., Kulikova, S.P., Platonova, T.O., Demareva, V.A. (2026). Adapting and validating two computational thinking scales on a Russian population: A psychometric study. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 98—113. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150310>

Адаптация и валидация двух шкал оценки вычислительного мышления на российской популяции: психометрическое исследование

К.А. Никифорова¹ ✉, С.П. Куликова², Т.О. Платонова³, В.А. Демарева⁴

¹ Научно-технологический университет «Сириус», пгт. Сириус, Краснодарский регион, Российская Федерация

² Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Пермь, Российская Федерация

³ Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Российская Федерация

⁴ Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Российская Федерация

✉ kkrisinger1990@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Увеличение распространенности технологий в повседневной жизни привело к росту спроса на ИТ-специалистов. В ответ на это учебные программы были адаптированы для включения

уроков программирования уже в начальной школе. Однако когнитивные процессы, лежащие в основе вычислительного мышления (ВМ) — способности применять систематический подход к решению задач, аналогичный логике компьютера, — остаются недостаточно изученными. Несколько шкал измерения ВМ были предложены и адаптированы для разных языков, однако в России исследования этой проблематики ограничены. **Цель.** Адаптация двух ранее валидированных шкал ВМ для популяции российских программистов и проведение сравнительного психометрического анализа для оценки их пригодности и различий в измерении самооценки ВМ. **Гипотезы.** Обе шкалы применимы в контексте российских программистов; шкалы операционализируют различные конструкты в рамках ВМ. **Методы и материалы.** Две шкалы ВМ (Tsai, Liang, Hsu, 2021, 19 пунктов; Korkmaz, Çakir, Özden, 2017, 29 пунктов) переведены на русский язык методом обратного перевода. После исключения участников с опытом программирования менее 6 месяцев итоговая выборка составила 148 программистов разного возраста и с различным опытом программирования ($N = 148$, $M = 20,7$, $SD = 5,7$). Использованы эксплораторный (EFA) и конфирматорный (CFA) факторный анализ; внутренняя согласованность оценивалась с помощью α Кронбаха. **Результаты.** Исходные факторные структуры в российской выборке полностью не воспроизвелись (Шкала 1 свелась к одному фактору, Шкала 2 — к трем). Комбинированное четырехфакторное решение продемонстрировало приемлемую и хорошую внутреннюю согласованность (α Кронбаха = 0,77—0,89) и превосходило одно- и двухфакторные модели по показателям подгонки (RMSEA = 0,058; CFI = 0,895). **Выводы.** Несмотря на то что исходные факторные структуры обеих шкал в российской выборке не воспроизвелись, комбинированное четырехфакторное решение отражает значимые конструкты, связанные с ВМ; это поддерживает применение уточненной шкалы из 39 пунктов для оценки самовосприятия ВМ у русскоязычных программистов.

Ключевые слова: вычислительное мышление, психометрика, эксплораторный факторный анализ, конфирматорный факторный анализ, адаптация шкал, кросс-культурная валидизация, программисты

Для цитирования: Никифорова, К.А., Куликова, С.П., Платонова, Т.О., Демарева, В.А. (2026). Адаптация и валидация двух шкал оценки вычислительного мышления на российской популяции: психометрическое исследование. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 98—113. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150310>

Introduction

Computational thinking (CT) is a structured problem-solving approach that draws on techniques and methodologies from computer science. It involves decomposing complex problems, identifying patterns, abstracting key information, and developing stepwise solutions executable by computers or comprehensible to humans (Wing, 2006). CT is defined as the ability to apply cognitive processes for problem analysis, sequence planning, and solution identification (Henderson Cortina, Wing, 2007). This capability involves engaging in higher-order thinking within cognitive frameworks (Arfè et al., 2019; Román-González, Pérez-González, Jiménez-Fernández, 2017; Tang, Chou, Tsai, 2020; Tikva, Tambouris, 2021). Higher-order thinking corresponds to Bloom's taxonomy (Bloom, Krathwohl, Masia, 1984), which outlines levels such as analysis, application, evaluation, and creation, and requires cognitive processing associated with CT. These four levels are closely tied to the problem-solving process and align with Guilford's (Guilford, 1967) theory of problem solving, which includes stages such as preparation, analysis, production, verification, and reapplication. Although CT is often mentioned in connection with programmers and IT specialists, it is a cognitive skill employed by most. CT is not limited to computer science; it is applicable across various fields, enhancing critical thinking and analytical skills (Shute, Sun, Asbell-Clarke, 2017). As technology permeates all areas of life, fostering CT early prepares individuals for future academic and professional challenges (Bers, Strawhacker, Sullivan, 2022), with empirical evidence showing that early

coding instruction produces measurable gains in young children's CT (Relkin, de Ruiter, Bers, 2021). Moreover, it encourages logical reasoning and effective communication, equipping learners with tools necessary for tackling complex issues in an increasingly digital world (Hurt et al., 2023; Robledo-Castro, Castillo-Ossa, Hederich-Martínez, 2023). Research using eye-tracking has revealed cognitive processes tied to programming expertise and underscored the need to enhance Integrated Development Environment (IDE) features to reduce cognitive load from complex code (Davis, Zhu, 2022a, 2022b). Although a single, universally agreed-upon definition of CT has not yet emerged, modern frameworks commonly identify the following components.

Decomposition involves breaking down a complex problem into smaller, more manageable components. This makes it easier to understand the problem and identify specific tasks that need to be addressed. Several studies have explored the concept of decomposition in CT. One study found that students' methods for breaking down tasks to navigate a 2D grid varied according to their age and math skills (Mousa, Molnár, 2020). Another study revealed that the patterns used by students in Scratch projects, such as bottom-up development and fine-grained programming, did not conform to traditional decomposition practices (Kakavás, Ugolini, 2019). Additionally, researchers created a measure of Game Computational Sophistication based on an analysis of Scratch games, which was linked to how students decomposed their games into code (Rich et al., 2018).

Pattern recognition. There has been a plethora of scientific inquiries on the topic of pattern recognition in the

fields of cognitive and neurosciences. However, works that focus on the ability to recognize patterns in the context of CT remain rare. Acosta et al. (2024) reveal a link between CT and algebraic thinking in early childhood education. By utilizing technological resources as a teaching framework, the study identifies pattern recognition as a key skill that bridges both types of thinking. Empirical work supports this connection: CT-infused activities on number patterns improved secondary students' performance in the mathematical pattern domain, indicating practical overlap between computational and algebraic thinking in pattern-based tasks (Chan et al., 2021). Likewise, in early-childhood educational contexts, pattern recognition has been characterized as central to the development of CT (Acosta, Alsina, Pincheira, 2024). Patterns serve as a basis for fostering mathematical thinking and play a significant role in the broader processes of representation and abstraction within mathematics (McGarvey, 2012; Rizos, Gkrekas, 2024).

Abstraction involves removing unnecessary information from a problem to distill it down to its most critical elements. This simplification enables individuals to navigate complexity more effectively and to identify relevant patterns and solutions (Cansu, Cansu, 2019). In CT, abstraction works alongside other key processes such as decomposition (breaking down problems) and pattern recognition (identifying similarities) to facilitate a clearer understanding of tasks (Qian, Choi, 2023).

Algorithmic thinking. J. Wing discusses algorithmic thinking as a crucial component of CT in her foundational works on the subject. In her 2006 article, she defines it as the thought processes involved in formulating problems and their solutions, emphasizing that these solutions can be represented in a way that is executable by an information-processing agent, such as a computer. This definition inherently includes the concept of algorithms, as they are essential for expressing solutions to problems in a structured manner (Wing, 2006). Algorithmic thinking, a subset of CT, specifically focuses on the formulation of step-by-step procedures to solve problems. This skill is crucial as it allows students to break down intricate tasks into manageable parts and devise algorithms that lead to effective solutions. Studies have shown that developing algorithmic thinking skills not only supports programming education but also fosters a deeper understanding of various STEM concepts through practical applications (Yusuf, Noor, 2024). The capacity for algorithmic thinking aids in developing logical frameworks that can address computational challenges (Moon et al., 2020).

These elements are not always explicitly captured in existing CT measurement scales. Rather, such instruments often assess broader or related constructs, leaving some aspects of these components implicitly represented rather than distinctly measured.

Computational thinking scales

Rating scales became widely used in the latter part of the 20th century as a reaction to the waning interest in projective techniques (Ertugrul-Akyol, 2019). This shift emphasized scientific measurement, refined diagnostic terminol-

ogy, introduced new juvenile psychopathology models, highlighted the need for clinical outcome measures, and increased awareness of internalizing disorders in youth (Uher, 2018). The term “rating scale” broadly encompasses checklists, questionnaires, inventories, self- and other-reports, indices, and related tools (Myers, Winters, 2002). Different approaches to CT scales have been proposed. First, since CT is a skill implemented in everyday life and not reserved uniquely to programming, some authors suggest scales based on real-life events and scenarios (Kang et al., 2023). Others are dedicated to formulating and validating a scale reserved solely for CT in the context of programming (Chu, Liang, Tsai, 2019). Several promising CT scales have been proposed, with diverse psychometric approaches to capturing distinct CT components (Román-González, 2015; Sawiji et al., 2024).

The *Korkmaz Computational Thinking Scale* (CTS) is a measurement tool designed to assess CT skills among students. Developed by Korkmaz et al. (2017), it includes 29 items across five factors that assess creativity, algorithmic thinking, critical thinking, problem-solving, and cooperativity, originally designed for university students. The Korkmaz CTS has undergone rigorous validation processes, including exploratory and confirmatory factor analyses. These studies demonstrate acceptable psychometric properties, indicating that the scale reliably measures CT skills (Korkmaz, Çakir, Özden, 2017). It has been adapted for different cultural contexts, such as a Thai version for junior high school students (Junpho, Songsriwittaya, Tep, 2022); these adaptations maintain the core structure while ensuring relevance to local educational settings.

The *Computational Thinking Scale* (CTS), developed by Meng-Jung Tsai, Jyh-Chong Liang, and Chung-Yuan Hsu (2021), is a validated 19-item tool for evaluating students' CT skills in various educational settings. The scale, vital for computer literacy education, targets five CT dimensions: abstraction, decomposition, algorithmic thinking, evaluation, and generalization. It has been rigorously validated through exploratory and confirmatory factor analyses to ensure reliability and accuracy (Tsai, Liang, Hsu, 2021). Gök and Karamete (2023) conducted a Turkish adaptation of the scale to assess secondary school students' CT skills. The study, involving 454 high school students, demonstrated the instrument's validity and reliability, confirming the original five-factor structure. The Cronbach alpha coefficients obtained were 0.84, and McDonald's omega coefficients were 0.86 (Gök, Karamete, 2023). Both scales identify five factors representing key components, but with different conceptual emphases. The Korkmaz scale incorporates a broader set of dispositions, including creativity and cooperativity, while the Tsai scale operationalizes the Selby and Woollard (Selby, Woollard, 2013) CT framework, focusing on abstraction, decomposition, algorithmic thinking, evaluation, and generalization.

Computational thinking in Russia

Global digital transformation has increased demand for skilled programmers in Russia, supported by a strong

Soviet-era foundation in mathematics and science education. The 1985 introduction of “Foundations of Informatics” into Soviet schools aimed to develop algorithmic thinking and required the training of thousands of teachers (Khenner, Semakin, 2014). In the 1990s and 2000s, curriculum autonomy in Russian schools emphasized algorithmic thinking, computer modeling, and logical reasoning through programming, and Informatics moved into middle school under the guidance of the Federal Educational Standards (FES), which permit flexible content choices and offer basic or advanced high-school options; elements of informatics are also introduced in elementary education (Khenner, Semakin, 2014). While the FES outline broad learning outcomes, textbooks intended for use in schools must pass certification confirming compliance with FES requirements (Khenner, Semakin, 2014). Russian universities require Unified National Examinations for admission, with Informatics offered as an optional examination subject (Khenner, Semakin, 2014). Some tools for measuring digital literacy, such as the DIGLIT instrument, are notable yet remain scarce in Russia (Авдеева, Тарасова, 2023). Despite this educational foundation, CT as a research construct remains relatively understudied in the Russian context.

The present study

The present study aims to adapt and compare two validated CT scales within a population of Russian programmers. Despite growing demand for IT specialists in Russia, CT remains underexplored. Government initiatives promote IT careers, underscoring the importance of computational skills. Adapting CT scales to Russia will enhance understanding and inform educational program development. We selected two validated CT scales for adaptation based on their established validity, relevance to programming populations, and suitability for the Russian context. Using two scales — rather than one or several — allows for a focused yet comprehensive comparative analysis while maintaining feasibility within the study scope. The comparison aims to evaluate and contrast the psychometric properties of both instruments, including reliability and construct validity, to determine which scale more accurately captures programmers’ self-assessed CT. We hypothesized that both scales would be applicable within the context of Russian programmers; we further hypothesized that the scales would operationalize distinct constructs within CT.

Materials and methods

Scale selection and translation

During the literature review process, several promising CT scales were identified for further consideration. We reviewed over 21 scales; the two scales described below were chosen because they comprehensively and reliably assess core aspects of CT.

Inclusion criteria:

— Items must directly relate to the construct of CT. This was assessed via the items’ relevance towards the key CT components;

— The scale should be based on existing theoretical frameworks and supported by empirical research that validates its relevance and effectiveness;

— The scale should include a range of items that capture different aspects of the construct to ensure comprehensive measurement;

— Items must be clear, concise, and easily understood by the target population to avoid misinterpretation;

— The scale should be adaptable to various cultural contexts.

Consequently, scales containing the following items were excluded from consideration:

— Items that are vague or ambiguous;

— Items that overlap significantly in content or meaning

— Items without empirical support or those that have not been tested for validity and reliability

The Korkmaz CT scale is designed to cover various dimensions, allowing for a more nuanced understanding of an individual’s CT skills. The CT scale proposed by Tsai et al. (2021) is applicable to students beyond the middle school level across various educational settings, making it more applicable for a younger pool of participants. In this study, the Tsai et al. CT scale is designated “Scale 1” (19 items), and the Korkmaz et al. scale is referred to as “Scale 2” (29 items).

To ensure that the translated scales retain their original meaning and psychometric properties, we employed the back-translation method, a widely recognized procedure in cross-cultural research, particularly effective in verifying the accuracy and conceptual equivalence of psychological assessments across different languages (Brislin, 1970). We engaged two independent translators for each scale; this approach improves translation reliability and reduces single-translator bias by capturing diverse linguistic nuances. Translators independently performed forward translations, followed by back-translation by a different translator unfamiliar with the originals. Comparing versions identified discrepancies and ensured fidelity to Korkmaz et al. and Tsai et al.’s constructs. The translated scales (Scale 1: 19 items; Scale 2: 29 items) are included in the Appendix in the order administered. According to the International Test Commission guidelines, adaptation encompasses not only translation but also evaluation of cultural relevance; recent methodological work further emphasizes assessing the cognitive validity of adapted items to ensure they elicit the intended response process (Pillet et al., 2023). Our review of the items identified no broad culturally specific content requiring substantive re-design; however, a small number of items required culturally informed lexical choices during translation (e.g., the Russian word for “dream,” which can denote either an aspiration or a sleeping vision; see Discussion). We performed psychometric validation on a Russian sample to confirm the scales’ reliability and factorial validity. Both scales had previously been successfully adapted and validated in other languages, which informed our choice to include them in the present study.

Participants and procedure

The study included expert programmers and computer science students. We protected the privacy of underage participants by anonymously collecting data. Informed consent emphasized that participation was voluntary. These measures strictly follow established ethical research standards (American Psychological Association, 2017; British Educational Research Association, 2018). The initial dataset included 167 survey responses assessing CT skills and attitudes. The survey covered demographics (age, programming experience, dominant hand) and 48 Likert-scale items on CT, problem-solving, and collaboration. Programming experience was converted from years to months, and participants with less than 6 months of experience were excluded to focus on those with basic programming skills. This resulted in a final analytic sample of 148 participants ($N = 148$) after filtering. The Likert-scale questions were rated on a 5-point scale ranging from “1 — strongly disagree” to “5 — strongly agree”.

We analyzed data from 148 participants with a mean age of 20.7 years ($SD = 5.7$), ranging from 15 to 46 years (median = 18, $IQR = 17–22$), with a gender distribution of 75% male ($n = 111$) and 25% female ($n = 37$). The majority of participants were right-handed (85.8%, $n = 127$), with 11.5% left-handed ($n = 17$) and 2.7% ambidextrous ($n = 4$). Most participants were students affiliated with the Sirius University of Science and Technology, a federal research university in southern Russia (81.1%, $n = 120$), while 18.9% were working professionals ($n = 28$). Participants reported an average of 4.2 years of programming experience ($SD = 4.8$), ranging from 0.5 to 26 years (median = 3, $IQR = 2–5$). Python was the most frequently cited favorite programming language ($n = 87$), followed by C++ ($n = 32$), JavaScript ($n = 19$), Java ($n = 14$), C# ($n = 11$), and TypeScript ($n = 8$).

Data analysis

Data analysis was conducted using two primary statistical environments. All preliminary data processing, calculation of descriptive statistics, Pearson correlation analysis, Mann—Whitney U test, and scale reliability analysis (Cronbach's α) were performed in RStudio (version 2024.10.1) using the R programming language (version 4.4.2). Exploratory factor analysis (EFA) was conducted with the psychometric analysis package psych (version 2.4.3). For confirmatory factor analysis (CFA), the Python programming language (version 3.13.1) and the structural equation modeling library semopy (version 2.4.1) were used.

Data analysis proceeded in several sequential stages. In the first stage, we assessed the suitability of the data for factor analysis. Bartlett's test of sphericity (Bartlett, 1950) yielded statistically significant results ($p < 0.001$), and the Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure of sampling adequacy (Kaiser, 1974) was high for both scales and their combination (see Table 1), confirming the appropriateness of conducting factor analysis.

To adapt the scales for the new population, we tested data fit using CFA on one- and two-factor models, both

showing poor fit (CFI and TLI < 0.90). This indicated a differing factor structure, prompting the use of EFA on each scale and on combined items to uncover the empirical latent structure. We applied principal axis factoring with oblique rotation (oblimin), following recommendations for EFA in psychological research (Fabrigar et al., 1999), as the computational thinking factors were theoretically expected to correlate. The number of factors retained was determined based on scree plot analysis.

In the final stage, following standard validation practices, we conducted a subsequent CFA to test the models derived from the EFA phase. This allowed assessment of the stability and fit of the empirically identified structure to our data. Model adequacy was evaluated using multiple fit indices: Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Comparative Fit Index (CFI), and Tucker-Lewis Index (TLI), with acceptable thresholds defined as $RMSEA \leq 0.08$, $CFI \geq 0.90$, and $TLI \geq 0.90$ (Hu, Bentler, 1999).

Results

Exploratory factor analysis and reliability analyses were conducted to examine the factor structure and internal consistency of the two scales, both independently and in combination. Bartlett's test of sphericity yielded significant results for Scale 1, Scale 2, and the combined scale, indicating sufficient inter-item correlations for factor analysis. KMO values were 0.82 for Scale 1, 0.76 for Scale 2, and 0.76 for the combined scale, demonstrating sufficient sampling adequacy. Notably, EFA revealed a single-factor structure for Scale 1, while Scale 2 demonstrated three factors. When both scales were analyzed together, a four-factor structure emerged. Internal consistency was measured via Cronbach's α ($\alpha = 0.86$ for Scale 1). For Scale 2, α values were 0.82, 0.84, and 0.76 for the three factors. The four combined-scale factors had α values of 0.89, 0.84, 0.78, and 0.77 (see Table 1). These values indicate the scales' suitability for further factor analysis, with acceptable to good reliability. Further examination of factor loadings is necessary to interpret each factor's meaning.

Scree plot analyses guided factor retention for each scale. Scale 1's plot showed a clear elbow after the first factor, indicating unidimensionality (Fig. 1). Scale 2's plot suggested three factors, with the curve flattening after the third (Fig. 2). The combined scales indicated four factors, aligning with the separate structures (Fig. 3). These results, alongside other criteria and theory, inform the interpretation of the scales' constructs.

Factor loadings range from -1 to $+1$ and indicate the strength and direction of the relationship between items and factors. Values near ± 1 indicate stronger influence. Loadings ≥ 0.40 indicate moderate correlation, while ≥ 0.70 suggest the factor adequately explains the variable's variance. The sign of the loading indicates the direction of the relationship. In the present analysis, factor loadings were examined to assess the association between each item and its respective factor. Table 2 presents all factor loadings for the items of both

Table 1

Показатели пригодности для факторного анализа и надежности
Factor Analysis Suitability and Reliability Statistics

Показатель / Indicator	Шкала 1 / Scale 1	Шкала 2 / Scale 2	Шкала 1 + Шкала 2 / Scale 1 + Scale 2
Критерий Бартлетта / Bartlett test	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$
КМО (мера адекватности выборки) / KMO (MSA)	0.82	0.76	0.76
Число факторов / Number of factors	1	3	4
α Кронбаха / Cronbach's α	0.86	0.82; 0.84; 0.76	0.89; 0.84; 0.78; 0.77

Note. The scales demonstrate good suitability for factor analysis; the extracted factors have acceptable to good internal consistency. Шкалы демонстрируют хорошую пригодность для факторного анализа; выделенные факторы обладают приемлемой и хорошей внутренней согласованностью.



Fig. 1. Scree plot, Scale 1

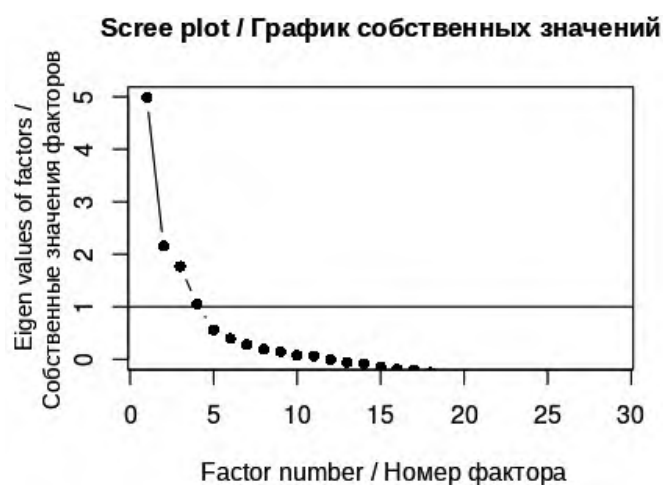


Fig. 2. Scree plot, Scale 2



Fig. 3. Scree plot, Scales 1 and 2 combined

scales. For clarity, “Q” denotes the item number, and the suffixes “_1” and “_2” indicate the corresponding scale.

Exploratory factor analysis (EFA) and reliability analysis examined the factor structure and internal consistency of 2 scales, individually and in combination. Bartlett’s sphericity test was significant for all ($p < 0.001$), and KMO values (0.82 for Scale 1, 0.76 for Scale 2 and combined) indicated suitability for factor analysis.

Separate EFAs showed one factor for Scale 1 and three for Scale 2, but combined analysis revealed a clearer 4-fac-

tor structure. Cronbach’s alpha values were: Scale 1 factor $\alpha=0.86$; Scale 2 factors 0.82, 0.84, 0.76; combined factors 0.89, 0.84, 0.78, 0.77 (see Table 1), confirming suitability for further use.

The scree plot supported four factors (see Fig. 3). Loadings ≥ 0.40 were considered meaningful. Items Q1_1, Q4_1, Q15_1, Q17_1, Q21_2, Q26_2, Q31_2, Q38_2, and Q39_2 had low loadings (< 0.40) and low communalities ($h^2 < 0.25$), suggesting exclusion in a refined instrument.

Table 2

Факторные нагрузки и общности (h^2) для объединенной шкалы
Factor loadings and communalities (h^2) for the combined scale

Пункт / Item	Ф1 / F1	Ф2 / F2	Ф3 / F3	Ф4 / F4	Общность h^2
Q1_1	0.051	0.178	−0.112	0.153	0.063
Q2_1	0.520	−0.011	0.151	0.081	0.294
Q3_1	0.616	0.033	0.189	0.109	0.428
Q4_1	0.210	0.113	0.152	0.124	0.095
Q5_1	0.414	0.089	0.121	0.192	0.231
Q6_1	0.504	0.211	0.050	−0.010	0.301
Q7_1	0.516	0.152	0.078	0.041	0.297
Q8_1	0.455	−0.150	0.181	0.198	0.302
Q9_1	0.557	−0.088	0.213	0.251	0.427
Q10_1	0.418	−0.079	0.407	0.153	0.370
Q11_1	0.772	−0.051	0.053	0.012	0.602
Q12_1	0.629	−0.122	−0.178	0.141	0.462
Q13_1	0.475	−0.251	−0.052	−0.103	0.302
Q14_1	0.647	−0.111	−0.104	0.073	0.447
Q15_1	0.281	−0.210	−0.209	−0.112	0.179
Q16_1	0.507	−0.018	−0.163	−0.039	0.285
Q17_1	0.214	−0.321	0.009	−0.150	0.171
Q18_1	0.582	−0.289	−0.094	0.053	0.434
Q19_1	0.403	−0.281	−0.059	−0.021	0.245
Q20_2	0.419	0.068	0.113	−0.320	0.295
Q21_2	0.102	0.334	0.101	0.103	0.143
Q22_2	0.601	0.011	0.049	−0.114	0.377
Q23_2	0.442	0.183	0.009	−0.179	0.261
Q24_2	0.504	−0.143	0.048	0.178	0.308
Q25_2	0.600	0.081	0.098	0.151	0.399
Q26_2	0.179	0.111	0.108	0.158	0.082
Q27_2	0.500	0.131	0.243	−0.061	0.327
Q28_2	0.054	−0.009	0.451	−0.139	0.220
Q29_2	0.022	−0.041	0.701	−0.051	0.494
Q30_2	0.103	−0.073	0.793	0.012	0.633
Q31_2	0.119	0.282	−0.021	−0.041	0.103
Q32_2	0.142	−0.131	0.622	0.052	0.421
Q33_2	0.063	−0.011	0.443	0.103	0.213
Q34_2	0.013	0.791	−0.033	0.051	0.633
Q35_2	0.052	0.802	−0.022	0.022	0.643
Q36_2	0.111	0.711	−0.091	−0.022	0.523
Q37_2	0.082	0.691	−0.041	0.041	0.492
Q38_2	0.210	−0.018	−0.251	−0.041	0.113
Q39_2	0.380	−0.162	−0.261	−0.071	0.243
Q40_2	0.601	−0.158	0.031	−0.083	0.389
Q41_2	0.511	−0.163	0.151	0.022	0.311
Q42_2	0.481	−0.092	0.012	−0.071	0.243
Q43_2	0.052	0.033	−0.041	0.521	0.281
Q44_2	0.062	0.081	−0.052	0.522	0.281
Q45_2	0.020	0.141	0.039	0.643	0.435
Q46_2	0.108	0.049	0.091	0.701	0.514
Q47_2	−0.021	−0.418	0.114	0.540	0.480
Q48_2	0.012	−0.412	0.101	0.534	0.466

Note. Factor loadings ≥ 0.40 are bold. Communalities (h^2) < 0.25 are also bold, indicating that the factor model weakly accounts for the variance in these items. Факторные нагрузки $\geq 0,40$ выделены полужирным. Общности (h^2) $< 0,25$ также выделены полужирным, что указывает на слабое объяснение дисперсии этих пунктов факторной моделью.

Factor 1: “Systematic Problem Solving.” This factor includes most Scale 1 items, reflecting problem solving via decomposition, algorithmic thinking, and evaluation. Highest loadings: Q11_1 (“I usually try to figure out how to implement a solution,” $h^2 = 0.602$); Q14_1 (“I usually try to find the most efficient solution,” $h^2 = 0.447$).

Factor 2: “Difficulties in Problem-Solving Process” (reverse-coded). This factor is composed mainly of negatively phrased Scale 2 items on solving challenges. Highest loadings: Q35_2 (“Difficulties with where/how to use variables,” $h^2 = 0.643$); Q34_2 (“Difficulties visualizing solutions,” $h^2 = 0.633$). Negative loadings for Q47_2 and Q48_2 fit logically.

Factor 3: “Inclination toward Collaborative Learning.” This factor covers items about teamwork. Highest loadings: Q30_2 (“More ideas in collaborative learning,” $h^2 = 0.633$); Q29_2 (“Enjoy group project tasks,” $h^2 = 0.494$).

Factor 4: “Confidence in Math Abilities and Planning.” This factor includes items about confidence in formalization and planning. Highest loadings: Q46_2 (“Use systematic approach,” $h^2 = 0.514$); Q45_2 (“Proud of precise thinking,” $h^2 = 0.435$).

Finally, we conducted confirmatory factor analysis (CFA) to validate the factor structure. We compared three models: a one-factor model (all items on a single factor), the original two-factor model (Scale 1 items on one factor, Scale 2 on another), and the empirically derived four-factor model from EFA. Model fit was assessed using RMSEA (≤ 0.08 acceptable), CFI (≥ 0.90 acceptable), and TLI (≥ 0.90 acceptable).

CFA results (Table 3) show that, although no model achieved perfect fit, the four-factor model outperformed the one- and two-factor models, with lower RMSEA and higher CFI/TLI.

Table 3

Результаты конфирматорного факторного анализа (CFA) для трех моделей
Confirmatory factor analysis (CFA) results for the three models

Модель / Model	RMSEA	CFI	TLI
Однофакторная / One-factor	0.070	0.844	0.832
Двухфакторная (исходная) / Two-factor (original)	0.067	0.854	0.843
Четырехфакторная (по результатам EFA) / Four-factor (EFA-derived)	0.058	0.895	0.881

Note. Best fit indices are in bold. Наилучшие показатели соответствия выделены полужирным.

Discussion

CT, and algorithmic thinking in particular, is increasingly recognized as an important contributor to STEM learning, with implications for how problem-solving skills are developed in programming education (Yusuf, Noor, 2024). The present study employed a Likert-type survey to assess programmers’ self-assessment of CT, consistent with the self-

report approach used in the validation studies for both source scales (Korkmaz, Çakır, Özden, 2017; Tsai, Liang, Hsu, 2021). It is important to note that this method captures participants’ perceptions and subjective evaluations rather than directly measuring CT as an objective skill. To date, many researchers have attempted to construct a CT scale that incorporates all components of CT, but a general consensus is yet to be reached (Kılıç, Gökoğlu, Öztürk, 2021). Despite extensive study, CT remains imperfectly characterized cognitively, necessitating further psychometric work.

The results of the exploratory factor analysis identified several problematic items with low loadings across all factors (communality $h^2 < 0.25$): Q1_1, Q4_1, Q15_1, and Q17_1 from Scale 1, as well as Q21_2, Q26_2, Q31_2, Q38_2, and Q39_2 from Scale 2. Low communality indicates that these items are weakly correlated with the identified constructs and contribute little to measuring CT in this sample. We therefore recommend excluding these nine items from the combined questionnaire for future use in the Russian population, yielding a refined 39-item version.

This study is, to our knowledge, the first effort to introduce these CT scales to a Russian population. Our analysis found a different factor structure than the original scales, likely due to language differences affecting item perception and response styles influencing item loadings. These complexities highlight the need for further research on factor interactions in cross-cultural test frameworks.

Limitations

We encountered several challenges during translation that merit discussion as they can potentially affect the accuracy of the scales. The Korkmaz et al. (2017) scale posed challenges with the words “problem” and “dream.” We chose a Russian word for “problem” that closely matches the original meaning. “Dream” in Russian can either mean images during sleep or personal aspirations; we selected the aspiration meaning following expert advice. These difficulties highlight the importance of precise translation to ensure that scales retain their original structures.

Future inquiries should consider the following directions. First, item refinement: items with low correlations or factor loadings should be revised or removed to improve scale validity; the overlap between two factors suggests they may represent a single underlying construct rather than distinct ones. Second, alternative factor structures — including specific sub-factors within CT, mathematical reasoning, and collaborative learning — should be explored; identifying these dimensions enhances understanding of how individuals engage with these complex constructs. Third, additional testing across diverse contexts and populations is warranted; investigating gender and cross-cultural differences in CT skills can enhance understanding of the construct and its educational implications. Fourth, the reliance on self-assessment via Likert-type items may introduce subjective bias and limit the accuracy of measuring CT skills; future research should incorporate a variety of assessment meth-

ods, including performance-based tests and observational measures, to provide a more comprehensive and objective evaluation of CT abilities.

Conclusion

This study addresses gaps in understanding computational thinking (CT), particularly in underrepresented regions like Russia, using psychometric methods. A combined scale revealed a reliable four-factor structure with strong internal consistency (Cronbach's alpha 0.77—

0.89), supporting its efficacy in measuring distinct CT constructs.

Our study demonstrated that directly transferring the original scales to the Russian sample does not preserve their initial factor structures. However, the proposed 4-factor model, supported by CFA results (RMSEA = 0.058, CFI = 0.895), shows good fit to the data and high internal consistency. Thus, we recommend the refined 39-item combined scale (after excluding 9 items with low factor loadings) as a reliable instrument for assessing self-perceptions of CT aspects among Russian-speaking programmers and students.

Appendix

Age (full years): _____
Programming experience (in years): _____
Favorite programming language: _____
Average grade in programming-related subjects: _____
Gender: F M
Dominant hand: L R

Computational Thinking Scale (CTS)

Please rate the extent to which you agree with each statement, using a scale on which “1” — “strongly disagree” and “5” — “strongly agree”:

Scale 1 (Tsai, M.-J. et al., 2021)

Statement	Rating
I usually consider a problem from a general perspective rather than focusing on the details.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about the relationships between different problems.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to identify the key steps of a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to analyse the common patterns across different problems.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about whether a problem can be broken down into component parts.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about the structure of a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about how to divide a large problem into several smaller ones.	1-----2-----3-----4-----5
I am used to developing solution procedures step by step.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to find efficient solutions to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to set out the steps of a solution.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to figure out how to implement a solution to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I tend to find the correct solution to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about the best solution for a program.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to find the most efficient solution to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about a quick solution to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I tend to solve a new problem on the basis of my experience.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to use a general approach to solve different problems.	1-----2-----3-----4-----5
I usually think about how to apply a solution to other problems.	1-----2-----3-----4-----5
I usually try to apply a familiar solution to solve more problems.	1-----2-----3-----4-----5

Scale 2 (Korkmaz, Ö. et al., 2017)

Statement	Rating
I like people who are sure of most of their decisions.	1-----2-----3-----4-----5
I like people who are realistic and neutral in communication.	1-----2-----3-----4-----5
I believe that I can solve most of the problems I face if I have enough time and if I make an effort.	1-----2-----3-----4-----5
I am confident that I can solve any possible problem when I encounter a new situation.	1-----2-----3-----4-----5
I believe that I can apply a plan while implementing it in order to solve my problem.	1-----2-----3-----4-----5

Statement	Rating
Dreams inspire me to carry out the most important projects.	1-----2-----3-----4-----5
I rely on my intuition and my sense of what is right and wrong when I look for a solution to a problem.	1-----2-----3-----4-----5
When I face a problem, I pause before moving on to another topic and think it over carefully.	1-----2-----3-----4-----5
I like taking part in collaborative learning with friends from my group.	1-----2-----3-----4-----5
In collaborative learning, I believe that I achieve, or will achieve, more successful results precisely because I work in a group.	1-----2-----3-----4-----5
I like solving problems related to group projects together with friends in collaborative learning.	1-----2-----3-----4-----5
More ideas emerge in collaborative learning.	1-----2-----3-----4-----5
I am able to make regular plans for solving complex problems.	1-----2-----3-----4-----5
Trying to solve complex problems is great fun.	1-----2-----3-----4-----5
I am willing to learn difficult things.	1-----2-----3-----4-----5
I am proud of being able to think with great precision.	1-----2-----3-----4-----5
I use a systematic approach when comparing the available options and making decisions.	1-----2-----3-----4-----5
I have difficulty picturing the solution to a problem in my head.	1-----2-----3-----4-----5
I have difficulty knowing where and how I should use variables such as X and Y when solving a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I cannot apply the planned ways of solving a problem consistently and step by step.	1-----2-----3-----4-----5
I cannot come up with many options when thinking about possible ways of solving a problem.	1-----2-----3-----4-----5
I cannot develop my ideas in a collaborative learning setting.	1-----2-----3-----4-----5
I find it hard to learn something together with friends in collaborative learning.	1-----2-----3-----4-----5

Краткое изложение содержания статьи на русском языке

Введение

Вычислительное мышление (ВМ) — это общедисциплинарный, структурированный подход к решению задач, основанный на компьютерных науках и включающий декомпозицию, распознавание паттернов, абстрагирование и алгоритмическое мышление для формулирования пошаговых решений, исполнимых человеком или машиной. ВМ согласуется с высшими когнитивными процессами (например, уровнями анализа и творчества в таксономии Блума) и классическими этапами решения задач и все чаще признается необходимым не только в программировании, но и в других дисциплинах. Эмпирические данные показывают, что раннее обучение программированию дает измеримый прирост ВМ у детей, что обосновывает его интеграцию в образование для подготовки обучающихся к сложным, технологически насыщенным средам. Хотя компоненты ВМ концептуально различимы, существующие оценочные шкалы часто измеряют более широкие конструкты, представляя эти компоненты имплицитно, а не через специализированные подшкалы с явным подсчетом баллов.

Современная наука выделяет в структуре ВМ несколько взаимосвязанных компонентов. Декомпозиция предполагает разбиение сложной задачи на более мелкие и управляемые части, что облегчает понимание задачи и выделение конкретных подзадач. Распознавание паттернов связано с выявлением повторяющихся закономерностей и сходств между задачами и позволяет переносить найденные решения

на новые ситуации. Абстрагирование состоит в отбрасывании несущественной информации и выделении ключевых элементов задачи. Алгоритмическое мышление предполагает построение упорядоченной последовательности шагов, приводящей к решению и допускающей исполнение человеком или машиной. Оценка решения замыкает этот цикл, позволяя сопоставить альтернативные варианты по эффективности и корректности.

Шкалы самооценки ВМ экономичны и применимы в массовых опросах, однако их психометрические свойства чувствительны к языковому и культурному контексту, поэтому перенос инструмента в новую популяцию требует обязательной проверки. В России валидированных русскоязычных шкал самооценки ВМ практически нет, что ограничивает сопоставимость российских данных с международными.

Выборка и методы

В исследовании участвовали опытные программисты и студенты направлений, связанных с компьютерными науками; сбор данных проводился в соответствии с этическими стандартами (анонимный сбор данных для несовершеннолетних, добровольное участие; APA, 2017; BERA, 2018). Из 167 первоначальных ответов были исключены участники с опытом программирования менее 6 месяцев, в результате итоговая выборка составила 148 человек (средний возраст — 20,7 года, SD = 5,7; 75% — мужчины). Для

оценки вычислительного мышления, навыков решения задач и сотрудничества использовался 48-пунктный опросник с шкалой Лайкерта (5-балльная шкала) вместе со сбором демографических данных (возраст, ведущая рука, опыт программирования в месяцах, принадлежность к организации). Большинство участников составили студенты российского федерального университета (81,1%); средний опыт программирования — 4,2 года ($SD = 4,8$), наиболее предпочтительным языком был Python.

При отборе инструментов было рассмотрено более 21 шкалы. Включались шкалы, пункты которых прямо соотносятся с ключевыми компонентами ВМ, опираются на существующие теоретические рамки, подтверждены эмпирически, сформулированы ясно и допускают адаптацию к различным культурным контекстам; исключались шкалы с неоднозначными или дублирующими друг друга пунктами, а также не проверявшиеся на валидность и надежность. Перевод выполнялся методом обратного перевода: для каждой шкалы привлекались два независимых переводчика, прямой перевод затем переводился обратно специалистом, не знакомым с оригиналом, после чего версии сопоставлялись для выявления расхождений. Содержательно специфичных для культуры пунктов, требующих существенной переработки, выявлено не было; отдельные пункты потребовали лексических решений с учетом культурного контекста.

Обработка данных и оценка надежности (α Кронбаха) выполнены в RStudio (версия 2024.10.1) на языке R (версия 4.4.2), эксплораторный факторный анализ — с помощью пакета psych (версия 2.4.3), конфирматорный — на языке Python (версия 3.13.1) с использованием библиотеки semopy (версия 2.4.1). ЕФА выполнялся методом главных осей с облическим вращением (oblimin), число факторов определялось по графику каменистой осыпи, а качество моделей оценивалось по индексам RMSEA ($\leq 0,08$), CFI ($\geq 0,90$) и TLI ($\geq 0,90$).

Результаты

С помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа подтверждена четырехфакторная структура объединенного инструмента. Тест Бартлетта был значим, значения КМО были адекватными (0,76—0,82). При раздельном анализе ЕФА выявила один фактор для Шкалы 1 и три фактора для Шкалы 2, однако при совместном анализе emerged возможно более четкое четырехфакторное решение с приемлемой/хорошей внутренней согласованностью (α Кронбаха = 0,76—0,89). Пункты с факторными нагрузками $< 0,40$ и общностями $h^2 < 0,25$ были отмечены для исключения. Четыре фактора были интерпретированы как «Систематическое решение задач», «Трудности в процессе решения задач» (обратно

кодированные), «Склонность к совместному обучению» и «Уверенность в математических способностях и планировании». КФА (Конфирматорный Факторный Анализ) показал, что четырехфакторная модель лучше соответствует данным, чем одно- и двухфакторные альтернативы (ниже RMSEA, выше CFI/TLI), хотя общее соответствие не было идеальным.

Значения КМО составили 0,82 для Шкалы 1, 0,76 для Шкалы 2 и 0,76 для объединенного набора пунктов. Внутренняя согласованность составила $\alpha = 0,86$ для единственного фактора Шкалы 1; 0,82, 0,84 и 0,76 для трех факторов Шкалы 2; 0,89, 0,84, 0,78 и 0,77 для четырех факторов объединенной шкалы. Пункты Q1_1, Q4_1, Q15_1, Q17_1, Q21_2, Q26_2, Q31_2, Q38_2 и Q39_2 показали нагрузки ниже 0,40 и общности $h^2 < 0,25$ и были рекомендованы к исключению. Сопоставление моделей дало следующие индексы: однофакторная — RMSEA = 0,070, CFI = 0,844, TLI = 0,832; двухфакторная (исходная) — RMSEA = 0,067, CFI = 0,854, TLI = 0,843; четырехфакторная — RMSEA = 0,058, CFI = 0,895, TLI = 0,881.

Заключение

В данном исследовании с использованием психометрических методов рассматриваются пробелы в понимании вычислительного мышления (ВМ), особенно в недостаточно изученных регионах, таких как Россия. Комбинированная шкала выявила надежную четырехфакторную структуру с высокой внутренней согласованностью (альфа Кронбаха — 0,77—0,89), что подтверждает ее эффективность для измерения различных конструкторов ВМ.

Наше исследование продемонстрировало, что прямой перенос исходных шкал на российскую выборку не сохраняет их первоначальную факторную структуру. Однако предложенная 4-факторная модель, подтвержденная результатами конфирматорного факторного анализа (RMSEA = 0,058; CFI = 0,895), демонстрирует хорошее соответствие данным и высокую внутреннюю согласованность. Таким образом, мы рекомендуем использовать доработанную комбинированную шкалу из 39 пунктов (после исключения 9 пунктов с низкими факторными нагрузками) как надежный инструмент для оценки самовосприятия аспектов ВМ у русскоязычных программистов и студентов.

Результаты следует интерпретировать с учетом ограничений: выборка была преимущественно студенческой и несбалансированной по полу, а самооценочный формат отражает представления респондентов о собственном ВМ, а не успешность решения задач. Дальнейшие исследования целесообразно направить на доработку формулировок пунктов с низкими нагрузками и на проверку структуры уточненной шкалы на независимых выборках.

Список источников / References

1. Авдеева, С.М., Тарасова, К.В. (2023). Об оценке цифровой грамотности: Методология, концептуальная модель и инструмент измерения. *Вопросы Образования*, 2, 8—32. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-8-32>
Avdeeva, S.M., Tarasova, K.V. (2023). Digital literacy assessment: Methodology, conceptual model and measurement tool. *Educational Studies. Moscow*, 2, 8—32. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-8-32>
2. Acosta, Y., Alsina, Á., Pincheira, N. (2024). Computational thinking and repetition patterns in early childhood education: Longitudinal analysis of representation and justification. *Education and Information Technologies*, 29, 7633—7658. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12051-6>
3. American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct: Including 2010 and 2016 Amendments*. American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/ethics/code> (viewed: 25.07.2026).
4. Arfè, B., Vardanega, T., Montuori, C., Lavanga, M. (2019). Coding in primary grades boosts children's executive functions. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02713>
5. Bartlett, M.S. (1950). Tests of significance in factor analysis. *British Journal of Statistical Psychology*, 3(2), 77—85. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1950.tb00285.x>
6. Bers, M.U., Strawhacker, A., Sullivan, A. (2022). *The state of the field of computational thinking in early childhood education* (OECD Education Working Papers No 274). Paris: OECD. <https://doi.org/10.1787/3354387a-en>
7. Bloom, B.S., Krathwohl, D.R., Masia, B.B. (1984). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longman.
8. Brislin, R.W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185—216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
9. British Educational Research Association. (2018). *Ethical guidelines for educational research* (4th ed.). London: British Educational Research Association. URL: <https://www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research-2018> (viewed: 27.07.2026).
10. Cansu, F.K., Cansu, S.K. (2019). An overview of computational thinking. *International Journal of Computer Science Education in Schools*, 3(1), 17—30. <https://doi.org/10.21585/ijcses.v3i1.53>
11. Chan, S.-W., Looi, C.-K., Ho, W.K., Huang, W., Seow, P., Wu, L. (2021). Learning number patterns through computational thinking activities: A Rasch model analysis. *Heliyon*, 7(9), Article e07922. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07922>
12. Chu, Y.K., Liang, J.C., Tsai, M.J. (2019). Development of a computational thinking scale for programming. In: *Proceedings of International Conference on Computational Thinking Education 2019 (CTE 2019)* (pp. 185—189). Hong Kong: The Education University of Hong Kong.
13. Davis, D.K., Zhu, F. (2022a). Analysis of software developers' coding behavior: A survey of visualization analysis techniques using eye trackers. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, Article 100213. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100213>
14. Davis, D.K., Zhu, F. (2022b). Eye tracking technologies to visualize secure coding behavior. *Array*, 15, Article 100241. <https://doi.org/10.1016/j.array.2022.100241>
15. Ertugrul-Akyol, B. (2019). Development of computational thinking scale: Validity and reliability study. *International Journal of Educational Methodology*, 5(3), 421—432. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.3.421>
16. Fabrigar, L.R., Wegener, D.T., MacCallum, R.C., Strahan, E.J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272—299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
17. Gök, A., Karamete, A. (2023). A validity and reliability study of the Turkish computational thinking scale. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 6(2), 421—437. <https://doi.org/10.31681/jetol.1217363>
18. Guilford, J.P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York: McGraw-Hill.
19. Henderson, P.B., Cortina, T.J., Wing, J.M. (2007). Computational thinking. In: *Proceedings of the 38th SIGCSE Technical Symposium on Computer Science Education (SIGCSE '07)* (pp. 195—196). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/1227310.1227378>
20. Hu, L., Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1—55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
21. Hurt, T., Greenwald, E., Allan, S., Cannady, M.A., Krakowski, A., Brodsky, L., Collins, M.A., Montgomery, R., Dorph, R. (2023). The computational thinking for science (CT-S) framework: Operationalizing CT-S for K—12 science education researchers and educators. *International Journal of STEM Education*, 10, Article 1. <https://doi.org/10.1186/s40594-022-00391-7>
22. Junpho, M., Songsriwittaya, A., Tep, P. (2022). Reliability and construct validity of Computational Thinking Scale for junior high school students: Thai adaptation. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(9), 154—173. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.9.9>
23. Kaiser, H.F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31—36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
24. Kakavás, P., Ugolini, F.C. (2019). Computational thinking in primary education: A systematic literature review. *Research on Education and Media*, 11(2), 64—94. <https://doi.org/10.2478/rem-2019-0023>
25. Kang, C., Liu, N., Zhu, Y., Li, F., Zeng, P. (2023). Developing college students' computational thinking multidimensional test based on life story situations. *Education and Information Technologies*, 28, 2661—2679. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11189-z>

26. Khenner, E., Semakin, I. (2014). School subject informatics (computer science) in Russia: Educational relevant areas. *ACM Transactions on Computing Education*, 14(2), Article 14. <https://doi.org/10.1145/2602489>
27. Kılıç, S., Gökoğlu, S., Öztürk, M. (2021). A valid and reliable scale for developing programming-oriented computational thinking. *Journal of Educational Computing Research*, 59(2), 257—286. <https://doi.org/10.1177/0735633120964402>
28. Korkmaz, Ö., Çakır, R., Özden, M.Y. (2017). A validity and reliability study of the Computational Thinking Scales (CTS). *Computers in Human Behavior*, 72, 558—569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.005>
29. McGarvey, L.M. (2012). What is a pattern? Criteria used by teachers and young children. *Mathematical Thinking and Learning*, 14(4), 310—337. <https://doi.org/10.1080/10986065.2012.717380>
30. Moon, J., Do, J., Lee, D., Choi, G.W. (2020). A conceptual framework for teaching computational thinking in personalized OERs. *Smart Learning Environments*, 7, Article 6. <https://doi.org/10.1186/s40561-019-0108-z>
31. Mousa, M., Molnár, G. (2020). Computer-based training in math improves inductive reasoning of 9- to 11-year-old children. *Thinking Skills and Creativity*, 37, Article 100687. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100687>
32. Myers, K., Winters, N.C. (2002). Ten-year review of rating scales. I: Overview of scale functioning, psychometric properties, and selection. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(2), 114—122. <https://doi.org/10.1097/00004583-200202000-00004>
33. Pillet, J.-C., Carillo, K.D., Vitari, C., Pigni, F. (2023). Improving scale adaptation practices in information systems research: Development and validation of a cognitive validity assessment method. *Information Systems Journal*, 33(4), 842—889. <https://doi.org/10.1111/isj.12428>
34. Qian, Y., Choi, I. (2023). Tracing the essence: Ways to develop abstraction in computational thinking. *Educational Technology Research and Development*, 71, 1055—1078. <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10182-0>
35. Relkin, E., de Ruiter, L.E., Bers, M.U. (2021). Learning to code and the acquisition of computational thinking by young children. *Computers & Education*, 169, Article 104222. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104222>
36. Rich, K.M., Binkowski, T.A., Strickland, C., Franklin, D. (2018). Decomposition: A K-8 computational thinking learning trajectory. In: *Proceedings of the 2018 ACM Conference on International Computing Education Research (ICER'18)* (pp. 124—132). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3230977.3230979>
37. Rizos, I., Gkrekas, N. (2024). Pattern recognition among primary school students: The relationship with mathematical problem-solving. *Contemporary Mathematics and Science Education*, 5(2), Article ep24010. <https://doi.org/10.30935/conmaths/14689>
38. Robledo-Castro, C., Castillo-Ossa, L.F., Hederich-Martínez, C. (2023). Effects of a computational thinking intervention program on executive functions in children aged 10 to 11. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 35, Article 100563. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2022.100563>
39. Román-González, M. (2015). Computational thinking test: Design guidelines and content validation. In: *EDULEARN15: 7th International Conference on Education and New Learning Technologies* (pp. 2436—2444). Valencia: IATED.
40. Román-González, M., Pérez-González, J.-C., Jiménez-Fernández, C. (2017). Which cognitive abilities underlie computational thinking? Criterion validity of the Computational Thinking Test. *Computers in Human Behavior*, 72, 678—691. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.047>
41. Sawiji, H., Murtini, W., Akbarini, N.R., Permansah, S., Rusmana, D. (2024). Exploratory factor analysis-instrument for self-assessment of computation thinking skills and collaboration skills. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 13(2), 1045—1060. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i2.25734>
42. Selby, C., Woollard, J. (2013). *Computational thinking: The developing definition*. Southampton: University of Southampton. URL: <https://eprints.soton.ac.uk/356481/> (viewed: 27.07.2026).
43. Shute, V.J., Sun, C., Asbell-Clarke, J. (2017). Demystifying computational thinking. *Educational Research Review*, 22, 142—158. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.09.003>
44. Tang, K.-Y., Chou, T.-L., Tsai, C.-C. (2020). A content analysis of computational thinking research: An international publication trends and research typology. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 29, 9—19. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00442-8>
45. Tikva, C., Tambouris, E. (2021). Mapping computational thinking through programming in K-12 education: A conceptual model based on a systematic literature review. *Computers & Education*, 162, Article 104083. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104083>
46. Tsai, M.-J., Liang, J.-C., Hsu, C.-Y. (2021). The computational thinking scale for computer literacy education. *Journal of Educational Computing Research*, 59(4), 579—602. <https://doi.org/10.1177/0735633120972356>
47. Uher, J. (2018). Quantitative data from rating scales: An epistemological and methodological enquiry. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02599>
48. Wing, J.M. (2006). Computational thinking. *Communications of the ACM*, 49(3), 33—35. <https://doi.org/10.1145/1118178.1118215>
49. Yusuf, A., Noor, N.M. (2024). Modeling students' algorithmic thinking growth trajectories in different programming environments: An experimental test of the Matthew and compensatory hypothesis. *Smart Learning Environments*, 11, Article 38. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00324-7>

Приложение

Возраст (полных лет): _____
Опыт программирования в годах): _____
Любимый язык программирования: _____
Средняя оценка за предметы, связанные с программированием: _____
Пол: Ж М
Доминантная рука: Л П

Шкала Вычислительного Мышления (ШВМ)

Пожалуйста, оцените степень Вашего согласия с каждым утверждением. Используйте шкалу, где «1» — «категорически не согласен(на)», а «5» — «полностью согласен (на)».

Шкала 1 (Tsai, M.-J. et al., 2021)

Утверждение	Оценка
Я обычно рассматриваю задачу с общей точки зрения, а не сосредотачиваюсь на деталях	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о взаимосвязях между различными задачами	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь найти ключевые этапы задачи	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь анализировать общие паттерны между различными проблемами	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю, возможно ли разложить задачу на составные части	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о структуре задачи	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о том, как разбить большую задачу на несколько мелких	1-----2-----3-----4-----5
Я привык(ла) разрабатывать процедуры решения шаг за шагом	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь найти эффективные решения для задачи	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь изложить шаги решения	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь выяснить, как реализовать решение задачи	1-----2-----3-----4-----5
Я склонен(на) находить правильное решение проблемы	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о наилучшем решении для программы	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь найти наиболее эффективное решение для проблемы	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о быстром решении проблемы	1-----2-----3-----4-----5
Я склонен(на) решать новую задачу, основываясь на своем опыте	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь использовать общий подход для решения различных задач	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно думаю о том, как применить решение к другим задачам	1-----2-----3-----4-----5
Я обычно стараюсь применить знакомое решение для решения большего количества задач	1-----2-----3-----4-----5

Шкала 2 (Korkmaz, Ö. et al., 2017)

Утверждение	Оценка
Мне нравятся люди, которые уверены в большинстве своих решений	1----2----3----4----5
Мне нравятся люди, которые реалистичны и нейтральны в общении	1----2----3----4----5
Я верю, что могу решить большинство проблем, с которыми сталкиваюсь, если у меня будет достаточно времени и если я приложу усилия	1----2----3----4----5
У меня есть убеждение, что я смогу решить любые возможные проблемы, когда я сталкиваюсь с новой ситуацией	1----2----3----4----5
Я верю, что смогу применить план в процессе его реализации для решения своей проблемы	1----2----3----4----5
Мечты вдохновляют меня на реализацию самых важных проектов	1----2----3----4----5
Я полагаюсь на свою интуицию и ощущение «правильного» и «неправильного», когда ишу решение проблемы	1----2----3----4----5
Когда я сталкиваюсь с проблемой, я делаю паузу, прежде чем перейти к другой теме, и внимательно обдумываю ее	1----2----3----4----5
Я могу сразу же определить уравнение, которое приведет к решению задачи.	1----2----3----4----5
Я считаю, что у меня есть особый интерес к математическим процессам.	1----2----3----4----5
Я думаю, что лучше усваиваю инструкции, составленные с использованием математических символов и понятий.	1----2----3----4----5
Я верю, что легко улавливаю взаимосвязь между фигурами.	1----2----3----4----5
Я могу математически выразить способы решения проблем, с которыми сталкиваюсь в повседневной жизни.	1----2----3----4----5

Утверждение	Оценка
Я могу преобразовать устную математическую задачу в цифровой формат	1----2----3----4----5
Мне нравится участвовать в совместном обучении с друзьями из группы	1----2----3----4----5
В совместном обучении я считаю, что достигаю или буду достигать более успешных результатов именно потому, что работаю в группе.	1----2----3----4----5
Мне нравится решать задачи, связанные с групповыми проектами, вместе с друзьями в рамках совместного обучения	1----2----3----4----5
В совместном обучении возникает больше идей	1----2----3----4----5
Я умею составлять регулярные планы для решения сложных проблем	1----2----3----4----5
Пытаться решать сложные задачи очень весело	1----2----3----4----5
Я готов учиться сложным вещам	1----2----3----4----5
Я горжусь тем, что умею мыслить с большой точностью	1----2----3----4----5
Я использую систематический подход при сравнении доступных вариантов и принятии решений	1----2----3----4----5
У меня возникают трудности с демонстрацией решения проблемы в своей голове	1----2----3----4----5
У меня возникают трудности с тем, где и как я должен(на) использовать переменные, такие как X и Y, при решении задачи	1----2----3----4----5
Я не могу последовательно и постепенно применять запланированные способы решения	1----2----3----4----5
Я не могу придумать много вариантов, размышляя о возможных способах решения проблемы	1----2----3----4----5
Я не могу развивать свои идеи в условиях совместного обучения	1----2----3----4----5
Мне тяжело учиться чему-то вместе с друзьями в рамках совместного обучения	1----2----3----4----5

Information about the authors

Kristina A. Nikiforova, Postgraduate Student, Sirius University of Science and Technology, Sirius, Krasnodar region, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4302-4406>, e-mail: kkrisinger1990@gmail.com

Sofya P. Kulikova, PhD in Neuroscience, Associate Professor, Head of the Center for Cognitive Neuroscience, National Research University Higher School of Economics, Perm, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7079-1018>, e-mail: spkulikova@hse.ru

Tatiana O. Platonova, Junior Researcher, «Tomsk State University», Tomsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0420-3845>, e-mail: Platonova-cog@yandex.ru

Valeriia A. Demareva, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Head of the Cyberpsychology Laboratory, Lobachevsky State University, Cyberpsychology Department, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3228-9289>, e-mail: kaleria.naz@gmail.com

Информация об авторах

Кристина Андреевна Никифорова, аспирант, Научно-технологический университет «Сириус» (АНОО ВО «Университет “Сириус”»), пгт. Сириус, Краснодарский регион, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4302-4406>, e-mail: kkrisinger1990@gmail.com

Софья Петровна Куликова, доктор философии (PhD) в области нейронаук, доцент, руководитель, Центр когнитивных нейронаук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Пермь, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7079-1018>, e-mail: spkulikova@hse.ru

Татьяна Олеговна Платонова, младший научный сотрудник, Томский государственный университет (ФГАОУ ВО «НИ ТГУ»), Томск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0420-3845>, e-mail: Platonova-cog@yandex.ru

Валерия Алексеевна Демарева, кандидат психологических наук, доцент, заведующая лабораторией киберпсихологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского»), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3228-9289>, e-mail: kaleria.naz@gmail.com

Contribution of the authors

Nikiforova K.A. — writing original draft, conceptualization, data collection.

Kulikova, S.P. and V.A. Demareva — review and editing.

Platonova T.O. — data analysis.

Вклад авторов

Никифорова К.А. — написание текста статьи, концептуализация, сбор данных.

Куликова С.П., Демарева, В.А. — рецензирование и редактирование.

Платонова, Т.О. — аналитика данных.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Ethics statement

Written informed consent for participation in this study was obtained from all participants (or from legal guardians for participants under the age of consent). Data were collected anonymously, and participation was voluntary. The study was conducted in accordance with established ethical standards for psychological and educational research (American Psychological Association, 2017; British Educational Research Association, 2018).

Декларация об этике

Письменное информированное согласие на участие в исследовании было получено от всех участников (а в случае несовершеннолетних — от их законных представителей). Сбор данных проводился анонимно, участие в исследовании было добровольным. Исследование выполнено в соответствии с этическими принципами психологических и педагогических исследований (American Psychological Association, 2017; British Educational Research Association, 2018).

Поступила в редакцию 21.02.2025

Поступила после рецензирования 23.05.2026

Принята к публикации 22.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.02.21.

Revised 2026.05.23.

Accepted 2026.07.22.

Published 2026.09.30.

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Современные тенденции в изучении взаимосвязи между негативным образом тела и расстройствами пищевого поведения: нарративный обзор литературы

Р.В. Александрова ✉

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, Рязань, Российская Федерация
rozinca@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Негативный образ тела рассматривается как один из центральных факторов риска развития расстройств пищевого поведения (РПП). Распространенность недовольства телом, а также суб-клинических и клинических форм РПП остается высокой и демонстрирует тенденцию к росту, особенно среди подростков. Современные исследования применяют сетевой и многомерный статистический анализ для выявления центральных симптомов психопатологии РПП и сложных взаимосвязей между многочисленными переменными, расширяя возможности для профилактики и раннего вмешательства. **Цель.** Продемонстрировать современные тенденции в исследовании взаимосвязи между негативным образом тела и развитием РПП в широком контексте факторов риска и защиты. **Методы и материалы.** Нарративный теоретический обзор преимущественно зарубежных исследований, опубликованных в 2011—2025 гг. **Результаты.** Сетевой анализ показывает, что проблемы, связанные с восприятием тела (сверхценность веса и фигуры, неудовлетворенность телом, страх набора веса, стремление к похудению), занимают центральное место в психопатологии РПП как в клинических, так и в неклинических выборках. Модели модерации и медиации демонстрируют, что взаимосвязь между негативным образом тела и риском РПП определяется влиянием множества переменных. Факторы риска, усиливающие связь: тревожность, депрессивная симптоматика, низкая самооценка, перфекционизм, подавление экспрессии, когнитивное слияние с образом тела, интернализация идеалов худобы, активное использование соцсетей. Факторы защиты, ослабляющие связь: диспозиционная осознанность, гибкость образа тела, самосострадание, когнитивная переоценка, интуитивное питание. **Выводы.** Взаимосвязь негативного образа тела и РПП носит многофакторный характер и включает сложную систему взаимодействий факторов риска и защиты. Профилактические программы для подростков должны включать когнитивно-поведенческие стратегии, развитие эмоциональной и медиаграмотности, а также работу с протективными факторами — осознанностью, гибкостью образа тела и самосостраданием.

Ключевые слова: образ тела, неудовлетворенность телом, расстройства пищевого поведения, сетевой анализ, модерация, медиация, многомерный подход

Благодарности. Автор выражает искреннюю признательность и благодарность кандидату психологических наук Т.А. Мешковой за концептуальную помощь в написании работы.

Для цитирования: Александрова, Р.В. (2026). Современные тенденции в изучении взаимосвязи между негативным образом тела и расстройствами пищевого поведения: нарративный обзор литературы. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 114—125. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150311>

Current trends in the study of the relationship between body dissatisfaction and eating disorders: narrative review

R.V. Aleksandrova ✉

Ryazan State University of S. Yesenin, Ryazan, Russian Federation

✉ rozinca@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Body dissatisfaction is considered one of the core risk factors for the development of eating disorders (EDs). The prevalence of body dissatisfaction, as well as subclinical and clinical forms of EDs, remains high and shows an upward trend, particularly among adolescents. Contemporary studies employ network and multi-dimensional statistical analysis to identify the central symptoms of ED psychopathology and the complex interactions among numerous variables, thereby expanding opportunities for prevention and early intervention. **Objective.** To demonstrate current trends in research on the relationship between a negative body image and ED development within a broad context of risk and protective factors. **Methods and materials.** A narrative theoretical review of predominantly foreign studies published between 2011 and 2025. **Results.** Network analysis indicates that body perception issues (overvaluation of weight and shape, body dissatisfaction, fear of weight gain, and drive for thinness) occupy a central position in ED psychopathology across both clinical and non-clinical samples. Moderation and mediation models demonstrate that the relationship between negative body image and ED risk is shaped by the influence of multiple variables. Risk factors that amplify this link include anxiety, depressive symptoms, low self-esteem, perfectionism, expressive suppression, body image cognitive fusion, internalization of thin ideals, and active social media use. Protective factors that attenuate this link include dispositional mindfulness, body image flexibility, self-compassion, cognitive reappraisal, and intuitive eating. **Conclusions.** The relationship between negative body image and EDs is multifactorial and involves a complex system of interactions between risk and protective factors. Prevention programs for adolescents should incorporate cognitive-behavioral strategies, emotional and media literacy training, as well as interventions targeting protective factors such as mindfulness, body image flexibility, and self-compassion.

Keywords: body image, body dissatisfaction, eating disorders, network analysis, moderation, mediation, multidimensional approach

Acknowledgements. The author expresses his sincere appreciation and gratitude to T.A. Meshkova, Candidate of Science (Psychology), for her conceptual assistance in writing this paper.

For citation: Aleksandrova, R.V. (2026). Current trends in the study of the relationship between body dissatisfaction and eating disorders: narrative review. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 114—125. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150311>

Введение

Проблема негативного образа тела в связи с риском развития субклинических и клинических форм РПП продолжает оставаться актуальной, причем результаты многочисленных исследований свидетельствуют о многофакторной природе этих явлений (Barakat et al., 2023; Varela et al., 2023). В современной научной литературе все чаще встречаются исследования, направленные на изучение множественных переменных, прямо или опосредованно включенных во взаимосвязь между недовольством телом и развитием РПП. Хотя проблема негативного образа тела уже давно считается одним из ключевых факторов риска развития РПП, современные исследования, использующие многомерные способы анализа, позволяют рассмотреть эту взаимосвязь в более широком контексте других факторов риска и защиты. Такие работы позволяют расширить репертуар мишеней для профилактической работы и раннего вмешательства, имеющих целью предотвращение развития диагностируемого РПП.

Подобные исследования в основном представлены в зарубежной научной литературе, однако важно отметить, что у отечественных авторов также растет интерес к упомянутым подходам (Мешкова, Митина, Александрова, 2023).

Целью настоящего теоретического обзора было продемонстрировать современные тенденции в исследовании взаимосвязи между негативным образом тела и РПП в широком контексте.

При написании обзора мы пользовались поисковыми системами PubMed, ResearchGate, научными электронными библиотеками e-library, «КиберЛенинка», порталом психологических изданий PsyJournals.ru. Для поиска публикаций применяли ключевые слова: образ тела, неудовлетворенность телом, расстройства пищевого поведения, многомерный подход, сетевой анализ, медиация, модерация, body image, body dissatisfaction, eating disorders, multidimensional approach, network analysis, mediation, moderation. При выборе статей по большей части опирались на специализированные журналы, размещающие публикации в открытом

доступе и посвященные проблемам образа тела и пищевого поведения (Body Image, International Journal of Eating Disorders и др.). Включенные в обзор статьи охватывают период с 2011 по 2025 гг.

Расстройства пищевого поведения: основные факторы риска

В соответствии с действующим нормативным документом в РФ — Международной классификацией болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) — расстройства пищевого поведения определяются как группа психогенно обусловленных поведенческих состояний, характеризующаяся устойчивыми нарушениями в приеме пищи (раздел F50 «Расстройства приема пищи»). МКБ-10 относит к РПП нервную анорексию (НА), нервную булимию (НБ), их атипичные формы, неуточненное РПП и другие расстройства (World Health Organization, 2019). РПП могут затрагивать людей всех возрастов, полов, национальностей и географических регионов (Treasure, Duarte, Schmidt, 2020). Особо уязвимой категорией являются подростки и молодые люди (Galmiche et al., 2019; Treasure, Duarte, Schmidt, 2020). Важным фактором риска является также принадлежность к женскому полу (Suarez-Albor, Galletta, Gómez-Bustamante, 2022; Barakat et al., 2023).

Для таких наиболее известных и хорошо изученных РПП, как НА и НБ, характерны искаженное восприятие собственного тела, чрезмерная озабоченность весом и фигурой, следствием чего являются специфическое пищевое поведение, направленное на снижение веса, в том числе компенсирующие меры, например очистительные процедуры, включая вызывание рвоты, а также интенсивные физические нагрузки (World Health Organization, 2019).

Обзор 94 исследований, опубликованных в период с 2000 по 2018 гг. (страны Азии, Европы и Северной Америки), показал, что средняя распространенность любого диагностируемого РПП в течение жизни составляет 8,4% у женщин и 2,2% у мужчин (Galmiche et al., 2019).

Мировые тенденции в области изучения основных диагностируемых РПП (НА, НБ) говорят о значительном росте этих заболеваний за период с 1990 по 2021 гг. среди подростков и молодых людей в возрасте от 10 до 24 лет. Пик распространенности приходится на возраст от 20 до 24 лет, причем прогнозируется дальнейший рост встречаемости РПП вплоть до 2035 г. (Liu et al., 2025).

В случаях, когда отклоняющиеся от нормы модели пищевого поведения не соответствуют диагностическим критериям клинических РПП, принято говорить о субклинических вариантах РПП либо о рисках РПП.

Недавний систематический обзор и метаанализ показали, что распространенность риска РПП среди детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет составляет, согласно опроснику SCOFF, 22% (López-Gil et al., 2023).

Результаты отечественных исследований с участием девочек-подростков демонстрируют показатели риска РПП в пределах 8—15% (Мешкова, Митина, Александрова, 2023; Александрова, Мешкова, 2025). Исследования выполнены с помощью теста «Eating Attitude Test» (EAT-26). Распространенность риска РПП среди подростков в других странах (EAT-26, EAT-40) значительно варьирует, что, возможно, объясняется неоднородностью выборок, культурными и этническими различиями. Так, например, систематический обзор исследований на эту тему в Саудовской Аравии представил диапазон встречаемости риска РПП среди подростков в пределах от 10,2% до 48,1% (Alsheweir et al., 2023); у египетских подростков — от 9 до 12% (Khalil, Robinson, 2024). Среди китайских подростков процент риска составил 8,9% (Li et al., 2022), а среди бразильских — 56,9% (Dias, Rech, Halpern, 2023).

Результаты отечественного долговременного исследования распространенности риска РПП в неклинической популяции девочек-подростков в период с 2009—2011 гг. по 2021—2023 гг. говорят о незначительных изменениях — с 12,3% до 13,5%. Однако эти тенденции заметно отличаются для подгрупп младших и старших девочек-подростков (Александрова, Мешкова, 2025).

Следует отметить, что субклинические варианты РПП также наносят вред соматическому и психологическому благополучию и, при воздействии определенных переменных, могут перерасти в диагностируемое РПП.

Этиология РПП включает разнообразные биологические, психологические и социальные факторы (Barakat et al., 2023), что требует многомерного подхода при изучении причин развития расстройств во всем многообразии взаимодействий многочисленных переменных.

Для углубленного понимания патогенетических механизмов РПП был предложен трансдиагностический подход (Fairburn, Cooper, Shafran, 2003). Его суть состоит в том, что в основе любых РПП лежит «ядерная» когнитивная психопатология — сверхценность веса и фигуры и навязчивый контроль над ними. В отличие от обычного недовольства телом, при РПП самооценка индивида почти полностью зависит от восприятия фигуры и веса и способности их контролировать. Ключевая психопатология может проявляться разными способами (частое взвешивание, сравнение себя с другими, жесткие ограничения в питании и др.). Все это поддерживает дисфункциональные когниции и тревожные реакции по поводу веса и фигуры и усиливает их значимость для человека. Таким образом, создаются когнитивные и поведенческие циклы РПП (Fairburn, Cooper, Shafran, 2003; Dalle Grave, Sartirana, Calugi, 2024).

В последние годы для изучения РПП все шире стал применяться сетевой анализ — методологический подход, позволяющий исследовать структуру и динамику психопатологии через призму взаимодействий между симптомами, а не как следствие общей причины (Borsboom, 2017). Сетевые модели различных психопатологических состояний представляют собой ряд узлов (отдельных симптомов) и ребер (статистических свя-

зей между симптомами). Сетевой анализ позволяет выявить центральные (с наибольшим количеством связей) и периферические (с наименьшим количеством связей) симптомы. Следовательно, потенциальными целями терапевтического вмешательства должны являться центральные симптомы, так как влияние на них приведет к ослаблению сети в целом (Borsboom, Cramer, 2013). Сетевой анализ также позволяет исследовать показатели центральности сетевой структуры, характеризующие степень связанности узла с другими элементами сети (Costantini et al., 2015).

По данным многочисленных исследований с использованием сетевого анализа, проблемы, связанные с образом тела, играют важную роль в психопатологии РПП, причем наличие или отсутствие диагноза РПП и возраст участников не имеют значения (Forrest et al., 2018; Calugi et al., 2020; Sala et al., 2024). В представленных ниже исследованиях для моделирования взаимосвязей между симптомами РПП применялся метод регуляризованных частных корреляционных сетей (regularized partial correlation networks)¹.

Ученые из университета Майами и Гарвардского университета (США) исследовали сети психопатологии РПП у женщин с НА (n = 604) и с НБ (n = 477). Возраст участников варьировался от 13 до 69 лет. Симптомы РПП оценивались с помощью опросника Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q). Пункты опросника были включены в качестве узлов в сети симптомов. Центральными узлами во всех сетях стали стремление к похудению, ограничения в еде, озабоченность фигурой и весом, а также сверхценность фигуры. Специфическим важным симптомом для НА и объединенной выборки (n = 1081) оказался страх набора веса, а для группы НБ — сверхценность веса (Forrest et al., 2018).

В другом исследовании с использованием аналогичного статистического подхода и диагностического инструмента для оценки психопатологии РПП были получены похожие результаты. В работе С. Калуджи с коллегами (Calugi et al., 2020) сетевой подход использовался для оценки сложных взаимосвязей между симптомами НА в выборках подростков (n = 547; возраст — от 12 до 19 лет) и взрослых пациентов (n = 724; возраст — от 20 до 61 г.), проходивших стационарное и амбулаторное лечение в период с 2008 по 2019 гг. Результаты показали, что основные симптомы психопатологии РПП при НА имеют схожие сетевые связи у взрослых и подростков. У них отмечаются стремление похудеть (ограничение, отказ от некоторых продуктов и соблюдение определенных правил питания), озабоченность фигурой и весом, а также чрезмерное влияние этих параметров на восприятие себя в целом. Авторы также утверждают, что злоупотребление слабительными и

чрезмерные физические нагрузки играют лишь второстепенную роль в психопатологии НА, как во взрослой, так и в подростковой выборке, что согласуется с современным диагностическим определением НА.

Ю. Чен с соавторами (Chen et al., 2022) использовали сетевой анализ для выявления основных симптомов НБ, а также роли импульсивности и негативных эмоциональных состояний (тревожности и депрессии) в развитии этой болезни. В исследовании приняли участие женщины с клиническим диагнозом НБ (n = 146) и здоровые женщины (n = 146). Для оценки симптомов РПП использовалась китайская версия опросника EDE-Q. Авторами были выделены три группы симптомов («специфические симптомы для РПП», «импульсивность» и «тревожность и депрессия»), которые обнаружили значимые взаимосвязи между собой. В сетевой модели здоровых участников неудовлетворенность весом оказалась центральным симптомом по сравнению с остальными. Вместе с тем у здоровых лиц специфические симптомы РПП были слабо связаны как с импульсивностью, так и с негативными эмоциональными состояниями (тревожностью и депрессией). Напротив, у пациентов с НБ по сравнению с неклинической группой импульсивность была сильнее сопряжена с беспокойством о том, что окружающие увидят процесс приема пищи. В свою очередь, симптомы тревоги и депрессии в клинической выборке тесно связаны с чувством вины после еды, употреблением пищи втайне и страхом оценки со стороны окружающих во время еды. Исследование показывает, что ключевую роль в развитии НБ играют специфические симптомы РПП, в частности неудовлетворенность фигурой. А такие факторы, как импульсивность и негативные эмоциональные состояния, являются поддерживающими в развитии болезни.

В недавнем систематическом обзоре были проанализированы исследования в области психопатологии РПП, выполненные с применением сетевого анализа и опубликованные в период с 2016 по 2021 г. Исследования (n = 61) включали выборки как с диагностируемыми формами РПП, так и без них. Результаты показали, что сверхценность веса и фигуры, когнитивные искажения, связанные с образом тела (сильное желание похудеть; ощущение себя толстой; неудовлетворенность телом), когнитивно-аффективные симптомы РПП (например, чувство вины после еды, страх потери контроля над приемом пищи, страх набрать лишний вес), а также ограничения в питании являются центральными симптомами в сетях РПП, как в клинических, так и в неклинических выборках (Sala et al., 2024).

Многочисленные исследования РПП, в которых не используется сетевой подход, свидетельствуют о многообразии факторов риска (биологических, психосо-

¹ Более подробно с этим методом можно ознакомиться в статье: Артеменков С.Л. (2021). Упорядоченные сети частных корреляций в психологических исследованиях. В: *Моделирование и анализ данных. Том 11. № 2.* (с. 31—50). DOI: <https://doi.org/10.17759/mda.2021110202>

циальных, поведенческих) и высокой сложности этих психических расстройств (Dane, Bhatia, 2023; Barakat et al., 2023; Varela et al., 2023).

В недавнем обзоре исследований факторов риска РПП ($n = 284$) все предикторы были разделены на девять основных категорий: генетические; микробиота желудочно-кишечного тракта и аутоиммунные реакции; определенные воздействия в детстве и раннем подростковом возрасте; черты характера и сопутствующие психические расстройства; пол; социально-экономический статус; этническое происхождение; образ тела и социальное влияние; профессиональный спорт, а также танцы и балет. Относительно группы факторов «образ тела и социальное влияние» авторы обзора пришли к выводу, что высокий уровень неудовлетворенности телом и интернализация идеалов худобы являются важными предикторами развития риска РПП. А такие элементы восприятия тела, как сверхценность веса и фигуры, чрезмерная озабоченность этими параметрами и страх набрать вес являются проявлением психопатологии РПП. Поэтому все составляющие образа тела следует оценивать отдельно, так как они играют уникальную роль в возникновении и развитии РПП (Barakat et al., 2023).

Учитывая высокую распространенность риска РПП в неклинических популяциях подростков а также тот факт, что негативный образ тела, по-видимому, выступает одним из центральных предикторов возникновения данных расстройств, при профилактике РПП первоочередное внимание следует уделять проблеме формирования всех компонентов образа тела.

Негативный образ тела как один из центральных факторов риска развития РПП

Образ тела — это сложная система, состоящая из взаимовлияющих друг на друга элементов — восприятия, мыслей, чувств и поведения, связанных с особенностями своего тела (Cash, Smolak, 2011). Термин «негативный образ тела» (или неудовлетворенность телом; body dissatisfaction) обычно связывают с несоответствием идеальных представлений человека о том, как должна выглядеть его фигура с субъективным восприятием своего тела. Это может приводить к возникновению негативных мыслей и чувств по отношению к своему телу, интенсивность которых зависит от различных факторов.

В развитии негативного образа тела и РПП особую роль играют социальные факторы. Согласно трехсторонней модели влияния (Thompson, Stice, 2001) идеализированные нормы телосложения передаются через средства массовой информации и ближайшее социальное окружение, включающее членов семьи и друзей. В ее основе лежат два основных механизма: интернализация идеалов худобы и сравнение своего внешнего вида с социальными эталонами красоты (Thompson, Stice, 2001, van den Berg et al., 2002), которые ведут к росту недовольства своим телом и способны спровоцировать нездоровые

формы пищевого поведения (например, экстремальное голодание, очистительные процедуры и т. д.).

В систематическом обзоре, опубликованном в 2023 г., были проанализированы исследования отношения к телу детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, проведенные в Европе, Азии, Южной Америке, Африке и США с 2002 по 2021 г. По приведенным данным, распространенность неудовлетворенности телом варьирует от 19,5% до 77%, при этом девочки более неудовлетворены своим телом, чем мальчики (Bodega et al., 2023).

Данные современных отечественных исследований также свидетельствуют о том, что в неклинической популяции значительную долю составляют подростки, которым не нравится свое тело, и они хотели бы выглядеть иначе (Резник, Карнацкая, 2021; Погодина, Астахова, Лебедева, 2024).

В последнее время публикуется много работ изучающих ретроспективный опыт людей, которые в подростковом возрасте были недовольны своим телом, но постепенно отношение к телу улучшалось и стабилизировалось в период становления взрослой жизни (Lacroix et al., 2023). Таким образом, это еще раз подтверждает, что существуют определенные переменные, которые могут либо усиливать (фактор риска), либо ослаблять (защитный фактор) силу связи между негативным образом тела и симптоматикой РПП. Такая сложная система взаимодействий многочисленных переменных во взаимосвязи негативного образа тела и развития субклинических и клинических форм РПП требует применения многомерного подхода для более глубокого понимания этого вопроса.

Многомерный подход в изучении взаимосвязи образа тела и РПП

В настоящее время существует большое количество работ, посвященных изучению дополнительных переменных, опосредующих и модулирующих взаимосвязь между образом тела и развитием РПП. Для этих целей прибегают к выявлению значимых модераций и медиаций. Модератор — независимая переменная, которая влияет на направление и силу взаимосвязи другой независимой переменной (предиктора) и зависимой переменной (критерия). Медиатор — переменная, которая опосредует влияние независимой переменной на зависимую. То есть в модели медиации независимая переменная влияет на медиатор, а она, в свою очередь, на зависимую переменную (Baron, Kenny, 1986).

Психологические и социальные факторы как модераторы и медиаторы взаимосвязи между образом тела и пищевым поведением

В исследовании с участием американских женщин ($n = 472$; возраст — от 18 — 55 лет) в качестве модераторов взаимосвязи между уровнем неудовлетворенно-

сти телом (Body Shape Questionnaire, BSQ) и риском РПП (EAT-26) были изучены такие показатели, как депрессивная симптоматика (Beck Depression Inventory-II, BDI-II), тревожность (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), импульсивность (Barratt Impulsiveness Scale, BIS-11), а также ограничительное пищевое поведение (Eating Inventory, EI). Результаты свидетельствуют, что у женщин связь между неудовлетворенностью телом и риском РПП становится сильнее при высоких уровнях тревожной и депрессивной симптоматики, а также высокой степени выраженности ограничительного пищевого поведения. Соблюдение диеты именно с целью похудения, а не поддержания веса, в большей степени прогнозирует симптоматику РПП (Juarascio, Perone, Timko, 2011).

И. Бречан и И. Квален (Brechan, Kvaem, 2015) изучали посредническую роль самооценки и депрессии во взаимосвязи между неудовлетворенностью телом и риском развития РПП на неклинической выборке норвежских студентов ($n = 320$; 65% женщин). Авторы в своей работе указали на необходимость различия понятий «неудовлетворенность телом» (body dissatisfaction) и «значимость образа тела» (body image importance), поскольку они оказывают разное влияние на возникновение и течение РПП. В качестве независимых переменных выступали неудовлетворенность телом и значимость образа тела (опросник «Body-Image Ideals Questionnaire»; BIQ). Симптоматика РПП: ограничительное пищевое поведение, переедание, компенсаторное пищевое поведение (EDE-Q) рассматривались как зависимые переменные, а уровень самооценки (Rosenberg Self-Esteem Scale) и выраженность депрессии (BDI-II) — как медиаторы. Результаты показали, что неудовлетворенность телом связана с выраженностью ограничительного и компенсаторного пищевого поведения, а также переедания через медиационные переменные «самооценка» и «депрессия». Авторы предполагают, что неудовлетворенность телом приводит сначала к снижению самооценки и развитию депрессивных симптомов, которые, в свою очередь, способствуют риску РПП. Аналогичным образом, низкая самооценка и высокий уровень депрессии опосредуют положительную связь между значимостью образа тела и ограничительным, а также компульсивным пищевым поведением. Авторы приходят к выводу, что профилактические вмешательства, направленные на снижение риска РПП, должны осуществляться в первую очередь через повышение самооценки и решение эмоциональных проблем, а также через снижение значимости внешнего вида для восприятия себя в целом.

С. Крус-Саэс с коллегами (Cruz-Sáez et al., 2020) также изучали посредническую роль самооценки и негативных эмоций (симптомы тревожности и депрессии) во взаимодействии неудовлетворенности телом и риска РПП на неклинической выборке испанских подростков ($n = 806$; 61,8% девочек). Результаты показали, что самооценка и негативные эмоции в качестве переменных-медиаторов частично опосредуют поло-

жительную связь между высоким уровнем неудовлетворенности телом и риском развития РПП.

В исследовании девочек-подростков в возрасте от 14 до 18 лет ($n = 231$) из Новой Зеландии изучалось влияние факторов, способных усилить уязвимость девушек с неудовлетворенностью телом к развитию риска РПП. В качестве модераторов рассматривались переменные: ориентированный на себя и социально предписанный перфекционизм (Child and Adolescent Perfectionism Scale), самооценка (Rosenberg Self-Esteem Scale), воспринимаемое социокультурное давление в пользу похудения (субшкала опросника «Sociocultural Influences on Body Image and Body Change»), негативные эмоции (субшкала «Positive and Negative Affect Scale») и насмешки, связанные с весом (Perception of Teasing Scale). Неудовлетворенность телом (независимая переменная) изучалась с помощью опросника «Stunkard Body Figure Drawings», а риск РПП (зависимая переменная) — по суммарному баллу EAT-26. Было установлено, что связь неудовлетворенности телом с риском РПП значительно возрастает в сочетании с такими факторами, как высокие значения ориентированного на себя и социально предписанного перфекционизма, низкая самооценка и высокий уровень негативных эмоций. В то же время воспринимаемое социокультурное давление и насмешки, связанные с весом, не оказали существенного модераторного влияния на эту взаимосвязь. Последнее обстоятельство объясняется авторами возможным прямым деструктивным воздействием данных переменных на образ тела, выступая в роли его предикторов, а не регуляторов связи. (Rosewall, Gleaves, Latner, 2018).

Д. Хэ с соавторами (He et al., 2025) изучали посредническую роль двух стратегий регуляции эмоций (когнитивная переоценка и подавление экспрессии) во взаимосвязи между неудовлетворенностью телом и риском РПП среди неклинической популяции китайских женщин ($n = 1756$; 18—25 лет). Патологическое пищевое поведение выражалось в трех аспектах: когнитивное сдерживание, неконтрольное питание, эмоциональное питание (опросник «Three-Factor Eating Questionnaire-R18»; TFEQ-R18V3). Для оценки неудовлетворенности телом (независимая переменная) использовалась субшкала «Общий внешний вид» опросника «Negative Physical Self Scale» (NPSS-G), а переменных-медиаторов — опросник «Emotion Regulation Questionnaire» (ERQ). Используя когнитивную переоценку, человек переосмысливает свои негативные мысли с целью изменения эмоциональной реакции. Подавление экспрессии — стратегия регуляции эмоций, при которой человек сознательно подавляет или скрывает уже возникший эмоциональный ответ. Было установлено, что как когнитивная переоценка, так и подавление экспрессии частично опосредуют связь между неудовлетворенностью своим телом и риском РПП. Использование когнитивной переоценки снижает риск развития всех трех вариантов нарушения питания. Напротив, подавление экспрессии выступает фак-

тором, усугубляющим психопатологию. То есть использование такой адаптивной стратегии, как когнитивная переоценка, предотвращает развитие негативных эмоций и помогает более позитивно относиться к своему телу. Подавление же эмоций, сохраняет внутреннее напряжение, что вынуждает использовать пищу как альтернативный способ эмоциональной саморегуляции. Поэтому авторы подчеркивают важность стратегий регуляции эмоций в профилактике и раннем вмешательстве в группах риска РПП.

В зарубежной литературе в настоящее время подчеркивается роль когнитивного слияния с образом тела (body image-related cognitive fusion, CF-BI), в развитии РПП. Когнитивное слияние в данном контексте представляет собой деструктивный психологический процесс, при котором человек чрезмерно фокусируется на негативных мыслях о своем теле, воспринимая их как единственную истину, что способствует развитию РПП как способа совладания с недовольством собой.

Когнитивное слияние с образом тела изучалось в качестве медиатора связи психопатологии пищевого поведения (зависимая переменная; EDE-Q) с неудовлетворенностью образом тела (модель 1; опросник FRS) и с частотой сравнений своего внешнего вида со сверстниками (модель 2), выступающими в качестве независимых переменных. Исследование проводилось на неклинической выборке португальских девушек и молодых женщин ($n = 342$) в возрасте 13—25 лет. CF-BI частично опосредует обе связи: неудовлетворенность телом и социальные сравнения влияют на риск РПП напрямую, но в еще большей степени — через поглощенность мыслями о своем теле. В качестве терапевтической мишени предлагается когнитивное разделение, направленное на развитие психологической гибкости (Trindade, Ferreira, 2014).

В исследовании на клинической выборке девушек ($n = 175$, США) изучалась роль интуитивного питания как медиатора связи между CF-BI и тяжестью симптомов РПП. Интуитивное питание предполагает умение прислушиваться внутренним физиологическим сигналам голода и насыщения и следовать им. Установлено, что высокий уровень CF-BI усиливает психопатологию РПП через подавление таких компонентов интуитивного питания, как «безусловное разрешение есть» и «опора на сигналы голода и насыщения». Согласно авторам, слияние с жесткими когнитивными установками (например, о запретных продуктах или лимитах калорий) заставляет игнорировать внутренние физиологические сигналы, что служит определенным механизмом поддержания РПП (Barney et al., 2022).

Многие авторы отмечают влияние социальных сетей как потенциального фактора риска во взаимосвязи образа тела и РПП.

Для понимания особенностей взаимосвязи между просмотром контента, мотивирующего к похудению (thinspiration), а также достижению целей в фитнесе (fitspiration), и развитием психопатологии пищевого поведения была изучена роль негативных эмоций в

качестве медиатора этой взаимосвязи. Исследование проводилось на выборке американских женщин с клиническим риском РПП ($n = 173$; возраст участников — 18—25 лет). Для оценки симптомов РПП (зависимые переменные) использовался опросник «Eating Disorders Diagnostic Scale» (EDDS), а для измерения негативного аффекта (медиатор) — опросник «Positive and Negative Affect Schedule» (PANAS), частота просмотра контента «thinspiration» и «fitspiration» рассматривалась в качестве независимой переменной. Результаты показали, что высокий уровень негативных эмоций частично опосредует связь между просмотром контента «thinspiration» и «fitspiration» и развитием таких форм нездорового пищевого поведения, как переедание и ограничение в еде. Хотя эффекты медиации, по словам авторов, были незначительными. По их мнению, это объясняется сложной системой взаимодействий между изучаемыми переменными (Christensen Pacella et al., 2024).

В недавнем систематическом обзоре, включающем 50 исследований из 17 стран, была проанализирована взаимосвязь между определенным поведением в соцсетях (редактирование фотографий, поиск контента, пропагандирующего худобу и здоровый образ жизни), образом тела и риском развития РПП у лиц в возрасте от 10 до 24 лет. Авторы пришли к выводу, что использование социальных сетей приводит к недовольству телом, риску развития РПП и ухудшению психического здоровья через механизмы социального сравнения, интернализации идеала худобы и самообъективации. Однако, по мнению авторов, не всегда направление причинно-следственной связи выглядит подобным образом. Установлено, что такие модераторы, как высокий индекс массы тела, женский пол и наличие проблем с образом тела и пищевым поведением, могут усиливать взаимосвязь между активным использованием соцсетей и развитием недовольства телом, а также субклинических и клинических форм РПП, в то время как другие модераторы (высокая медиаграмотность и высокий уровень принятия своего тела) эту связь ослабляют (Dane, Bhatia, 2023).

Факторы защиты во взаимосвязи негативного образа тела и развития РПП

Однако неудовлетворенность телом не всегда приводит к развитию субклинических и клинических форм РПП, что позволяет предположить существование определенных протективных факторов.

Так, у китайских подростков ($n = 545$; 12—16 лет) была выявлена значимая роль диспозиционной осознанности (dispositional mindfulness) и гибкости образа тела (body image flexibility) в качестве переменных-модераторов, ослабляющих взаимосвязь между неудовлетворенностью телом (Body Dissatisfaction Scale, BDS) и РПП (EDE-Q). Диспозиционная осознанность предполагает умение фокусироваться на настоящем моменте без осуждения и оценки, гибкость образа тела — безоце-

ночное принятие негативных мыслей и чувств относительно собственной внешности без попыток их подавления или избегания. Анализ показал, что у подростков с высоким уровнем осознанности и гибкости образа тела наблюдается ослабление связи между недовольством телом и развитием нездорового пищевого поведения. Другими словами, такие конструкты, как осознанность и гибкость образа тела, способствуют более стабильному психологическому представлению о себе, таким образом снижая чувствительность к негативному восприятию тела (Chen et al., 2024).

Также активно изучается концепция самосострадания (self-compassion) — как одного из протективных факторов развития негативного образа тела и РПП (Braun, Park, Gorin, 2016). Самосострадание предполагает доброжелательное и сочувственное отношение к себе в моменты неудач, обеспечивающее эмоциональную поддержку вместо самокритики (Neff, 2003).

И. Перей и Й. Кёнигсторфер (Perey, Koenigstorfer, 2020) изучали взаимосвязь между частотой сравнения своей внешности с другими людьми и нездоровым пищевым поведением (EDE-Q), рассматривая в качестве переменных-медиаторов гибкость образа тела (Body Image-Acceptance and Action Questionnaire, BI-AAQ) и признательность телу (Body Appreciation Scale-2, BAS-2), а самосострадание — в качестве модератора. Исследование проводилось на неклинической выборке женщин (n = 250) в возрасте от 23 до 73 лет. По мнению авторов, связь между частотой сравнения своей внешности и усилением симптоматики РПП может быть частично объяснена негибкой реакцией на негативные мысли о своем теле, а также непринятием тела. А высокий уровень самосострадания в качестве модератора эту связь ослабляет. Таким образом, доброжелательное отношение к себе способствует адаптивному совладанию с негативными когнициями о теле и формированию позитивного отношения к телу.

Параметры образа тела как медиаторы и модераторы взаимосвязи психопатологии пищевого поведения и других переменных

В трехволновом лонгитюдном исследовании (n = 312; возраст 17—22 года) изучалась роль неудовлетворенности телом и алекситимии — как медиаторов связи между перфекционизмом и симптомами РПП. Результаты подтвердили косвенное влияние перфекционизма на развитие психопатологии пищевого поведения через оба предиктора, при этом неудовлетворенность телом оказалась наиболее значимым фактором. Авторы полагают, что завышенные стандарты внешности, характерные для перфекционизма, при невозможности их достижения ведут к росту недовольства телом и последующему формированию нездоровых пищевых стратегий (Hu et al., 2023).

В исследовании У.У. Мюнтти с коллегами (Myyntti et al., 2024) было выявлено, что неудовлетворенность

телом в качестве переменной-медиатора частично опосредует связь между негативными разговорами о теле в диаде «мать—дочь» и развитием ограничительного пищевого поведения у девочек-подростков. Исследование проводилось с участием американских подростков женского пола (n = 100), не имеющих диагноза РПП. Неудовлетворенность телом изучалась с помощью соответствующей шкалы опросника «Multidimensional Eating Disorder Inventory» (MEDI). Шкала «Негативные разговоры о теле» (одноименная шкала опросника «Body Talk Scale») использовалась как независимая переменная, а различные варианты нарушения питания (Dutch Eating Behaviour Questionnaire, DEBQ) — как зависимые переменные.

В работе А. Лан с коллегами (Lan, Harel, Einat, 2025) на женской неклинической выборке (n = 165) изучалась роль хронотипа в формировании риска РПП. Хронотип (опросник «Morningness—Eveningness Questionnaire», MEQ) в ходе анализа рассматривался как независимая переменная, образ тела (BSQ) — как модератор, а риск развития РПП (EAT-26) — как зависимая переменная. В ходе анализа образ тела выступил значимым модератором: установлено, что связь между вечерним хронотипом и риском развития РПП усиливается при негативном восприятии собственной внешности. Напротив, позитивное отношение к телу выступает протективным фактором, ослабляющим негативное влияние особенностей хронотипа на пищевое поведение.

Дж. Варалло с коллегами (Varallo, 2025) выявили посредническую роль неудовлетворенности телом во взаимосвязи между когнитивной установкой «интолерантность к неопределенности» и риском развития РПП. В исследовании принимала участие неклиническая выборка молодых женщин из Италии в возрасте от 18 до 35 лет (n = 141). Изучаемая модель включала «интолерантность к неопределенности» в качестве предиктора риска развития РПП (EAT-26), неудовлетворенность телом (BSQ) в качестве переменной-медиатора. Для оценки склонности воспринимать неопределенные ситуации как стрессовые и угрожающие использовалась краткая версия опросника «Intolerance of Uncertainty Scale» (IUS). Результаты показали, что склонность воспринимать неопределенность как угрозу усиливает беспокойство по поводу собственной внешности, что, в свою очередь, выступает предиктором РПП.

Выводы

Обобщая результаты исследований, представленных в настоящем обзоре, можно сделать следующие выводы.

1. Субклинические и клинические варианты РПП представляют угрозу для физического здоровья и психоэмоционального благополучия людей, в особенности для девушек и женщин, а также имеют тенденцию к росту их распространенности.

2. По данным многочисленных исследований, выполненных с применением сетевого анализа, можно заключить, что негативный образ тела является центральным звеном в психопатологии РПП.

3. Уровень распространенности недовольства телом сильно отличается у подростков, проживающих в разных странах. Это можно объяснить вариативностью диагностического инструментария, различиями в социальных нормах и культурных ценностях.

4. Описанные в настоящем обзоре модели модерации и медиации показывают, что хорошо известная и описанная в многочисленных публикациях положительная взаимосвязь между негативным образом тела и высоким риском развития РПП может включать в себя сложную систему разнообразных дополнительных факторов, играющих модулирующую роль в этой взаимосвязи. Часть из них могут быть отнесены к факторам риска, усугубляющим эту взаимосвязь, другие же — к факторам защиты, эту связь ослабляющим. Исследования, представленные в настоящем обзоре, позволяют рассматривать взаимосвязи негативного

образа тела и риска развития РПП не изолированно, а во всем многообразии взаимодействий всевозможных факторов риска и защиты, что открывает дополнительные возможности для разработки профилактических программ в этом направлении с учетом выявленных закономерностей.

Ограничения исследования. Подводя итог теоретическому анализу, необходимо отметить ряд ограничений данного обзора. Во-первых, его нарративный характер не исключает определенной субъективности при отборе публикаций. Во-вторых, преобладание женских неклинических выборок ограничивает перенос выводов на мужчин и пациентов с клиническими диагнозами.

Limitations. In conclusion to the theoretical analysis, several limitations of this review should be noted. First, its narrative nature does not entirely eliminate a certain degree of subjectivity in publication selection. Second, the predominance of female non-clinical samples restricts the generalizability of the findings to males and patients with clinical diagnoses.

Список источников / References

1. Александрова, Р.В., Мешкова, Т.А. (2025). Долгосрочные тенденции в проблемах пищевого поведения у девочек-подростков неклинической популяции: сравнение результатов анкетирования 2009—2011 и 2021/2023 годов. *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 53—83. <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140104>
Aleksandrova, R.V., Meshkova, T.A. (2025). Secular trends in the problems of eating behavior in adolescent girls of the non-clinical population: comparison of the results of the survey 2009—2011 and 2021/2023. *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 53—83. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140104>
2. Артеменков, С.Л. (2021). Упорядоченные сети частных корреляций в психологических исследованиях. *Моделирование и анализ данных*, 11(2), 31—50. <https://doi.org/10.17759/mda.2021110202>
Artemenkov, S.L. (2021). Ordered partial correlation networks in psychological research. *Modelling and Data Analysis*, 11(2), 31—50. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/mda.2021110202>
3. Мешкова, Т.А., Митина, О.В., Александрова, Р.В. (2023). Факторы риска нарушений пищевого поведения у девочек-подростков неклинической популяции: многомерный подход. *Consortium Psychiatricum*, 4(2), 21—39. <https://doi.org/10.17816/CP6132>
Meshkova, T.A., Mitina, O.V., Aleksandrova, R.V. (2023). Risk factors of disordered eating in adolescent girls from a community sample: A multidimensional approach. *Consortium Psychiatricum*, 4(2), 21—39. (In Russ.). <https://doi.org/10.17816/CP6132>
4. Погодина, А.В., Астахова, Т.А., Лебедева, Л.Н. (2024). Некоторые корреляты неудовлетворенности собственным телом у городских подростков — учащихся школ. *Acta Biomedica Scientifica*, 9(4), 117—127. <https://doi.org/10.29413/ABS.2024-9.4.14>
Pogodina, A.V., Astakhova, T.A., Lebedeva, L.N. (2024). Some correlates of body dissatisfaction in urban school students. *Acta Biomedica Scientifica*, 9(4), 117—127. (In Russ.). <https://doi.org/10.29413/ABS.2024-9.4.14>
5. Резник, А.Д., Карнацкая, Л.А. (2021). Возможности экспресс-диагностики неудовлетворенности телом у девочек-подростков. *Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья*, 1, 39—50. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46245477> (дата обращения: 29.02.2005).
Reznik, A.D., Karnatskaya, L.A. (2021). The possibility of rapid assessment the body dissatisfaction among adolescents girls. *Voprosy shkol'noi i universitetskoi meditsiny i zdorov'ya*, 1, 39—50. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46245477> (viewed: 29.02.2005).
6. Alshewir, A., Goyder, E., Alnooh, G., Caton, S.J. (2023). Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviours amongst adolescents and young adults in Saudi Arabia: A systematic review. *Nutrients*, 15(21), Article 4643. <https://doi.org/10.3390/nu15214643>
7. Barakat, S., McLean, S.A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>

8. Barney, J.L., Barrett, T.S., Lensegrav-Benson, T., Quakenbush, B., Twohig, M.P. (2022). Examining a mediation model of body image-related cognitive fusion, intuitive eating, and eating disorder symptom severity in a clinical sample. *Eating and Weight Disorders*, 27(6), 2181—2192. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01352-9>
9. Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173—1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
10. Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernandez-Alvira, J.M., Fernandez-Jimenez, R., Moreno, L.A., Santos-Beneit, G. (2023). Body image and dietary habits in adolescents: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104—127. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044>
11. Borsboom, D. (2017). A network theory of mental disorders. *World Psychiatry*, 16(1), 5—13. <https://doi.org/10.1002/wps.20375>
12. Borsboom, D., Cramer, A.O. (2013). Network analysis: An integrative approach to the structure of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 91—121. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185608>
13. Braun, T.D., Park, C.L., Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117—131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
14. Brechan, I., Kvaalem, I.L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49—58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>
15. Calugi, S., Sartirana, M., Misconel, A., Boglioli, C., Dalle Grave, R. (2020). Eating disorder psychopathology in adults and adolescents with anorexia nervosa: A network approach. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 420—431. <https://doi.org/10.1002/eat.23270>
16. Cash, T.F., Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and Contemporary Perspectives. In: T.F. Cash, L. Smolak, (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3—11). New York: Guilford Press.
17. Chen, G., Wang, X., Barnhart, W.R., Fu, Y., He, J. (2024). Exploring the moderating roles of dispositional mindfulness and body image flexibility in the association between body dissatisfaction and disordered eating in Chinese adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 80(9), 1998—2013. <https://doi.org/10.1002/jclp.23706>
18. Chen, Y., Guo, L., Wu, M., Zhang, L., He, Q., Zheng, Y., Wu, L., Zheng, H., Chen, J. (2022). Network analysis of eating disorders symptoms co-occurring with impulsive personality traits and negative mood states in patients with bulimia nervosa. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 899757. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.899757>
19. Christensen Pacella, K.A., Forbush, K.T., Chen, Y., Nation, M.B., Cushing, C.C., Swinburne Romine, R.E. (2024). Negative affect as a mediator between exposure to fitspiration and thinspiration and disordered eating behaviors: An ecological momentary assessment study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(12), 2504—2515. <https://doi.org/10.1002/eat.24291>
20. Costantini, G., Epskamp, S., Borsboom, D., Perugini, M., Möttusc, R., Waldorp, L.J., Cramer, A.O.J. (2015). State of the aRt personality research: A tutorial on network analysis of personality data in R. *Journal of Research in Personality*, 54, 13—29. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.003>
21. Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Włodarczyk, A., Echeburúa, E. (2020). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1098—1108. <https://doi.org/10.1177/1359105317748734>
22. Dalle Grave, R., Sartirana, M., Calugi, S. (2024). Overvaluation of shape and weight module. In: *Cognitive behavior therapy for binge eating disorder* (pp. 175—187). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-71456-6_15
23. Dane, A., Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), Article e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
24. Dias, R.G., Rech, R.R., Halpern, R. (2023). Prevalence and associated factors of eating disorder symptoms in adolescents: A cross-sectional school-based study. *BMC Psychiatry*, 23, Article 393. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04898-3>
25. Fairburn, C.G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509—528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
26. Forrest, L.N., Jones, P.J., Ortiz, S.N., Smith, A.R. (2018). Core psychopathology in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A network analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 51(7), 668—679. <https://doi.org/10.1002/eat.22871>
27. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., Tavolacci, M.P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000—2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402—1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
28. He, D., Gilcharan Singh, H.K., Alavi, M., Koo, H.C., Fariduddin, M.N., Wee, L.H., Siau, C.S. (2025). Body image dissatisfaction and disordered eating behaviors in Chinese female undergraduate students: The mediating role of

- emotional regulation strategies. *Journal of Eating Disorders*, 13, Article 104. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01287-x>
29. Hu, P., Xie, T., Qian, W., Liu, X., Wang, J. (2023). The relationship between perfectionism and eating pathology: The mediating roles of body dissatisfaction and alexithymia. *Current Psychology*, 42, 30939—30948. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04068-w>
 30. Juarascio, A.S., Perone, J., Timko, C.A. (2011). Moderators of the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Eating Disorders*, 19(4), 346—354. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.584811>
 31. Khalil, S., Robinson, P. (2024). Epidemiology of eating disorders in the middle east: Egypt. In: P. Robinson, T. Wade, B. Herpertz-Dahlmann, F. Fernandez-Aranda, J. Treasure, S. Wonderlich (Eds), *Eating disorders: An international comprehensive view* (pp. 219—229). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-46096-8_108
 32. Lacroix, E., Smith, A.J., Husain, I.A., Orth, U., von Ranson, K.M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body image*, 45, 238—264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003>
 33. Lan, A., Harel, L., Einat, H. (2025). Light and food: Body image moderates the effects of chronotype on the risk to develop an eating disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 14(12), Article 4328. <https://doi.org/10.3390/jcm14124328>
 34. Li, S., Song, L., Twayigira, M., Fan, T., Luo, X., Shen, Y. (2022). Eating disorders among middle school students in a Chinese population: Prevalence and associated clinical correlates. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 278—285. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.062>
 35. Liu, K., Gao, R., Kuang, H., E, R., Zhang, C., Guo, X. (2025). Global, regional, and national burdens of eating disorder in adolescents and young adults aged 10—24 years from 1990 to 2021: A trend analysis. *Journal of Affective Disorders*, 388, Article 119596. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119596>
 36. López-Gil, J.F., García-Hermoso, A., Smith, L., Firth, J., Trott, M., Mesas, A.E., Jiménez-López, E., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P.J., Victoria-Montesinos, D. (2023). Global proportion of disordered eating in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(4), 363—372. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>
 37. Myntti, W.W., Parnell, L., Valledor, V., Chow, C.M. (2024). Adolescent-perceived parent—child negative body talk and disordered eating: Evidence for behavior-specific affective mediators. *Journal of Adolescence*, 96(5), 1126—1136. <https://doi.org/10.1002/jad.12323>
 38. Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223—250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
 39. Perey, I., Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: a moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image*, 35, 255—264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008>
 40. Rosewall, J.K., Gleaves, D.H., Latner, J.D. (2018). An examination of risk factors that moderate the body dissatisfaction-eating pathology relationship among New Zealand adolescent girls. *Journal of Eating Disorders*, 6, Article 38. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0225-z>
 41. Sala, M., Kressel, M., Schechter, A., Schupak, M., Deitsch, T., Hagan, K., Breithaupt, L., Levinson, C. (2024). The study of eating disorders from a network perspective: A scoping systematic review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 31(3), 296—322. <https://doi.org/10.1037/cps0000173>
 42. Suarez-Albor, C.L., Galletta, M., Gómez-Bustamante, E.M. (2022). Factors associated with eating disorders in adolescents: A systematic review. *Acta Biomedica*, 93(3), Article e2022253. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i3.13140>
 43. Thompson, J.K., Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181—183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
 44. Treasure, J., Duarte, T.A., Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899—911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
 45. Trindade, I.A., Ferreira, C. (2014). The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology. *Eating Behaviors*, 15(1), 72—75. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.014>
 46. van den Berg, P., Thompson, J.K., Obremski-Brandon, K., Coovert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007—1020. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00499-3)
 47. Varallo, G., Ciaramidaro, A., Baldini, V., Rubichi, S., Scorza, M. (2025). Indirect effects of body dissatisfaction in the association between intolerance of uncertainty and disordered eating attitudes: A Cross-sectional study on Italian university female students. *Journal of Clinical Medicine*, 14(21), Article 7728. <https://doi.org/10.3390/jcm14217728>

48. Varela, C., Hoyo, Á., Tapia-Sanz, M.E., Jiménez-González, A.I., Moral, B.J., Rodríguez-Fernández, P., Vargas-Hernández, Y., Ruiz-Sánchez, L.J. (2023). An update on the underlying risk factors of eating disorders onset during adolescence: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1221679. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1221679>
49. World Health Organization. (2019). *ICD-10 Version:2019: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision*. URL: <https://icd.who.int/browse10/2019/en> (viewed: 29.07.2026).

Информация об авторе

Роза Валерьевна Александрова, педагог — психолог, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина (ФГБОУ ВО РГУ имени С.А. Есенина), Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4963-041X>, e-mail: rozinca@mail.ru

Information about the author

Rozha V. Aleksandrova, Educational Psychologist, Ryazan State University of S. Yesenin, Ryazan, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4963-041X>, e-mail: rozinca@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares no conflicts of interest.

Декларация об этике

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

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

Поступила в редакцию 24.11.2025

Поступила после рецензирования 14.05.2026

Принята к публикации 10.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.11.24.

Revised 2026.05.14.

Accepted 2026.07.10.

Published 2026.09.30.

Обзорная статья | Review paper

Роль психосоциальных факторов в кардиореабилитации

А.А. Герасимова ✉

Национальный медицинский исследовательский центр кардиологии имени академика Е.И. Чазова
Минздрава России, Москва, Российская Федерация
✉ anna.al.gerasimova@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Приверженность кардиореабилитации является одной из ведущих проблем при организации вторичной профилактики сердечно-сосудистых осложнений. **Цель.** Обобщение актуальных исследований, посвященных проблеме приверженности кардиореабилитации, и выделение психосоциальных мишеней для совместной работы в многопрофильной реабилитационной команде. **Методы.** В качестве теоретико-методологического основания литературного обзора применена многофакторная психосоциальная модель А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гараян, включающая макросоциальный, семейный, личностный и интерперсональный уровни. **Результаты.** На семейном уровне были выделены регуляторная, информирующая и эмоционально поддерживающая функции семьи, способствующие приверженности кардиореабилитации и её эффективности. На интерперсональном уровне выделено влияние социальных отношений, в том числе восприятие взаимоотношений с лечащим персоналом, на физическое состояние и отношение к лечению в долгосрочной перспективе. На личностном уровне выделено влияние депрессивного и тревожного состояния на достижение результатов в кардиореабилитации и приверженности лечению. **Заключение.** Применение многофакторной психосоциальной модели А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гараян позволило структурировать разнородные данные о приверженности кардиореабилитации, выделить роль психосоциальных факторов и мишеней для дальнейшей работы.

Ключевые слова: кардиореабилитация, приверженность лечению, комплаенс

Для цитирования: Герасимова, А.А. (2026). Роль психосоциальных факторов в кардиореабилитации. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 126—134. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150312>

The role of psychosocial factors in cardiac rehabilitation

A.A. Gerasimova ✉

Medical Research Centre of Cardiology named after Academician E.I. Chazov, Moscow, Russian Federation
✉ anna.al.gerasimova@gmail.com

Abstract

Background and Relevance. Adherence to cardiac rehabilitation represents a primary challenge in the organization of secondary prevention of cardiovascular complications. **Objective.** To synthesize current research on adherence to cardiac rehabilitation and to identify psychosocial targets for collaborative practice within a multidisciplinary rehabilitation team. **Methods.** The multifactorial psychosocial model developed by A.B. Kholmogorova and N.G. Garanyan, encompassing macrosocial, family, personal, and interpersonal levels, was utilized as the theoretical and methodological framework for this literature review. **Results.** At the family level, the regulatory, informational, and emotionally supportive functions of the family were identified as key contributors to adherence to cardiac rehabilitation and its efficacy. At the interpersonal level, the influence of social relationships, including the patient's perception of interactions with healthcare providers, on physical health status and long-term treatment attitudes was highlighted. At the personal level, the impact of depressive and anxiety states on achieving cardiac rehabilitation outcomes and maintaining treatment adherence was established. **Conclusion.** The application of the multifactorial psychosocial model by A.B. Kholmogorova and N.G. Garanyan enabled the structuring of heterogeneous data regarding cardiac rehabilitation adherence, thereby delineating the role of psychosocial factors and identifying specific targets for future clinical interventions and research.

Keywords: cardiac rehabilitation, adherence, compliance

For citation: Gerasimova, A.A. (2026). The role of psychosocial factors in cardiac rehabilitation. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 126—134. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150312>

Введение

Несмотря на снижение доли госпитализаций по поводу ишемической болезни сердца (ИБС) за период 2014—2023 гг. с 7,7% до 6,7%, ИБС продолжает оставаться ведущей причиной в структуре заболеваемости и смертности (Шепель и др., 2025). В 2021 г. в России ИБС стала причиной 54,4% всех смертей в структуре сердечно-сосудистых заболеваний (Барбараш и др., 2024). Из всех смертей от ИБС в 2022 г. 81,7% относилось к хронической ишемической болезни сердца (ХИБС) (Вайсман, Енина, 2024).

Высокие риски рецидивов, потенциал хронификации заболевания и соответствующее снижение качества жизни позволяют говорить о необходимости введения кардиореабилитации как неотъемлемой части лечения после сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Кардиореабилитация представляет собой комплексную систему вторичной профилактики ССЗ, доказанно снижающую число госпитализаций, частоту сердечно-сосудистых неблагоприятных событий и смертности. Кардиореабилитация направлена на коррекцию модифицируемых факторов риска развития осложнений, к которым относятся дислипотеидемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет, курение, низкая физическая активность, ожирение, стресс, тревога и нарушение сна (Барбараш и др., 2024).

Комплексные программы кардиореабилитации предполагают активное междисциплинарное взаимодействие лечащего врача-кардиолога, врача-реабилитолога, специалиста по лечебной физкультуре, диетолога и медицинского психолога. К основным компонентам кардиореабилитации относятся: консультации по питанию; модификация факторов риска (отказ от курения и алкоголя, достижение целевых показателей для индекса массы тела, артериального давления, липопротеинов низкой плотности, глюкозы и др.); психообразование и навыки саморегуляции; предоставление информации; физические упражнения (Mehra et al., 2020).

После оценки клинического статуса пациента, уровня его функционирования и жизнедеятельности рекомендуется как можно раньше начинать кардиореабилитацию в условиях стационара медицинского учреждения под наблюдением персонала и продолжать амбулаторно после выписки (Барбараш и др., 2024).

По данным систематического обзора и сетевого метаанализа рандомизированных контролируемых исследований, среди основных компонентов кардиореабилитации каждый компонент по отдельности взаимосвязан со снижением заболеваемости и повторных госпитализаций (психосоциальное управление, обучение пациента и физические упражнения) и смертности (психосоциальное управление, физические упражнения и модификация факторов риска). Вместе с тем

компоненты кардиореабилитации взаимодействуют синергически и снижают частоту реваскуляризации (Kabboul et al., 2018). Для пациентов старшего возраста (75 ± 6 лет) при наблюдении 1 год кардиореабилитация оказалась эффективна для снижения риска повторного инфаркта, сердечно-сосудистых осложнений и повторных госпитализаций по любым причинам (Bush et al., 2020). По данным систематического обзора и метаанализа рандомизированных контролируемых исследований, кардиореабилитация, основанная только на физических упражнениях, снижает риск повторного инфаркта на 47%, смерти от ССЗ — на 36% и смерти от всех причин — на 26% (Lawler, Filion, Eisenberg, 2011).

Многочисленные исследования свидетельствуют об эффективности предлагаемых программ и позволяют включать их в национальные клинические руководства и рекомендации профильных организаций (Барбараш и др., 2024; Mehra et al., 2020).

Несмотря на доказательства эффективности, приверженность кардиореабилитации во всем мире продолжает оставаться достаточно низкой. Средний процент приверженности в мире составляет 34%. Наблюдается неравномерность получаемой помощи — от 1% в Южной Корее до 75% в Нидерландах (Wang et al., 2023). В России оптимально приверженными статинотерапии, назначаемой для контроля липопротеинов низкой плотности, оказались только 38% пациентов после инфаркта миокарда (ИМ) в первые полгода наблюдений. За второе полугодие количество пациентов, приверженных статинотерапии, снизилось до 17,6% (Фитилев и др., 2024).

Целью данного обзора является обобщение актуальных исследований, посвященных проблеме приверженности кардиореабилитации, и выделение психосоциальных мишеней для совместной работы в многопрофильной реабилитационной команде. В качестве теоретико-методологического основания будет применена многофакторная психосоциальная модель А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гараян, включающая макросоциальный, семейный, личностный и интерперсональный уровни (Холмогорова, 2011).

Макросоциальные факторы

В рамках многофакторной психосоциальной модели макросоциальный уровень охватывает широкий социокультурный контекст, в котором формируются установки в отношении здоровья, болезни и обращения за помощью. Применительно к приверженности кардиореабилитации к макросоциальным факторам относятся культурные нормы и ценности, социально-экономические условия, характеристики системы здравоохранения и демографические переменные,

которые непосредственно определяют доступность для пациента медицинской помощи.

В поперечном исследовании в Малайзии на основе заполнения шкалы барьеров среди пациентов после инфаркта миокарда авторы приходят к выводу о значительном снижении шансов на участие в кардиореабилитации в связи с восприятием медицинского обслуживания, логистическими факторами и необходимостью самостоятельного управления транспортным средством для доступа в реабилитационные центры. Факторами, повышающими вероятность участия в кардиореабилитации, оказываются наличие социальной поддержки и более высокий уровень тревоги. Авторы также указывают на различия в приверженности среди этнических групп (Chong et al., 2024).

В метаанализе факторов участия в кардиореабилитации пациентов после острого инфаркта миокарда (ОИМ) выделяют следующие снижающие вероятность участия факторы: возраст старше 60 лет, женский пол, образование ниже высшего, низкий экономический статус, сниженная фракция выброса левого желудочка, ИМ с подъемом сегмента ST, курение (Wang et al., 2023). При тематическом анализе исследований за период с 2010 по 2023 г. выделяют группы факторов: связанные с системой здравоохранения (низкая доступность кардиореабилитационных программ и отсутствие альтернативных методов их получения); социально-экономические (низкий уровень образования, удаленность, низкий уровень дохода) и индивидуальные характеристики (женский пол, пожилой возраст и сопутствующие заболевания) (Iyngkaran et al., 2024).

По всему миру участие женщин в программах кардиореабилитации на 10—30% ниже, чем мужчин (Beleigoli et al., 2024; Mueller, Kim, 2025). В то же время для женщин завершение программ кардиореабилитации может иметь большую эффективность по снижению смертности по сравнению с мужчинами (Colbert et al., 2015). В качестве причин неучастия или выбывания женщин из процесса кардиореабилитации выделяют: внутриличностные барьеры (убеждения в отношении здоровья, нехватка времени, религиозные причины); межличностные барьеры (отсутствие семейной или социальной поддержки); логистические барьеры (транспорт, расстояние и доступность); барьеры программы кардиореабилитации (групповой формат, специфика упражнений); барьеры системы здравоохранения (отсутствие направлений, стоимость, негативный опыт взаимодействия с системой здравоохранения, язык) (Resurrección et al., 2017). Вероятность полноценного участия в программе кардиореабилитации значительно снижается, если женщина является единственным человеком, осуществляющим заботу о семье (Singh et al., 2022).

Семейные факторы

Семейный уровень рассматривает характер внутрисемейных отношений и структуру семейной системы

как факторы, непосредственно влияющие на формирование копинг-стратегий, отношения к болезни и готовности следовать рекомендациям.

После возвращения пациента из стационара роль семейного окружения в приверженности кардиореабилитации становится особенно значимой. Семья может быть фактором, как способствующим изменению пищевых привычек, так и препятствующим изменениям (Duarte et al., 2024). Наличие курящего партнера значительно снижает вероятность бросить курить у другого супруга (Cobb et al., 2014). Вместе с тем активная поддержка членов семьи и поощрение за усилия положительно коррелируют с намерением отказа от курения (Daniel et al., 2021).

Для кардиореабилитации представляет интерес подход в здравоохранении, ориентированный на значительное вовлечение семейной системы в заботу о пациенте, повышение самоэффективности и самооценки членов семьи, снижение факторов риска для пациента. Было проведено десятилетнее рандомизированное контролируемое исследование, оценившее эффективность программы Family-Centered Empowerment Model (FCEM) среди пациентов после инфаркта миокарда и их семей. Получены убедительные данные, свидетельствующие о снижении риска смертности в 4 раза по сравнению с контрольной группой, а также о значительном улучшении качества жизни в течение 48 месяцев (Vahedian-Azimi et al., 2024).

Исследование на основе лонгитюдного интервью с шестью диадами, где один из пары перенес ИМ, запечатлело сложную динамику процесса взаимной адаптации к новой реальности. Авторы отмечают значение регулирующей и поддерживающей роли семьи в процессе реабилитации. Для оптимизации процесса подчеркивают важность формирования у членов семьи пациента позитивных убеждений относительно здоровья и предоставления помощи в понимании организации физической активности (Birtwistle et al., 2022).

Повышение эффективности консультаций по вопросам изменения питания может быть достигнуто за счет привлечения к ним ответственного за процесс члена семьи. По мнению самих пациентов, супруги участвуют в организации процесса реабилитации и контролируют прием лекарственных средств (Герасимова и др., 2025).

Личное впечатление пациентов подтверждает другое исследование — среди медицинских консультантов по физической активности. Проанализировав их полуструктурированные интервью, авторы выделили 4 темы, через которые семья может способствовать физической активности пациентов после ИМ.

1. Семья как «вторая пара ушей» (присутствие при обсуждении диагноза, запоминание рекомендаций).

2. Семья как регулятор физической активности (контроль и мотивация).

3. Семья как социальная поддержка (ролевое моделирование, практическая помощь в реализации физической активности, эмоциональная поддержка).

На оказание поддержки семьям в то же время влияют их убеждения относительно здоровья в целом и представления о состоянии здоровья пациента (Birtwistle et al., 2021).

Личностные факторы

Личностный уровень многофакторной психосоциальной модели включает в себя устойчивые индивидуальные характеристики пациента — когнитивные схемы, эмоциональные паттерны, стратегии совладания со стрессом и особенности саморегуляции. Психоэмоциональное состояние человека может значительно измениться после сердечно-сосудистого события и уже само по себе влиять на дальнейший исход заболевания и приверженность кардиореабилитации.

По данным метаанализов, распространенность депрессии у пациентов с ишемической болезнью сердца составляет 19,8% (Zeng et al., 2025), тревожного расстройства и посттравматического стрессового расстройства после инфаркта миокарда — 11,96% и 10,26% соответственно (Chong et al., 2025).

Депрессия, наряду с высоким давлением и показателями липидного профиля, является фактором, снижающим вероятность приверженности кардиореабилитации (Betancourt-Peña, Portela-Pino, Amaral-Figueroa, 2024). Наличие депрессивной симптоматики у пациентов, участвующих в группе кардиореабилитации, предсказывает худшие показатели частоты сердечных сокращений, систолического артериального давления и метаболического индекса при физических упражнениях (Kowalewska, Radecki, Cieślak, 2024).

Однако, по данным лонгитюдного исследования, у участников, прошедших кардиореабилитацию, происходит снижение депрессивной и тревожной симптоматики, рост показателей эмоционального благополучия и появляется ощущение увеличения энергии (García-Sánchez et al., 2025). Введение психологического консультирования в дополнение к протоколам кардиореабилитации, основанной только на физических упражнениях, снижает депрессивную и тревожную симптоматику, а также влияет на улучшение восприятия болезни. Вместе с тем индивидуальное консультирование демонстрирует лучший результат по сравнению с групповой работой и обучением техникам релаксации (Zambetti et al., 2025).

Согласно рандомизированному контролируемому исследованию, одна сессия мотивационного консультирования перед началом программы кардиореабилитации повышает вероятность участия в программе, несмотря на наличие депрессивной симптоматики (Tanaka et al., 2025). Интервенции, направленные на выработку психологической устойчивости у пациентов и их обучение адаптивным стратегиям совладания, могут влиять на снижение вероятности повторного инфаркта миокарда и уменьшение депрессивной симптоматики (Jurišić, Jakovljević, 2025).

Понимание и учет индивидуальных особенностей пациента может оказывать существенное влияние на приверженность кардиореабилитации и ее эффективность в долгосрочной перспективе. В эмпирически обоснованной модели механизма соблюдения домашних упражнений по кардиореабилитации у пациентов с хронической сердечной недостаточностью выделяются три последовательных шага (Yang et al., 2024a):

1) удовлетворение психологических потребностей в физических упражнениях (автономность, компетентность, сопричастность);

2) укрепление регуляторной мотивации к регулярному выполнению упражнений;

3) в процессе интернализации мотивации пациенты начинают сами ставить цели, регулировать и поддерживать занятия в долгосрочной перспективе.

Интерперсональные факторы

На интерперсональном уровне многофакторной психосоциальной модели в контексте кардиореабилитации рассматриваются актуальные отношения пациента с медицинским персоналом. Качество терапевтического альянса, стиль коммуникации и степень вовлеченности врача в разъяснение целей реабилитации непосредственно влияют на приверженность кардиореабилитации (Jurišić, Jakovljević, 2025).

Пять консультаций с лечащим врачом и получение информационных материалов могут повысить вероятность отказа от курения у пациентов в 7 раз при годичном наблюдении, по сравнению с пациентами, не получившими подобной поддержки (Domić et al., 2024). Более того, восприятие взаимоотношений с лечащим персоналом оказывает влияние на приверженность пациента лечению и качество жизни после прохождения кардиореабилитации в стационаре (Chong et al., 2024; Weeger, Farin, 2017). Поддержание постоянного контакта с одним из членов реабилитационной команды (медсестрой) может оказывать влияние на достижение целевых показателей липидного профиля пациента (Lidin et al., 2025). Воспринимаемая эмпатия от специалиста по реабилитации повышает удовлетворенность лечением, приверженность лечению и терапевтическим целям (Posa et al., 2022).

Представляет интерес ретроспективный анализ эмпатически ориентированного подхода к оказанию помощи (empathy-centered care approach) пациентам с сердечной недостаточностью, в котором пациенты были разделены на две группы — контрольную, получавшую стандартное лечение (физический уход, контроль целевых показателей, предоставление информационных материалов, обучение техникам релаксации и осознанности) и экспериментальную, в которой к стандартному лечению добавлялось взаимодействие с подготовленными участниками реабилитационной команды (медсестрами и психологом-консультантом), поощрявшими пациентов к выражению своих чувств и

анализу переживаний. После интервенций, длившихся неделю, обе группы продемонстрировали улучшение целевых показателей. Однако группа, получавшая лечение на основе эмпатически ориентированного подхода, имела более высокие целевые показатели работы левого желудочка, лучше выполнила тесты на основе физических упражнений, а также продемонстрировала более высокие баллы по шкале психологической устойчивости и более низкие баллы по шкале самооценки тревожности (Guan, Wang, 2023).

Участие в группах равной поддержки (peer support) пациентов кардиоцентров, в дополнение к стандартным протоколам кардиореабилитации, снижает количество последующих госпитализаций и повышает навыки самоконтроля и самоэффективности (Weddell et al., 2025). Высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки является значимым фактором приверженности тренировкам в домашних условиях (Yang et al., 2024b).

Представляет интерес также гендерное различие в роли социальной поддержки. Для женщин большее значение имеет эмоциональная поддержка, а мужчины больше ориентированы на получение практической помощи. Наличие развитой сети социальной поддержки, включающей в том числе соседей и волонтеров, оказывает положительное влияние на представителей обоих полов (Marchwinski, 2025).

Обсуждение результатов

Применение многофакторной психосоциальной модели А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян позволило структурировать разнородные данные о приверженности кардиореабилитации и выделить роль психосоциальных факторов на четырех уровнях: недоступность программ на макросоциальном уровне; двойственная роль семейного окружения на семейном уровне; депрессивная и тревожная симптоматика как следствие заболевания и предиктор низкой приверженности на личностном уровне; качество терапевтического альянса и эмпатия специалистов на интерперсональном уровне. Таким образом, повышение приверженности кардиореабилитации может быть достигнуто за счет разработки программ, учитывающих каждый из рассмотренных уровней.

Выводы

1. Пациенты кардиологических центров сталкиваются со множеством внешних барьеров, затрудняющих приверженность кардиореабилитации по стандартизированным программам.

2. Обучение и вовлечение близких членов семьи пациента в реабилитационный процесс повышает приверженность лечению и улучшает эмоциональное состояние пациента.

3. Восприятие отношений с лечащими специалистами, удовлетворение эмоциональных потребностей и получение дополнительной социальной поддержки влияют на улучшение физического состояния, удовлетворенность лечением, приверженность рекомендациям.

4. Депрессивная и тревожная симптоматика, широко распространенная после инфаркта миокарда, непосредственно снижает приверженность кардиореабилитации, однако является модифицируемой: психологическое консультирование и мотивационная работа улучшают эмоциональное состояние пациентов и повышают приверженность участию в программах кардиореабилитации.

Заключение

Обобщая приведенные данные, можно говорить о значительном влиянии на приверженность кардиореабилитации общего фактора ее принципиальной доступности для различных групп пациентов. Следуя тренду на персонализированную медицинскую помощь, в ряде исследований предлагается признать актуальную реальность и начать разрабатывать комплексные программы упражнений для занятий дома, без необходимости посещения специализированных учреждений, а также систематически использовать возможности современных цифровых технологий. Гибкий подход вовлечения в кардиореабилитацию может позволить снизить гендерные, культуральные и возрастные барьеры для многих пациентов. Достаточное количество рандомизированных контролируемых исследований позволяет говорить о сопоставимой эффективности дистанционных программ в сравнении с очным участием, а в поддержании мотивации и превосходящих вторые (Owen, O'Carroll, 2024). Финансовое поощрение среди пациентов с низким уровнем дохода демонстрирует повышение приверженности кардиореабилитации по сравнению с традиционным подходом (Gaalema et al., 2024).

Представляется практичным активное вовлечение близких и членов семьи в реабилитационный процесс пациента и организация совместных семейных консультаций, начиная с пребывания в стационаре при объяснении диагноза и назначений.

Учитывая важность интерперсональных отношений для реабилитационного потенциала пациентов, может быть полезным введение элементов мотивационного консультирования в рутинную практику реабилитационной команды. Врачам-кардиологам достаточно трех обучающих занятий для повышения выражаемой эмпатии в задаваемых вопросах (Pollak et al., 2023).

Перспективой дальнейших исследований, следуя тренду на индивидуализированную терапию, может быть разработка и проверка эффективности кардиореабилитационных программ, учитывающих макросоциальные, семейные, личностные и интерперсональные факторы.

Ограничения. Теоретико-методологическое обоснование обзора, задающее его рамку, вместе с тем является и его ограничением, не позволившем рассмотреть иные психосоциальные факторы, влияющие на приверженность кардиореабилитации.

Limitations. The theoretical and methodological rationale underpinning the review — while establishing its scope — also acts as a limitation, precluding the examination of other psychosocial factors influencing adherence to cardiac rehabilitation.

Список источников / References

1. Барбараш, О.Л., Карпов, Ю.А., Панов, А.В., Акчурин, Р.С., Алесян, Б.Г., Алехин, М.Н., Аронов, Д.М., Арутюнян, Г.К., Беленков, Ю. Н., Бойцов, С.А., Болдуева, С.А., Бощенко, А.А., Бубнова, М.Г., Булкина, О.С., Васюк, Ю.А., Галявич, А.С., Глезер, М.Г., Голубев, Е.П., Голухова, Е.З., ... Якушин, С.С. (2024). Стабильная ишемическая болезнь сердца. Клинические рекомендации. *Российский кардиологический журнал*, 29(9), 166—229. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2024-6110>
Barbarash, O.L., Karpov, Yu.A., Panov, A.V., Akchurin, R.S., Alekhan, B.G., Alekhin, M.N., Aronov, D.M., Harutyunyan, G.K., Belenkov, Yu.N., Boytsov, S.A., Boldueva, S.A., Boschenko, A.A., Bubnova, M.G., Bulkina, O.S., Vasyuk, Yu.A., Galyavich, A.S., Glezer, M.G., Golubev, E.P., Golukhova, E.Z., ... Yakushin, S.S. (2024). 2024 Clinical practice guidelines for Stable coronary artery disease. *Russian Journal of Cardiology*, 29(9), 166—229. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2024-6110>
2. Вайсман, Д.Ш., Енина, Е.Н. (2024). Показатели смертности от ишемической болезни сердца в Российской Федерации и ряде регионов: Особенности динамики и структуры. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*, 23(7), 23—30. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2024-3975>
Vaisman D.Sh., Enina E.N. (2024). Coronary artery disease mortality rates in the Russian Federation and a number of regions: Dynamics and structure specifics. *Cardiovascular Therapy and Prevention*, 23(7), 23—30. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2024-3975>
3. Герасимова, А.А., Холмогорова, А.Б., Погосова, Н.В., Аушева, А.К. (2025). Психосоциальные факторы, влияющие на приверженность кардиореабилитации у пациентов после перенесенного инфаркта миокарда. *Журнал им. Н.В. Склифосовского «Неотложная медицинская помощь»*, 14(2), 379—386. <https://doi.org/10.23934/2223-9022-2025-14-2-379-386>
Gerasimova, A.A., Kholmogorova, A.B., Pogosova, N.V., Ausheva, A.K. (2025). Psychosocial factors influencing adherence to cardiac rehabilitation in patients after myocardial infarction. *Russian Sklifosovsky Journal «Emergency Medical Care»*, 14(2), 379—386. (In Russ.). <https://doi.org/10.23934/2223-9022-2025-14-2-379-386>
4. Фитилев, С.Б., Возжаев, А.В., Шкребнева, И.И., Ключев, Д.А., Саакова, Л.Н., Оваева, А.О. (2024). Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС) как инструмент для нового уровня понимания и диагностики приверженности фармакотерапии у пациентов, перенесших инфаркт миокарда, в амбулаторной практике г. Москвы. *Качественная клиническая практика*, 2, 16—32. <https://doi.org/10.37489/2588-0519-2024-2-16-32>
Fitilev, S.B., Vozzhaev, A.V., Shkrebniova, I.I., Kliuev, D.A., Saakova, L.N., Ovaeva, A.O. (2024). Electronic medical information and analytical system (EMIAS) as a tool for the new level of understanding and diagnosis of medication adherence in patients with myocardial infarction in primary care practice in Moscow. *Good Clinical Practice*, 2, 16—32. (In Russ.). <https://doi.org/10.37489/2588-0519-2024-2-16-32>
5. Холмогорова, А.Б. (2011). *Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра*. М.: МЕДПРАКТИКА.
Kholmogorova, A.B. (2011). Integrative psychotherapy for affective disorders. Moscow: Medpraktika. (In Russ.).
6. Шепель, Р.Н., Самородская, И.В., Какорина, Е.П., Драпкина, О.М. (2025). Динамика и структура числа случаев госпитализации пациентов по поводу ишемической болезни сердца в Российской Федерации в 2014—2023 гг. *Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний*, 14(3), 81—95. <https://doi.org/10.17802/2306-1278-2025-14-3-81-95>
Shepel, R.N., Samorodskaya, I.V., Kakorina, E.P., Drapkina, O.M. (2025). Dynamics and structure of the number of patients hospitalized for coronary artery disease in the Russian Federation in 2014—2023. *Complex Issues of Cardiovascular Diseases*, 14(3), 81—95. (In Russ.). <https://doi.org/10.17802/2306-1278-2025-14-3-81-95>
7. Beleigoli, A., Foote, J., Gebremichael, L.G., Bulamu, N.B., Astley, C., Keech, W., Tavella, R., Gulyani, A., Nesbitt, K., Pinero de Plaza, M.A., Ramos, J.S., Ludlow, M., Nicholls, S.J., Chew, D.P., Beltrame, J., Clark, R.A. (2024). Clinical effectiveness and utilisation of cardiac rehabilitation after hospital discharge: Data linkage analysis of 84,064 eligible discharged patients (2016—2021). *Heart, Lung and Circulation*, 33(7), 1036—1045. <https://doi.org/10.1016/j.hlc.2024.01.018>
8. Betancourt-Peña, J., Portela-Pino, I., Amaral-Figueroa, M. (2024). Factors related to non-adherence to cardiac rehabilitation in patients with heart failure. *Revista Clínica Española (English Edition)*, 224(1), 24—33. <https://doi.org/10.1016/j.rceng.2023.12.010>

9. Birtwistle, S.B., Jones, I., Murphy, R., Gee, I., Watson, P.M. (2021). Family support for physical activity post myocardial infarction: A qualitative study exploring the perceptions of cardiac rehabilitation practitioners. *Nursing & Health Sciences*, 23(1), 277—236. <https://doi.org/10.1111/nhs.12806>
10. Birtwistle, S.B., Jones, I., Murphy, R., Gee, I., Watson, P.M. (2022). «Do what you can with a happy heart»: A longitudinal study of patient and family members' lived experiences of physical activity post-myocardial infarction. *Disability and Rehabilitation*, 44(14), 3661—3670. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1878560>
11. Bush, M., Kucharska-Newton, A., Simpson, R.J., Fang, G., Stürmer, T., Brookhart, M.A. (2020). Effect of initiating cardiac rehabilitation after myocardial infarction on subsequent hospitalization in older adults. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 40(2), 87—93. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000452>
12. Chong, M.S., Sit, J.W.H., Choi, K.C., Suhaimi, A., Chair, S.Y. (2024). Barriers to cardiac rehabilitation and patient perceptions on the usage of technologies in cardiac rehabilitation: A cross sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 33(3), 1084—1093 <https://doi.org/10.1111/jocn.16919>
13. Chong, R.J., Hao, Y., Tan, E.W.Q., Mok, G.J.L., Sia, C.-H., Ho, J.S.Y., Chan, M.Y.Y., Ho, A.F.W. (2025). Prevalence of depression, anxiety and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) after acute myocardial infarction: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 14(6), Article 1786. <https://doi.org/10.3390/jcm14061786>
14. Cobb, L.K., McAdams-DeMarco, M.A., Huxley, R.R., Woodward, M., Koton, S., Coresh, J., Anderson, C.A.M. (2014). The association of spousal smoking status with the ability to quit smoking: The atherosclerosis risk in communities study. *American Journal of Epidemiology*, 179(10), 1182—1187. <https://doi.org/10.1093/aje/kwu041>
15. Colbert, J.D., Martin, B.-J., Haykowsky, M.J., Hauer, T.L., Austford, L.D., Arena, R.A., Knudtson, M.L., Meldrum, D.A., Aggarwal, S.G., Stone, J.A. (2015). Cardiac rehabilitation referral, attendance and mortality in women. *European Journal of Preventive Cardiology*, 22(8), 979—986. <https://doi.org/10.1177/2047487314545279>
16. Daniel, J.A., Kim-Mozeleski, J.E., Poudel, K.C., Sun, A., Burke, N.J., Tsoh, J.Y., Ward, K. (2021). Family support and readiness to consider smoking cessation among chinese and vietnamese American male smokers. *Journal of Smoking Cessation*, 2021, Article 6678219. <https://doi.org/10.1155/2021/6678219>
17. Domic, A., Pilipović-Broćeta, N., Grabež, M., Divac, N., Igić, R., Škrbić, R. (2024). Intensive intervention on smoking cessation in patients undergoing elective surgery: The role of family physicians. *Medicina*, 60(6), Article 965. <https://doi.org/10.3390/medicina60060965>
18. Duarte, C.K., de Silva, L.A., de Andrade, P.M.B., Martins, T.M.M., de Ghisi, G.L.M. (2024). Barriers and facilitators to nutritional recommendations identified by participants of a cardiovascular rehabilitation program in a low resource context in Brazil. *Nutrition*, 124, Article 112451. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112451>
19. Gaalema, D.E., Khadanga, S., Savage, P.D., Yant, B., Katz, B.R., DeSarno, M., Ades, P.A. (2024). Improving cardiac rehabilitation adherence in patients with lower socioeconomic status: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 184(9), 1095—1104. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2024.3338>
20. García-Sánchez, E., Santamaria-Peláez, M., González-Bernal, J.J., González-Santos, J., Sedano García, M.A., De Juana Velasco, I., Sánchez Hernández, J., García Pardo, H., Fernández-Solana, J. (2025). Impact of cardiac rehabilitation on anxiety, depression, and health-related quality of life in cardiovascular patients. *The Egyptian Heart Journal*, 77(1), Article 64. <https://doi.org/10.1186/s43044-025-00658-8>
21. Guan, Z., Wang, Q. (2023). A retrospective analysis of empathy-centric care strategies on negative emotional states and expectation levels in acute heart failure patients. *Medicine*, 102(47), Article e36264. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000036264>
22. Iyngkaran, P., Appuhamilage, P.Y., Patabandige, G., Sarathchandra Peru Kandage, P.S., Usmani, W., Hanna, F. (2024). Barriers to cardiac rehabilitation among patients diagnosed with cardiovascular diseases — a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), Article 339. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030339>
23. Jurišić, M., Jakovljević, M. (2025). The synergy of the empathy of healthcare professionals and the resilience of cardiovascular patients. *Cardiologia Croatica*, 20(3—4), 84—89. <https://doi.org/10.15836/ccar2025.84>
24. Kabboul, N.N., Tomlinson, G., Francis, T.A., Grace, S.L., Chaves, G., Rac, V., Daou-Kabboul, T., Bielecki, J.M., Alter, D.A., Krahn, M. (2018). Comparative effectiveness of the core components of cardiac rehabilitation on mortality and morbidity: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), Article 514. <https://doi.org/10.3390/jcm7120514>
25. Kowalewska, K., Radecki, K., Ciešlik, B. (2024). Does psychological state influence the physiological response to cardiac rehabilitation in older adults? *Medicina*, 60(3), Article 361. <https://doi.org/10.3390/medicina60030361>
26. Lawler, P.R., Filion, K.B., Eisenberg, M.J. (2011). Efficacy of exercise-based cardiac rehabilitation post—myocardial infarction: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Heart Journal*, 162(4), 571—584. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2011.07.017>

27. Lidin, M., Michelsen, H.Ö., Hag, E., Stomby, A., Schlyter, M., B ck, M., Hagström, E., Leosdottir, M. (2025). The nurses' role in the cardiac rehabilitation team: Data from the Perfect-CR study. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 40(4), 386—394. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000001113>
28. Marchwinski, L.E. (2025). Exploring gender differences in social support in cardiac rehabilitation: A comprehensive review. *Cureus*, 17(8), Article e89333. <https://doi.org/10.7759/cureus.89333>
29. Mehra, V.M., Gaalema, D.E., Pakosh, M., Grace, S.L. (2020). Systematic review of cardiac rehabilitation guidelines: Quality and scope. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 912—928. <https://doi.org/10.1177/2047487319878958>
30. Mueller, A.S., Kim, S.M. (2025). Cardiac rehabilitation in the modern era: Evidence, equity, and evolving delivery models across the cardiovascular spectrum. *Journal of Clinical Medicine*, 14(15), Article 5573. <https://doi.org/10.3390/jcm14155573>
31. Owen, O., O'Carroll, V. (2024). The effectiveness of cardiac telerehabilitation in comparison to centre-based cardiac rehabilitation programmes: A literature review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 30(4), 631—646. <https://doi.org/10.1177/1357633X221085865>
32. Pollak, K.I., Olsen, M.K., Yang, H., Prose, N., Jackson, L.R.II, Pinheiro, S.O., Dunbar, T. K., Johnson, K.S. (2023). Effect of a coaching intervention to improve cardiologist communication: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 183(6), 544—553. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2023.0629>
33. Posa, S., Wasilewski, M.B., Mercer, S.W., Simpson, S., Robinson, L.R., Simpson, R. (2022). Conceptualization, use, and outcomes associated with empathy and compassion in physical medicine and rehabilitation: A scoping review. *International Journal of Rehabilitation Research*, 45(4), 291—301. <https://doi.org/10.1097/MRR.0000000000000542>
34. Resurrección, D.M., Motrico, E., Rigabert, A., Rubio-Valera, M., Conejo-Cer n, S., Pastor, L., Moreno-Peral, P. (2017). Barriers for nonparticipation and dropout of women in cardiac rehabilitation programs: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 26(8), 849—859. <https://doi.org/10.1089/jwh.2016.6249>
35. Singh, S.K.D., Noor, A.B.Y.A., Ahmedy, F., Abdullah, K.L., Abidin, I.Z., Suhaimi, A.B., Sator, P. (2022). Exploring social support for women coping with a cardiac rehabilitation programme after acute coronary syndrome: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 54, Article jrm00295. <https://doi.org/10.2340/jrm.v54.160>
36. Tanaka, A., Aggarwal, S., Arena, R., Wang, M., Liang, Z., Campbell, T., Rouleau, C. (2025). The potential influence of depressive symptoms on outcomes from a brief motivational intervention in patients referred to cardiac rehabilitation. *Patient Education and Counseling*, 138, Article 109206. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2025.109206>
37. Vahedian-Azimi, A., Sanjari, M.J., Rahimi-Bashar, F., Gohari-Mogadam, K., Ouahrani, A., Mustafa, E.M.M., Ait Hssain, A., Sahebkar, A. (2024). Cardiac rehabilitation using the family-centered empowerment model is effective in improving long-term mortality in patients with myocardial infarction: A 10-year follow-up randomized clinical trial. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 31, 189—204. <https://doi.org/10.1007/s40292-024-00636-2>
38. Wang, L., Liu, J., Fang, H., Wang, X. (2023). Factors associated with participation in cardiac rehabilitation in patients with acute myocardial infarction: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Cardiology*, 46(11), 1450—1457. <https://doi.org/10.1002/clc.24130>
39. Weddell, J., Shi, W., Redfern, J., Buckley, T., Gallagher, R. (2025). Effectiveness of coronary heart disease peer support interventions: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, Article zwaf241. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaf241>
40. Weeger, S., Farin, E. (2017). The effect of the patient — physician relationship on health-related quality of life after cardiac rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*, 39(5), 468—476. <https://doi.org/10.3109/09638288.2016.1146360>
41. Yang, Z., Huang, H., Xu, L., Gao, Y., Zhang, C., Wang, A. (2024b). From need to action: Decoding the role of motivation in adherence to home-based cardiac rehabilitation exercise in chronic heart failure patients. *BMC Nursing*, 23, Article 913. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02617-1>
42. Yang, Z., Jia, H., Zhang, F., Huang, H., Hao, X., Wang, A. (2024a). A behavioural driving model of adherence to home-based cardiac rehabilitation exercise among patients with chronic heart failure: A mixed-methods study. *Journal of Clinical Nursing*, 33(2), 531—542. <https://doi.org/10.1111/jocn.16901>
43. Zambetti, E., Crepaldi, M., Lanfranchi, F., Zenoni, E., Bariletti, I., Quarenghi, F., Viscardi, L., Rizzola, G., Regazzoni, V., Bigoni, A., Brivio, F., Soddu, I.M., Anselmi Kaiser, M., Giudici, V., Greco, A. (2025). Can psychological interventions affect cardiac rehabilitation patients' well-being? Preliminary results from a longitudinal study. *International Journal of Cardiology Cardiovascular Risk and Prevention*, 26, Article 200474. <https://doi.org/10.1016/j.ijcrp.2025.200474>
44. Zeng, J., Qiu, Y., Yang, C., Fan, X., Zhou, X., Zhang, C., Zhu, S., Long, Y., Hashimoto, K., Chang, L., Wei, Y. (2025). Cardiovascular diseases and depression: A meta-analysis and Mendelian randomization analysis. *Molecular Psychiatry*, 30(9), 4234—4246. <https://doi.org/10.1038/s41380-025-03003-2>

Информация об авторе

Анна Александровна Герасимова, медицинский психолог отделения медицинской реабилитации (кардиореабилитации), Национальный медицинский исследовательский центр кардиологии имени академика Е.И. Чазова Минздрава России (ФГБУ НМИЦК), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>, e-mail: anna.al.gerasimova@gmail.com

Information about the author

Anna A. Gerasimova, Clinical Psychologist, Medical Rehabilitation (Cardiac Rehabilitation Department, National Medical Research Centre of Cardiology named after Academician E.I. Chazov, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>, e-mail: anna.al.gerasimova@gmail.com

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Декларация об этике

Статья является обзорной и не требует одобрения этического комитета.

Ethics statement

This article is a review and does not require ethics committee approval.

Поступила в редакцию 08.12.2025

Поступила после рецензирования 20.07.2026

Принята к публикации 04.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.12.08.

Revised 2026.07.20.

Accepted 2026.08.04.

Published 2026.09.30.

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ PSYCHOLOGY OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Обзорная статья | Review paper

Стресс у лиц с нарушениями слуха: причины и психологическая помощь (по материалам зарубежной психологии)

Т.Г. Богданова ✉

Московский городской педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ bogdanovatg@mgpu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Изучение стресса, возможностей совладания с ним у лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности с нарушениями слуха, недостаточно представлено в отечественной специальной психологии, поэтому мы обратились к анализу исследований зарубежных психологов. Для определения направлений психологической помощи необходимо выявлять причины возникновения стрессовых реакций у лиц с нарушениями слуха, находящихся на разных этапах психического развития. **Цель.** Дать характеристику причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха и особенностей оказания им психологической помощи. **Результаты.** Анализ позволил выделить несколько групп причин, приводящих к возникновению стресса у детей и взрослых с нарушениями слуха. Первая группа причин связана с отношениями в семьях, воспитывающих детей с нарушениями слуха. Для родителей с сохранным слухом характерен стресс при принятии диагноза, осознании психологических особенностей ребенка с нарушенным слухом, проблемах использования средств коммуникации (вида речи — словесной или жестовой). Вторая группа причин определяется особенностями переработки информации, которые характерны для людей с нарушениями слуха на всех этапах психического развития: человек с нарушением слуха при обработке любой информации опирается на зрительное восприятие, отсюда — нагрузка на зрительный анализатор, необходимость постоянного напряжения при декодировании информации. Третья группа причин связана с образовательными условиями. Так, депрессия в меньшей степени характерна для детей, посещающих инклюзивные школы, по сравнению с детьми, посещающими специальные школы. Программы психологической помощи должны учитывать особенности лиц с нарушениями слуха, создавать условия для формирования адекватных стратегий совладания, связанных с уровнем стресса. **Выводы.** Жизнь лиц с нарушениями слуха сопряжена с постоянным преодолением невидимых для слышащих людей барьеров. Эти ежедневные усилия становятся мощным источником хронического стресса. Игнорирование психологами особенностей лиц с нарушениями слуха может привести к стрессу, эмоциональному дискомфорту, тревоге и разочарованию. Поэтому необходима реализация комплексного подхода к созданию условий профилактики возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха.

Ключевые слова: лица с нарушениями слуха, стресс, словесная речь, жестовая речь, совладание

Для цитирования: Богданова, Т.Г. (2026). Стресс у лиц с нарушениями слуха: причины и психологическая помощь (по материалам зарубежной психологии). *Современная зарубежная психология*, 15(3), 135—143. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150313>

Stress in individuals with hearing impairments: causes and psychological assistance (based on materials from foreign psychology)

T.G. Bogdanova ✉

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

✉ bogdanovtg@mgpu.ru

Abstract

Context and relevance. The study of stress and coping skills in individuals with disabilities, in particular, with hearing impairments, is underrepresented in Russian special psychology, so we turned to the analysis of studies by foreign psychologists. To determine the directions of psychological assistance, it is necessary to identify the causes of stress reactions in individuals with hearing impairments at different stages of mental development. **Objective.** To characterize the causes of stress in individuals with hearing impairments and the features of providing them with psychological assistance. **Results.** The analysis allowed us to identify several groups of causes leading to stress in children and adults with hearing impairments. The first group of causes is associated with relationships in a family raising children with hearing impairments. Parents with intact hearing are characterized by stress when accepting a diagnosis, realizing the psychological characteristics of a child with impaired hearing, problems using communication tools (type of speech — verbal or sign). The second group of reasons is determined by the peculiarities of information processing, which are typical for people with hearing impairments at all stages of mental development: a person with hearing impairment relies on visual perception when processing any information, hence load on the visual analyzer, the need for constant tension when decoding information. The third group of reasons is associated with educational conditions. Thus, depression is less typical for children attending inclusive schools compared to children attending special schools. Psychological assistance programs should consider the characteristics of people with hearing impairments, create conditions for the formation of adequate coping strategies associated with the level of stress. **Conclusions.** The life of people with hearing impairments is associated with constant overcoming of barriers invisible to the hearing majority. These daily efforts become a powerful source of chronic stress. Ignoring the characteristics of people with hearing impairments by psychologists can lead to stress, emotional discomfort, anxiety and disappointment. Therefore, it is necessary to implement an integrated approach to creating conditions for the prevention of stress in people with hearing impairments.

Keywords: persons with hearing impairments, stress, verbal speech, sign speech, coping

For citation: Bogdanova, T.G. (2026). Stress in individuals with hearing impairments: causes and psychological assistance (based on materials from foreign psychology). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 135—143. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150313>

Введение

Жизнь детей и взрослых с нарушениями слуха сопряжена с постоянным преодолением невидимых для слышащих людей барьеров (Богданова, 2025). Эти ежедневные усилия становятся мощным источником хронического стресса. В психическом развитии людей с нарушенным слухом наблюдается целый ряд особенностей, в результате чего их образ мира отличается от образа мира слышащих. К таким особенностям относится ведущая роль зрительного восприятия в познании окружающего мира, приводящая к диспропорциям в развитии компонентов психики, примером которых является превалирование невербальных форм психики над понятийными. Эти особенности приводят к проблемам психосоциального развития глухих и слабослышащих людей разного возраста, к возникновению у них различных стрессовых реакций, обусловленных как трудностями переработки поступающей информации, так и проблемами межличностных взаимодействий (Brown, Cornes, 2015; Hintermair, 2006; Kouwenberg et al., 2012; Henderson et al., 2025). Для того, чтобы создать

условия, способствующие преодолению стрессовых реакций, возникающих у лиц с нарушениями слуха, необходимо проанализировать ключевые факторы, влияющие на их эмоциональное благополучие, а также вызовы и возможности, связанные с технологиями, образованием и социальной интеграцией. В отечественной психологии анализ причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха не проводился, поэтому мы обратились к зарубежным исследованиям. Исследования причин стресса у лиц с нарушениями слуха интенсивно проводились в конце прошлого — начале нашего века, когда были получены наиболее значимые результаты (Alien, Osborn, 1984; Hintermair, 2014; Levine, 1981 и др.). В проведенных в последние годы исследованиях происходит уточнение обозначенных ранее тенденций в связи с изменением ситуации (например, изучение влияния пандемии), применения новых средств реабилитации — кохлеарных имплантов (Aanondsen et al., 2023; Coto et al., 2024; Henderson et al., 2025; Wiseman, Warner-Czyz, Nelson, 2021).

Можно выделить несколько групп причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха. Следует

отметить, во-первых, взаимосвязанность и взаимное влияние этих причин друг на друга, во-вторых, разный характер их влияния на разных этапах психического развития. Одни причины приводят к возникновению стресса на начальных этапах развития личности, влияние других имеет значение в подростковом и зрелом возрасте. Существуют общие причины возникновения стресса у людей с сохранным и нарушенным слухом, к которым относятся межличностные конфликты разного типа (в семье, школе, на работе), потеря близких (горе, утрата), соматические заболевания, финансовые трудности, увеличение информационной нагрузки и усложнение информации как таковой. Однако в связи с особенностями развития личности и эмоциональной сферы, в частности с замедленным становлением адекватной самооценки, трудностями понимания эмоциональных состояний других людей, которые наблюдаются у лиц с нарушениями слуха (особенно при значительных нарушениях слуха), стрессовые реакции у них могут проявляться иначе, чем у слышащих (Hintermair, 2006; Khalid et al., 2025; Levine, 1981). Поэтому необходимо учитывать всю совокупность причин, иерархические отношения между ними, на основе которых должна строиться система психологической помощи людям с нарушениями слуха. Современные вызовы, обусловленные усложнением социальных отношений, повышением роли психологических служб, делают проблему создания условий для профилактики возникновения стресса лиц с нарушениями слуха особенно актуальной. В данной работе мы сосредоточимся на тех причинах стресса, которые являются специфичными для лиц с нарушениями слуха.

Цель статьи — дать характеристику причин возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха и определить актуальные направления оказания им психологической помощи.

Методы исследования: ретроспективный и сравнительный анализ, обобщение результатов психологических исследований, проведенных психологами разных стран.

Стресс и психологические ресурсы семьи

Первая группа причин связана с семьей, в которой воспитывается ребенок с нарушенным слухом, с осознанием родителями факта нарушения слуха у ребенка. Нужно отметить, что примерно 90—95% детей с разной степенью потери слуха рождаются у родителей, имеющих сохраненный слух, что создает сложности в общении, особенно на начальных этапах психического развития детей. Родители не всегда быстро адаптируются к особенностям ребенка, что приводит в раннем детстве и дошкольном возрасте к проблемам со спонтанным усвоением социальных навыков (Marie et al., 2023; Hintermair, 2014; Levine, 1981).

Проведенные исследования показали, что социально-эмоциональное развитие детей тем лучше, чем ниже уровень родительского стресса, выше вовлечен-

ность родителей в жизнь ребенка (Hintermair, 2014; Dall et al., 2023; Fitzpatrick et al., 2022). Высокие показатели стресса у родителей коррелируют с поведенческими проблемами у детей с нарушениями слуха: у них наблюдаются повышенный уровень агрессии, гиперактивности, тревожности, а также трудности в социализации, поскольку такие дети хуже налаживают контакты со сверстниками. Причинами такого поведения детей является то, что родители в состоянии стресса менее эмоционально доступны, реже вовлекаются в развивающие игры и общение. Кроме того, напряженная атмосфера в семье мешает формированию у ребенка чувства безопасности (Theunissen et al., 2011).

На всех этапах психического развития большое значение имеют ресурсы семьи, которые подразумевают, во-первых, поддержку со стороны социума (моральную и материальную), ближайшего социального окружения (друзей, родственников, сообществ глухих), во-вторых, психологические качества самих родителей (Lederberg, Golbach, 2002; Marie et al., 2023). Так, родители, получающие помощь извне, реже проявляют гиперопеку или, наоборот, эмоциональную холодность в отношениях со своими детьми с нарушенным слухом. Они могут участвовать в группах взаимопомощи, используют жестовую речь, что улучшает коммуникацию с ребенком (Богданова, 2021; Hintermair, 2006; Hintermair, 2013).

Психологическая устойчивость родителей влияет на возникновение стресса у детей с нарушениями слуха. Так, оптимизм родителей, принятие диагноза ребенка снижают риски депрессии у самого ребенка в будущем. Эффект сильнее в семьях, где родители не считают нарушение слуха трагедией, переходят к конструктивной работе с ребенком и взаимодействию со специалистами. Родители, понимающие особенности психического развития глухих детей, реже испытывают чувство беспомощности. Например, знание медицинских способов компенсации нарушенного слуха (слуховой аппарат или кохлеарный имплант), альтернативных средств коммуникации (жестовая речь) приводит к снижению тревожности у родителей (Hintermair, 2006). Дети, с которыми активно общаются (независимо от вида используемой речи), показывают более высокий уровень эмоционального благополучия (Netten et al., 2021).

Фактором, влияющим на степень выраженности стрессовых реакций, является наличие или отсутствие нарушений слуха у родителей. Родители с нарушениями слуха в процессе общения с детьми используют жестовую речь (Богданова, 2021). Ряд исследований показал, что у детей и подростков с нарушениями слуха, воспитывающихся в семьях, где у родителей есть такое же нарушение, меньше показатели стресса, выше уровень понимания эмоций других людей, что положительно сказывается на качестве межличностных отношений, эмоциональном благополучии в целом (Levine, 1981; Lukomski, 2007; Theunissen et al., 2011). Так происходит в том

числе потому, что в этих семьях члены семьи лучше понимают друг друга, благодаря единому средству общения — жестовой речи.

Одной из причин стресса у детей, воспитывающихся слышащими родителями, являются конфликты между членами семьи при выборе вида речи: так, споры о том, какой вид речи предпочтительнее использовать при общении с ребенком — жестовую или устную, ухудшают психологический климат семьи и приводят к возникновению стресса. Нужно упомянуть и о таком факторе, как финансовая стабильность семьи, поскольку достаток семьи влияет на доступ как к медицинским специалистам (сурдологам) и средствам коррекции нарушенного слуха, так и к сурдопедагогам и психологам, что косвенно снижает стресс.

В профилактике стресса важную роль играет поддержка семьи и сверстников. Так, подростки с нарушениями слуха, воспитывающиеся родителями, которые активно участвуют в их образовании и социальной жизни, показывают более высокую устойчивость к стрессу (Khalid et al., 2025; Zaidman-Zait, Dotan, 2017). Это относится к обеим группам родителей — с сохранным и нарушенным слухом, а также важно для семей, воспитывающих подростков с сохранным слухом. Наличие глухих друзей или включение в сообщество глухих уменьшает чувство изоляции (Humphries et al., 2016).

Стресс и особенности переработки информации при нарушениях слуха

Следующая группа причин связана с особенностями переработки информации, которые характерны для людей с нарушениями слуха на всех этапах психического развития. Человек с нарушением слуха при обработке любой информации опирается на зрительное восприятие, отсюда — постоянная нагрузка на зрительный анализатор, необходимость постоянного напряжения при декодировании информации. Необходимость использовать специфический способ восприятия устной речи другого человека (чтение с губ говорящего) требует идеального освещения, возможности восприятия лица и губ говорящего (при этом обеспечивается лишь 30—40% точности). В случае частичной потери слуха человеку нужно напряженно вслушиваться (используя слуховой аппарат или кохлеарный имплант в любой, в том числе шумной обстановке). Если в процессе общения используется жестовая речь, то глухому человеку нужно концентрироваться на жестах сурдопереводчика. Все эти способы требуют огромных когнитивных ресурсов — необходимость постоянного напряжения при восприятии информации приводит к возникновению информационного стресса, к утомлению (Henderson et al., 2025).

Восприятие информации часто сопровождается страхом недопонимания и ошибок. Человек постоян-

но беспокоится о том, правильно ли понял информацию (особенно важную: инструкции врача, распоряжения на работе, детали договора), пропустил ли ключевое слово, верно ли интерпретировал контекст, так как ошибки могут иметь серьезные последствия, т. е. возникает эмоциональный стресс. Большие проблемы возникают при общении с несколькими людьми: при участии в таком разговоре, особенно в шумной обстановке (кафе, совещание, семейный ужин), практически невозможно успевать следить за всеми. Человек чувствует себя изолированным и пропускающим важное, что вызывает тревогу и фрустрацию. Проблемой является ограниченный доступ к информации (например, отсутствие субтитров или сурдоперевода) (Blank et al., 2020; Hintermair, 2014; Kushalnagar et al., 2023; Listman et al., 2024).

Еще один источник стресса — зависимость от посредников, необходимость постоянно просить о помощи (переспросить, написать, пригласить сурдопереводчика), что порождает неуверенность в себе, чувство несамостоятельности и боязнь обременять других. Зависимость от посредников важна и при оказании психологической помощи, поскольку сурдопереводчик далеко не всегда может адекватно донести информацию от психолога человеку с нарушенным слухом и наоборот. Сам факт общения с помощью посредника при обсуждении психологических проблем может быть некомфортным для подростка или взрослого человека (Prinzi, 2024).

Существуют технические и бытовые сложности, которые могут вызвать стрессовые реакции, например недоступность звуковых сигналов (будильники, сирены), проблемы с использованием телефона, видеосвязи без адаптации, что приводит к возникновению страхов в результате пропуска важной информации в экстренных ситуациях (Hintermair, 2006).

Накапливающаяся усталость в процессе общения в результате специфического состояния сильнейшего физического и эмоционального истощения, вызванного постоянным, напряженным усилием, необходимым для коммуникации и восприятия информации в мире, ориентированном на использование слухового восприятия, является одним из самых мощных источников хронического стресса для людей с нарушенным слухом.

Большая часть причин возникновения стрессовых реакций, связанных с особенностями переработки информации и вытекающими отсюда коммуникативными барьерами, характерна для всех этапов психического развития лиц с нарушениями слуха. По мере взросления проблемы становятся все более сложными: человек осознает трудности, связанные с получением качественного образования, с трудоустройством, социальной изоляцией и стигматизацией, поэтому наличие психологической помощи и социальной поддержки (в том числе включенность в сообщество глухих) считается важным фактором снижения стресса (Aldalur, Pick, 2023).

Стресс и вид речи

Проблема использования жестовой речи в разных контекстах — сложная и неоднозначная. Многие психологи признают ее значение именно для успешной коммуникации, взаимопонимания, для развития личности, для понимания причин эмоциональных состояний других людей. При этом следует учесть тот факт, что слышащие родители не владеют (часто и не хотят овладеть) жестовой речью. Как известно, жестовая речь является специфической знаковой системой, имеет визуально выразительный характер, поэтому ее влияние на развитие мышления, особенно абстрактно-понятийного ограничено.

Значимым периодом психического развития, с точки зрения становления идентичности, является подростковый возраст. Все подростки ежедневно сталкиваются со стрессом, но глухие подростки испытывают дополнительные трудности из-за коммуникационных барьеров, социальной изоляции и ограниченного доступа к информации (Humphries et al., 2016). Целью одного из исследований являлось сравнение стратегий совладания со стрессом у глухих и слышащих подростков и выявление факторов, влияющих на их психологическую адаптацию. При этом учитывался ряд важных показателей — степень нарушения слуха, использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов, предпочитаемый в общении вид речи (словесная или жестовая, оба вида речи). Подростки с нарушениями слуха чаще испытывали стресс, связанный коммуникативными трудностями, социальной изоляцией, академическими проблемами. Полученные результаты свидетельствовали о том, что существуют корреляции между видом речи, стратегиями совладания и симптомами депрессии (Kushalnagar, 2011; Netten et al., 2021). Глухие подростки чаще использовали стратегию избегания (отказ от решения проблемы или ее игнорирование) и эмоционально-ориентированные стратегии (попытки снизить эмоциональное напряжение, приводящие к разрядке, например агрессию или слезы). Тогда как слышащие подростки чаще применяли проблемно-ориентированные стратегии, т. е. активные действия для решения проблемы, поиск ее рационального решения, социальной поддержки (друзья, семья).

Выделяют ряд причин применения тех или иных стратегий совладания со стрессом. Применение эмоционально-ориентированных копинг-стратегий (например, попытки успокоиться, отвлечься) связано с тем, что многие стрессоры (например, дискриминация, недоступность информации) не поддавались прямому контролю самих подростков с нарушениями слуха. Использование избегания (игнорирование проблемы) могло быть следствием длительного опыта неудач при попытках решить коммуникативные проблемы, страха столкнуться с дополнительными трудностями (например, насмешками при ошибках в произношении).

Подростки, которые владели и жестовой, и словесной речью, чаще использовали адекватные стратегии

совладания (меньше избегания, больше поддержки). У них был ниже уровень депрессии, чем у тех, кто полагался в общении только на словесную речь. Подростки, использующие жестовую речь, демонстрируют лучшую психологическую адаптацию, чем те, кто полагается только на устную речь. Это связано с более естественной коммуникативной ситуацией в семье и школе (если окружение поддерживает жестовую речь), меньшим напряжением при выражении мыслей и эмоций. Свободное владение жестовой и словесной (устной и письменной) речью способствовало снижению уровня стресса, так как давало больше инструментов для взаимодействия с миром (Humphries et al., 2016). Поэтому ученые отмечают необходимость включения детей и подростков с нарушениями слуха в сообщества глухих — клубы по интересам, он-лайн группы, использование наставничества в отношении детей и подростков со стороны взрослых (Aldalur, Pick, 2023).

Тип обучения — инклюзивное или специальное

Еще одна группа причин, которая может привести к возникновению стресса, связана с образовательными условиями. Тип обучения (инклюзивное или специальное) влияет на количество и качество социальных взаимодействий глухих учащихся, которые зависят от сформированности коммуникативных навыков, особенностей развития личности, в частности от степени адекватности самооценки (Stinson, Antia, 1999; Oppong, Swanwick, Fobi, 2024; Kushalnagar et al., 2023; Scherer et al., 2023). В связи с этим можно выделить ряд проблем, связанных именно с организацией инклюзивного обучения, которые могут привести к возникновению стрессовых реакций у детей и подростков с нарушениями слуха. Одна из главных проблем — это изоляция в группе сверстников с сохраненным слухом, которая приводит к тому, что дети и подростки с нарушенным слухом либо общаются друг с другом, либо реализуют свою потребность в общении с помощью взрослого (педагога или воспитателя). Соответствующие тенденции были отмечены на пике исследований психологических основ инклюзивного обучения, сохраняются они и в настоящее время (Hintermair, 2014; Kluwin, Stinson, Colarossi, 2002). Одной из причин изоляции является неподготовленность слышащих сверстников к межличностным взаимодействиям со сверстниками с нарушенным слухом, незнание ими правил поведения при общении с людьми, имеющими нарушения слуха (Alien, Osborn, 1984; Listman et al., 2024). Кроме того, школы часто не имеют возможностей для обеспечения полноценной инклюзии, что проявляется в нехватке сурдопереводчиков, субтитров, визуальных материалов (Kushalnagar, 2011; Kushalnagar et al., 2023; Scherer et al., 2023). Значение этого фактора сохраняется и в настоящее время (Aldalur, Pick, 2023).

У подростков с нарушениями слуха выше уровень депрессии, особенно в тех случаях, когда они изолиро-

ваны в среде слышащих (и не имеют доступа к жестовому языку), а их родители не владеют жестовым языком. Самые высокие показатели стресса отмечены у подростков в инклюзивных школах без адекватной поддержки со стороны сурдопереводчика или тьютора (Kushalnagar, 2011; Prinzi, 2024).

Систематический обзор и метаанализ исследований, проведенных с 1990 по 2025 год для оценки распространенности тревожности и депрессии среди глухих и слабослышащих взрослых в сравнении с людьми с сохранным слухом, показало следующие тенденции: у лиц с нарушениями слуха депрессия встречается в 1,5—2 раза чаще (по данным клинических шкал), тревожность на 20—30% выше (особенно генерализованное тревожное расстройство), чем у слышащих (Brown, Cornes, 2015; Henderson et al., 2025; Stevenson et al., 2015)).

Еще одной проблемой, связанной с организацией инклюзивного обучения, является проблема буллинга и виктимизации детей и подростков с нарушениями слуха. Проведенный Э. Боулдиным с коллегами анализ публикаций по данной проблеме показал, что в семи из девяти исследований отмечается увеличение числа случаев буллинга детей и подростков с нарушениями слуха: они чаще подвергались травле и реже становились его инициаторами. Это приводит к возникновению таких стрессовых реакций, как тревожность и проблемы со сном. Следует отметить, что, по мнению исследователей, случаи травли не обусловлены видимыми признаками нарушений слуха (слуховой аппарат, кохлеарный имплант), а определяются качеством образовательной среды, поддержкой со стороны родителей, педагогов, сверстников (Bouldin et al., 2021).

Таким образом, люди с сохранным слухом часто не знают правила организации общения с глухими людьми, а также о влияющих на это общение их личностных особенностей, поэтому не всегда умеют адаптировать коммуникацию, что усиливает социальную эксклюзию лиц с нарушениями слуха любого возраста и становится причиной стрессовых реакций у последних.

Психологическая помощь в преодолении стресса

Программы психологической помощи лицам с нарушенным слухом должны учитывать их особенности, создавать условия для формирования адекватных стратегий совладания, связанных с уровнем стресса. Игнорирование психологами особенностей лиц с нарушениями слуха может привести последних к стрессу, эмоциональному дискомфорту, тревоге и разочарованию (Zaidman-Zait, Dotan, 2017).

Для эффективной организации психологической помощи необходима реализация комплексного подхода к созданию условий профилактики возникновения стресса у лиц с нарушениями слуха, которая включает применение адекватных их особенностям методов диагностики, которых пока еще недостаточно (Богданова, 2025). Психологам необходимо владеть методами

выявления эмоциональных нарушений у детей и подростков с нарушениями слуха и у их родителей, помощи в компенсации этих нарушений. Комплексный медико-психолого-педагогический подход должен быть интегрирован в современный образовательный и социальный контекст.

Важным направлением психологической помощи является вовлечение родителей и педагогов в обучение эффективным стратегиям преодоления стресса.

Психологическую помощь следует оказывать на нескольких уровнях. На индивидуальном уровне необходимо обучать лиц с нарушениями слуха эффективным копинг-стратегиям, включая развитие умений просить о помощи, объяснять свои потребности, применять когнитивно-поведенческие техники для снижения тревожности. На уровне работы с семьей — осуществлять психологическое просвещение родителей в контексте важности создания коммуникативно-доступной среды в домашней обстановке, получения представлений об особенностях психического развития детей и подростков, их потенциальных возможностях; целесообразно проводить тренинги для семей по управлению стрессом и конфликтами. На уровне образовательных систем (от дошкольного до высшего) — не просто внедрять инклюзивные практики, но разрабатывать их как в методическом плане, обеспечивая лиц с нарушениями слуха разного возраста сурдопереводчиками, субтитрами, визуальными материалами, подготовленными профессиональными сурдопедагогами, так и в психологическом плане — обеспечивая подготовку всех участников инклюзии к осознанному взаимодействию с человеком с нарушенным слухом (Ald et al., 2025; Kushalnagar, 2011; Prinzi, 2024; Scherer et al., 2023).

Заключение

Существуют как общие для всех людей причины возникновения стресса, так и специфические, характерные для лиц с нарушениями слуха. Для всех этапов развития одной из главных причин стресса являются коммуникативные барьеры, обусловленные структурой нарушения. Причины могут быть различными в зависимости от возрастного этапа: на ранних стадиях психического развития на первый план выходят проблемы взаимоотношений с родителями, осознания ими факта нарушения слуха у ребенка, проблемы организации общения и учета психологических особенностей. На следующих этапах большое значение приобретают трудности в переработке информации. По мере развития личности причины стресса усложняются — все больше на это влияют осознание отличия от других людей, проблемы стигматизации.

Стресс у людей с нарушениями слуха — это не просто реакция на отсутствие звука. Это результат совокупного воздействия непрерывных усилий по преодолению коммуникационных барьеров, социальной изоляции, недоступности информации и дискриминации

в обществе, которое недостаточно учитывает их потребности. Снизить этот стресс помогает создание благоприятной среды, учитывающей их психологические особенности: развитие доступных сервисов (сурдоперевод, субтитры), использование ассистивных технологий, обучение основам жестового языка и, главное, повышение осведомленности и эмпатии слышащего общества.

Психологи разных стран приходят к заключению о том, что программы психологической помощи для детей и взрослых с нарушениями слуха должны быть сосредоточены на создании условий формирования адекватных стратегий совладания, поскольку эти стратегии, по-видимому, имеют прямую связь со степенью выраженности стресса. В фокусе психологической помощи должно быть развитие адаптивных стратегий (например, проведение тренингов по решению проблем).

Отдельным направлением психологической помощи является работа с родителями детей с нарушениями слуха, главным принципом которой является дифференциация подходов в зависимости от того, есть или

нет у самих родителей нарушения слуха. Слышащим родителям следует помочь максимально быстро принять и осознать диагноз, начать конструктивное взаимодействие с ребенком, активно участвовать в коррекционно-развивающей работе с ним. Родителям, имеющим такое же нарушение, рекомендуется показать достоинства и ограничения жестовой речи для психического развития детей, дать возможность осознать необходимость развития словесной речи как условия успешной социальной адаптации детей в социуме.

Полученные в исследованиях результаты помогут в будущем внедрить более эффективные методы профилактики и преодоления стресса у лиц с нарушениями слуха, поскольку эта уязвимая группа более склонна к развитию депрессии, чем лица с сохраненным слухом.

Причины стресса у лиц с нарушениями слуха многообразны, поэтому их преодоление требует системных изменений в образовании, семье и обществе. Ключ к снижению стресса — доступная коммуникация, поддерживающее окружение и обучение адаптивным стратегиям преодоления трудностей.

Список источников / References

1. Богданова, Т.Г. (2021). Жестовая речь и психическое развитие глухих детей: современное состояние вопроса (обзор зарубежных исследований). *Клиническая и специальная психология*, 10(2), 3—22. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100202>
2. Bogdanova, T.G. (2021). Sign language and psychological development of deaf children: State-of-the-art (foreign studies review). *Clinical Psychology and Special Education*, 10(2), 3—22. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100202>
3. Богданова, Т.Г. (2025). Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков с нарушениями слуха. *Системная психология и социология*, 2(54)), 14—24. <https://doi.org/10.24412/2223-6872-2025-254-14-24>
4. Bogdanova, T.G. (2025). Factors affecting the psychological health of children and adolescents with hearing impairments. *Systems Psychology and Sociology*, 2(54)), 14—24. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2223-6872-2025-254-14-24>
5. Aanondsen, C.M., Jozefiak, T., Lydersen, S., Heiling, K., Rimehaug, T. (2023). Deaf and hard-of-hearing children and adolescents' mental health, quality of life and communication. *BMC Psychiatry*, 23, Article 297. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04787-9>
6. Aldalur, A., Pick, L.H. (2023). Acculturative stress, mental health, and well-being among deaf adults. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 28(4), 387—398. <https://doi.org/10.1093/deafed/enad015>
7. Aldè, M., Ambrosetti, U., Barozzi, S., Aldè, S. (2025). The ongoing challenges of hearing loss: Stigma, socio-cultural differences, and accessibility barriers. *Audiology Research*, 15(3), Article 46. <https://doi.org/10.3390/audiolres15030046>
8. Alien, T.E., Osborn, T.I. (1984). Academic integration of hearing-impaired students: Demographic, handicapping and achievement factors. *American Annals of the Deaf*, 129(2), 100—113. <https://doi.org/10.1353/aad.2012.1529>
9. Blank, A., Frush Holt, R., Pisoni, D.B., Kronenberger, W.G. (2020). Associations between parenting stress, language comprehension, and inhibitory control in children with hearing loss. *Journal of Speech, Language and Hearing Research*, 63(1), 321—333. https://doi.org/10.1044/2019_JSLHR-19-00230
10. Bouldin, E., Patel, S.R., Tey, C.S., White, M., Alfonso, K.P., Govil, N. (2021). Bullying and children who are deaf or hard-of-hearing: A scoping review. *The Laryngoscope*, 131(8), 1884—1892. <https://doi.org/10.1002/lary.29388>
11. Brown, P.M., Cornes, A. (2015). Mental health of deaf and hard-of-hearing adolescents: What the students say. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 20(1), 75—81. <https://doi.org/10.1093/deafed/enu031>
12. Coto, J., Galicia, M., Sanchez, C., Sawafta, J., Cejas, I. (2024). Mental health, parenting stress, and parenting practices of parents of deaf or hard of hearing children during the pandemic. *American Annals of the Deaf*, 169(1), 77—90. <https://doi.org/10.1353/aad.2024.a931190>
13. Dall, M., Weber, C., Holzinger, D., Binder, D., Hofer, J., Horvarth, S., Müllegger, D., Rosenthaler, C., Zöhrer, R., Fellingner, J. (2023). Preschool children with hearing loss: Social communication and parenting stress. *Journal of Personalized Medicine*, 14(1), Article 47. <https://doi.org/10.3390/jpm14010047>

12. Fitzpatrick, E.M., Jiawen, W., Janet, O., Flora, N., Isabelle, G., Andrée, D.S., Doug, C. (2022). Parent-reported stress and child behavior for 4-year-old children with unilateral or mild bilateral hearing loss. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 27(2), 137—150. <https://doi.org/10.1093/deafed/enab042>
13. Henderson, N., Hodgson, S., Mulhern, B., Page, K., Sampson, C. (2025). A qualitative systematic review of the impact of hearing on quality of life. *Quality Life Research*, 34, 879—892. <https://doi.org/10.1007/s11136-024-03851-5>
14. Hintermair, M. (2006). Parental resources, parental stress, and socioemotional development of deaf and hard of hearing children. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 11(4), 493—513. <https://doi.org/10.1093/deafed/enl005>
15. Hintermair, M. (2014). Psychosocial development in deaf and hard-of-hearing children in the 21st century: Opportunities and challenges. In: M. Marschark, G. Tang, H. Knoors (Eds.), *Bilingualism and Bilingual Deaf Education* (pp. 152—186). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199371815.003.0007>
16. Humphries, T., Kushalnagar, P., Mathur, G., Jo Napoli, D., Padden, C., Rathmann, C., Smith, S. (2016). Avoiding linguistic neglect of deaf children. *Social Service Review*, 90(4), 589—619. <https://doi.org/10.1088/689543>
17. Khalid, U., Majeed, N., Chovaz, C.J., Choudhary, F.R., Munawa, K. (2025). Psychological well-being and mental health risks in deaf and hard of hearing youth: A systematic review. *European Child Adolescent Psychiatry*, 34(11), 3359—3373. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02795-6>
18. Kluwin, T.N., Stinson, M.S., Colarossi, G.M. (2002). Social processes and outcomes of in-school contact between deaf and hearing peers. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 7(3), 200—213. <https://doi.org/10.1093/deafed/7.3.200>
19. Kouwenberg, M., Rieffe, C., Theunissen, S.C.P.M., Oosterveld, P. (2012). Pathways underlying somatic complaints in children and adolescents who are deaf or hard of hearing. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 17(3), 319—332. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr050>
20. Kushalnagar, P., Nicolarakis, O., Mirus, G., Anderson, M., Burke, T., Kushalnagar, R. (2023). Barriers and facilitators to the inclusion of deaf people in clinical trials. *Clinical Trials*, 20(5), 576—580. <https://doi.org/10.1177/17407745231177376>
21. Kushalnagar, P., Topolski, T., Schick, B., Edwards, T.C., Skalicky, A.M., Patrick, D.L. (2011). Mode of communication, perceived level of understanding, and perceived quality of life in youth who are deaf or hard of hearing. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 16(4), 512—523. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr015>
22. Lederberg, A.R., Golbach, T. (2002). Parenting stress and social support in hearing mothers of deaf and hearing children: A longitudinal study. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 7(4), 330—345. <https://doi.org/10.1093/deafed/7.4.330>
23. Levine, E.S. (1981). *The Ecology of Early Deafness: Guides to fashioning environments and psychological assessments*. New York: Columbia University Press.
24. Listman, J.D., Kurz, K.B., Picioli, A., Craig, P. (2024). Inclusive research environments for deaf and hard of hearing English speakers. *CBE — Life Sciences Education*, 23(2), Article ar22. <https://doi.org/10.1187/cbe.22-11-0235>
25. Lukomski, J. (2007). Deaf college students' perceptions of their social-emotional adjustment. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 12(4), 486—494. <https://doi.org/10.1093/deafed/enm008>
26. Marie, A., Clabaut, L., Corbeil, M., Vanlerberghe, C., Vincent-Delorme, C., Le Driant, B. (2023). Parenting stress and needs for social support in mothers and fathers of deaf or hard of hearing children. *Frontier in Psychology*, 14, Article 1229420. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1229420>
27. Netten, A.P., Rieffe, C., Theunissen, S.C.P.M., Soede, W., Dirks, E., Briare, J.J., Frijns, J.H.M. (2021). Low empathy in deaf and hard of hearing (pre) adolescents compared to normal hearing controls. *PLoS One*, 16(3), Article e0248546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248546>
28. Oppong, A.M., Swanwick, R., Fobi, D. (2024). Educational inclusion of deaf children: Current policy, practices, and future possibilities. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 29(1), 72—80. <https://doi.org/10.1093/deafed/enad033>
29. Prinzi, L.M. (2024). The interpreter's role and deaf students' autonomy in mainstream classrooms. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 29(3), 412—423. <https://doi.org/10.1093/deafed/enae009>
30. Scherer, N., Smythe, T., Hussein, R., Wapling, L., Hameed, S., Eaton, J., Kabaja, N., Kakuma, R., Polack, S. (2023). Communication, inclusion and psychological wellbeing among deaf and hard of hearing children: A qualitative study in the Gaza Strip. *PLoS One*, 3(6), Article e0001635. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001635>
31. Stevenson, J., Kreppner, J., Pimperton, H., Worsfold, S., Kennedy, C. (2015). Emotional and behavioural difficulties in children and adolescents with hearing impairment: A systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 477—496. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0697-1>
32. Stinson, M., Antia, S. (1999). Considerations in educating deaf and hard-of-hearing students in inclusive settings. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 4(3), 163—175. <https://doi.org/10.1093/deafed/4.3.163>
33. Theunissen, S.C.P.M., Rieffe, C., Kouwenberg, M., Soede, W., Briare, J.J., Frijns, J.H.M. (2011). Depression in hearing-impaired children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 75(10), 1313—1317. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2011.07.023>

34. Wiseman, K.B., Warner-Czyz, A.D., Nelson, J.A. (2021). Stress in parents of school-age children and adolescents with cochlear implants. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 26(2), 209—222. <https://doi.org/10.1093/deafed/ena042>
35. Zaidman-Zait, A., Dotan, A. (2017). Everyday stressors in deaf and hard of hearing adolescents: The role of coping and pragmatics. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 22(3), 257—268. <https://doi.org/10.1093/deafed/enw103>

Информация об авторе

Тамара Геннадиевна Богданова, доктор психологических наук, профессор, профессор департамента клинических, педагогических и психологических основ развития личности Института психологии и комплексной реабилитации, Московский городской педагогический университет (ГАОУ ВО МГПУ), Москва, Российская Федерация, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>, e-mail: bogdanovatg@mgpu.ru

Information about the author

Tatara Gennadiievna Bogdanova, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Clinical, Pedagogical and Psychological Foundations of Personality Development, Institute of Psychology and Comprehensive Rehabilitation, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>, e-mail: bogdanovatg@mgpu.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author 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 18.09.2025

Поступила после рецензирования 02.12.2025

Принята к публикации 10.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.18.

Revised 2025.12.02.

Accepted 2026.07.10.

Published 2026.09.30.

НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

Обзорная статья | Review paper

Звуковая среда как фактор критического мышления

А.В. Голубинская ✉, С.С. Грозов

Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского,
Нижний Новгород, Российская Федерация

✉ golub@unn.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Хотя критическое мышление традиционно рассматривается как автономный рациональный процесс, современные исследования подчеркивают его чувствительность к внешнему контексту. Одним из факторов этого контекста является звуковая среда, которая редко рассматривается как переменная, способная влиять на само критическое мышление. Между тем акустические параметры среды все чаще включаются в повестку образовательных и когнитивных исследований. **Цель.** Систематизировать текущее состояние исследований, посвященных звуковому ландшафту как фактору критического мышления: выделить ключевые механизмы этого влияния и в соответствии с ними обозначить возможные теоретические направления развития междисциплинарной темы. **Гипотеза.** Звуковая среда является модифицирующим фактором реализации критического мышления, воздействующим на эмоциональную, когнитивную и социальную составляющие мыслительной деятельности. **Методы и материалы.** Исследование выполнено в формате концептуального обзора, направленного на теоретическое обоснование влияния звуковой среды на реализацию критического мышления. В качестве материала использованы научные публикации по когнитивной психологии, педагогической психологии и звуковой экологии. Отбор источников осуществлялся на основе их релевантности теме активного влияния звуковой среды на критическое мышление. Применен метод направленного концептуального анализа, ориентированный на выявление перекрестных точек между изучением акустических условий и когнитивных процессов высокого порядка. **Результаты.** Результаты показали, что звуковая среда может воздействовать на критическое мышление через три механизма: аффективную модуляцию (эмоциональное воздействие на оценочные суждения), когнитивную модуляцию (перераспределение ресурсов рабочей памяти в условиях акустической нагрузки) и социальную модуляцию (влияние звуковой среды на восприятие ролевых ожиданий и допустимых форм выражения мыслей). Выделенные механизмы не существуют изолированно, а формируют часть единой сенсорной экосистемы критического мышления. **Выводы.** Полученные результаты указывают на обоснованность переосмысления звуковой среды как функционально значимого параметра. Обозначенные подходы предлагают альтернативу существующим точкам зрения, в которых критическое мышление изолировано от сенсорного опыта, а звуковая среда сводится к понятию отвлекающего фактора.

Ключевые слова: критическое мышление, звуковая среда, саундскейп, звуковой ландшафт, воплощенное познание, сенсорная экология

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 24-28-00809 «Critical thinking studies: фундаментальное исследование критического мышления как междисциплинарной проблемы»).

Для цитирования: Голубинская, А.В., Грозов, С.С. (2026). Звуковая среда как фактор критического мышления. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 144—153. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150314>

The acoustic environment as a factor in critical thinking

A.V. Golubinskaya ✉, S.S. Grozov

Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhni Novgorod, Russian Federation

✉ golub@unn.ru

Abstract

Context and relevance. Although critical thinking is traditionally viewed as an autonomous and rational process, contemporary research highlights its sensitivity to external context. One such contextual factor is the sound environment, which is rarely considered a variable capable of influencing critical thinking itself. Meanwhile, acoustic parameters are increasingly becoming a focus in educational and cognitive studies. **Objective.** To systematize the current state of research on the soundscape as a factor affecting critical thinking by identifying the key mechanisms of this influence and outlining corresponding theoretical directions for the further interdisciplinary studies. **Hypothesis.** The sound environment is a modifying factor in the realization of critical thinking, impacting the emotional, cognitive, and social components of the process. **Methods and materials.** The study was conducted as a conceptual review aimed at theoretically substantiating the influence of the sound environment on the implementation of critical thinking. The source materials include scientific publications from cognitive psychology, educational psychology, and sound ecology. Sources are selected based on their relevance to the active impact of sound environments on critical thinking. A focused conceptual analysis method was applied to identify intersections between the study of acoustic environment and higher-order cognitive processes. **Results.** The findings indicate that the sound environment can affect critical thinking through three mechanisms: affective modulation (emotional influence on evaluative judgments), cognitive modulation (redistribution of working memory resources in response to acoustic load), and social modulation (the impact of sound environments on the perception of role expectations and acceptable forms of expressing thoughts). These mechanisms do not operate in isolation and form a part of integrated sensory ecosystem of critical thinking. **Conclusions.** The results support the need to reconsider the sound environment as a functionally significant parameter. The outlined approaches offer an alternative to prevailing views that isolate critical thinking from sensory experience and reduce the sound environment to a distracting factor.

Keywords: critical thinking, sound environment, soundscape, embodied cognition, sensory ecology

Funding. The work was funded with a grant from the Russian Science Foundation (project No 24-28-00809 «Critical thinking studies: fundamental research on critical thinking as an interdisciplinary problem»).

For citation: Golubinskaya, A.V., Grozov, S.S. (2026). The acoustic environment as a factor in critical thinking. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 144–153. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150314>

Введение

В конце 1960-х годов при Университете Саймона Фрейзера была создана исследовательская группа *The World Soundscape Project (WSP)*, целью которой стало системное изучение звукового окружения человека. Во многом именно к этому проекту, возглавленному канадским композитором Р.М.Шэфером, восходит современное междисциплинарное поле звуковых исследований — *sonic (sound) studies*. Среди задач WSP был поиск гармонии между современным обществом и окружающей его звуковой средой. Посредством этого проект стремился способствовать созданию более здо-

ровых и комфортных для пребывания человека акустических пространств. Это устремление представляется актуальным и сегодня — в условиях трендов, направленных на управление звуковой средой: от борьбы с шумовым загрязнением в масштабах мегаполисов до создания акустических пространств, оптимальных для учебной и творческой деятельности в малых зонах, таких как классы, лаборатории или офисы.

В набирающих популярность в последние годы исследованиях «навыков XXI века», в частности критического мышления, звуковому аспекту не уделяется должное внимание. В большинстве случаев представления о влиянии звуковой среды¹ на когнитивные про-

¹ Терминология *sonic studies* остается во многом неустоявшейся, поэтому считаем необходимым уточнить употребление ключевых понятий. В данной работе вместе с понятием «звуковой ландшафт» или «саундскейп» мы используем термины «звуковая среда» или «акустическая среда», также возможен вариант «звуковое окружение» (англ. *acoustic environment*). В нашей работе мы используем данные термины как равнозначные синонимы. Тем не менее отметим, что за последние десятилетия понятие «саундскейп» приобрело множество дополнительных коннотаций и может различаться от работы к работе (Kelman, 2010).

цессы лишь неявно отражаются через общепризнанные факты о том, что шум² может оказывать неблагоприятное воздействие на мыслительную деятельность (Grenzebach, Romanus, 2022), через споры о существовании так называемого «эффекта Моцарта», при котором определенная музыка стимулирует или подавляет когнитивные функции (Schellenberg, 2012; Chen et al., 2023; Bell et al., 2024), и совсем редко в дискуссиях ставится вопрос о преобразовании акустической среды в образовательных учреждениях для повышения эффективности процесса обучения (Liu et al., 2023).

Тем не менее в последние годы, как в образовании, так и в науке, появились направления, позволяющие глубже исследовать влияние звуковой среды на мышление. Во-первых, в современных исследованиях образования все чаще обращается внимание не только на методы преподавания, но и на условия, в которых происходит обучение. В рамках этого подхода возникает идея педагогической среды, и акустические параметры этой среды постепенно перестают рассматриваться исключительно как фон. Во-вторых, в когнитивной науке усилился интерес к идеям воплощенного познания (англ. embodied cognition), согласно которым внешняя среда не просто влияет на мышление, но непосредственно участвует в его организации. Звук становится одним из таких стимулов, которые оказывают воздействие на то, как мыслит человек. В-третьих, в психологических исследованиях образования все больше внимания уделяется ментальному благополучию обучающихся. В условиях растущей тревожности, сенсорной и информационной перегрузки значение акустической среды также возрастает.

Первоначальный замысел настоящего исследования заключался в проведении метаанализа работ, в которых пересекаются две научные проблемы: восприятие звуковых сред и качественные изменения в критическом мышлении. Однако предварительный обзор литературы показал, что существующие исследования рассматривают эти понятия в очень узких и специализированных контекстах. В результате полученные данные сложно обобщить или объединить в единую аналитическую модель, которая соответствовала бы задачам нашего исследования.

Так, основная часть данных исследований оказалась посвящена преимуществам преподавания музыки с использованием подходов, основанных на критическом мышлении (Blasco-Magraner et al., 2025; Edwards, 2023; Johnson, 2004; Walzer, 2021). В этих исследованиях

акцент ставится на критическом слушании — рефлексивных процессах восприятия, анализа и исследования звуковой среды, которые определяют повседневный опыт человека (проще говоря, что отличает пассивное эстетическое переживание от активного рефлексивного исследования звука). Основные выводы касаются методов борьбы с последствиями шумового загрязнения (Martínez-Cantón, González-Cacho, Ibarra Zarate, 2019) и отдельных эффектов, вызываемых определенными звуками (Edwards, 2023; Walzer, 2021). Таким образом, в данных исследованиях критическое мышление трактуется как готовая методика, применяемая к звукам (то, при помощи чего анализируется звук), а не как самостоятельный объект изучения (то, что меняется в ответ на звуковые стимулы). Обнаруженные работы преимущественно не затрагивают вопросы о том, каким образом звуковая среда может *участвовать* в формировании или модуляции самого критического мышления как когнитивного процесса.

В настоящей статье представлен альтернативный подход к исследованию рассматриваемой связи между звуковой средой и критическим мышлением. Цель данной статьи заключается в том, чтобы очертить текущее состояние исследований, посвященных звуковому ландшафту как фактору критического мышления, и обозначить возможные теоретические направления развития этой междисциплинарной темы.

Основными исследовательскими вопросами являются следующие.

1. Возможно ли рассматривать звуковую среду как фактор критического мышления, т. е. как способ активировать или, напротив, затруднить применение критического мышления?

2. Каким образом, характеристики звуковой среды влияют на когнитивные процессы, лежащие в основе критического мышления?

Звук как направляющее переживание (аффективная модуляция критического мышления)

Одной из ключевых проблем исследований критического мышления является отсутствие ясных границ данного термина: под критическим мышлением понимают и психические *процессы*, и определенные *структуры* навыков (Быкова, Сахарова, Кириллова, 2021), которые участвуют в вынесении обоснованного решения по той или иной когнитивной задаче. Если рас-

² Понятие «шум» может обладать множественными, иногда взаимоисключающими дефинициями. Нам кажется более уместным определение шума как неупорядоченного (в отношении конкретного места, события, времени и/или в соответствии с субъективным желанием человека) звука (Pickering, Rice, 2017). Такое понимание позволяет рассматривать шум с позиций антропологии — как явление, тесно связанное с категориями границы, исключения и нормативного порядка. В этом контексте интересна предложенная английскими исследователями мысль о шуме как «звуке не на своем месте». Опираясь на классический труд Мэри Дуглас «Чистота и опасность» (Дуглас, 2000) они доказывают, что «шум» необходимо воспринимать наподобие «грязи», т. е. как это нарушение принятого порядка вещей. В таком случае шум — звуковая аномалия, вызывающая социальную тревогу.

смагивать критическое мышление как вовлеченное автономное мышление, выступающее в противовес заучиванию фактов и угадыванию правильных ответов, то ответы на поставленные в данной статье вопросы следует искать на стыке психологии звука и психологии моральных рассуждений. В общем смысле моральные рассуждения представляют собой процесс оценки поступков, намерений или ситуаций с точки зрения норм, ценностей и этических принципов. Вместе с этим моральная дилемма представляет собой образец такой задачи, в которой правильный ответ не может быть угадан и которая предполагает поиск оснований для формулирования точки зрения.

В 2013 году А. Сайдел и Дж. Принц (Seidel, Prinz, 2013) предположили, что эмоциональная валентность инструментальной музыки оказывает влияние на то, какие моральные суждения выносят испытуемые. В серии экспериментов были проверены две основные эмоции: счастье и гнев (раздражение). Эмоции стимулировались прослушиванием японской шумовой музыки Ямадзак Такуси, состоящей из резких, диссонансирующих, сложных для восприятия европейскими слушателями звуков, и «Утреннего настроения» Эдварда Грига. Участники слушали музыку в течение 60 секунд и переходили к решению моральной задачи (при этом музыка звучала на протяжении всей экспериментальной сессии). Моральные задачи отражали повседневные этические ситуации (например, «мужчина находит кошелек и забирает деньги себе» или «безработный просит пожертвований, чтобы прокормить себя»). В первом эксперименте Сайдел и Принц продемонстрировали, что участники, подвергшиеся воздействию музыки Такуси, с большей вероятностью оценивали незначительные нарушения как неправильные по сравнению с участниками группы Грига и контрольной группы (без музыки). Во втором эксперименте было показано, что участники из группы Грига с большей вероятностью соглашались с суждениями о том, что помогать нуждающимся персонажам является моральным обязательством человека. Участники из группы Такуси продемонстрировали обратную закономерность, проявившуюся в склонности обвинять жертв. Похожее исследование осуществил коллектив университета Рома Тре в Италии: отрицательные эмоции, вызванные неприятными звуками, усиливают резкость моральных суждений участников, в то время как положительные эмоции, возникшие под влиянием спокойной и приятной музыки, ослабляют ее (Ansani, D'Errico, Roggi, 2019). Иными словами, определенные звуковые стимулы могут усиливать импульсивность, категоричность или моральный ригоризм, тогда как другие, напротив, способствуют эмпатии, рефлексии и аналитическому дистанцированию. Более поздние исследования говорят о том, что особенности аудио позволяют прогнозировать эмпатию (Preniqi, Kalimeri, Saitis, 2023), принятие утилитарных решений (Yang, Tang, Wang, 2023) и импульсивность нравственных выводов (Lin et al., 2024). Таким образом, стимулы,

возникающие в звуковой среде, могут неявно направлять выводы участников (как минимум в области моральных оценок).

В основе этого подхода лежит гипотеза, согласно которой аффективные чувства являются источником информации об альтернативах и влияют на суждения, память и внимание (Clare, Gasper, Garvin, 2012). С этой точки зрения, звуковую среду можно рассматривать как фактор опосредованного влияния на критическое мышление: звуковые стимулы не определяют мышление напрямую, но вызывают эмоциональные состояния. Эмоциональные состояния выполняют регулятивную функцию, влияя на такие характеристики критического мышления, как склонность к обобщению или детализации, готовность к принятию иной точки зрения, чувствительность к моральной неоднозначности.

Звук как источник нагрузки (когнитивная модуляция критического мышления)

Интерпретация, анализ, оценка, вывод, доказательство, концептуализация и обоснование суждения, которые входят в понятие критического мышления (Самойлов, 2022), представляют собой сложные когнитивные процессы высшего порядка. Если рассматривать критическое мышление как психофизиологический процесс, то существенную роль в нем играют исполнительные (управляющие) функции, а именно обновление, торможение и переключение (Li et al., 2021b; Liu et al., 2024). Обновление — это функция мониторинга неактуальной информации в рабочей памяти и ее замены на актуальную; торможение относится к подавлению автоматических реакций; переключение касается перехода от одной когнитивной задачи к другой.

Теория когнитивной нагрузки исходит из того, что ресурсы рабочей памяти человека ограничены. Критическое мышление само по себе является сложной задачей, требующей больше ресурсов, чем простая обработка информации. Это означает, что оно оказывает высокую нагрузку на когнитивную систему даже без каких-либо дополнительных стимулов. При появлении дополнительных источников нагрузки общие ресурсы внимания и рабочей памяти перераспределяются и для выполнения операций критического мышления доступных ресурсов становится меньше.

По общепринятому представлению, когда звук не является содержанием обучения, он служит помехой и создает лишнюю нагрузку на когнитивную систему. В частности, теория мультимедийного обучения содержит принцип запрета фоновой музыки для оптимизации нагрузки на обучающихся (Mayer, Moreno, 2003). В основе этого утверждения лежит неявное предположение, что звуковое окружение является дихотомией шума и тишины, где первое затрудняет обучение, а второе — облегчает.

Шум действительно затрудняет критическое мышление, это касается фонового шума лекционного зала

(Atef, Mansour, Sabry, 2025), шума от вентиляции (Pellegatti et al., 2023), акустики помещения (Braat-Eggen et al., 2021), промышленных шумов (Cao et al., 2025) и шума дорог (Shukla et al., 2024). Выполнение задач на критическое мышление в сложных звуковых средах (например, под музыку в обратном воспроизведении) может оставаться эффективным, но субъективное чувство трудности при этом будет расти (Bell et al., 2023).

Однако эти закономерности можно объяснять как эффект не специфической звуковой среды, а когнитивной системы. Выполнение учебных задач, требующих критического мышления, обычно не происходит в шумных пространствах: одна из классических установок для реализации критического мышления подразумевает исключение отвлекающих факторов, и кабинеты образовательных учреждений, как правило, разрабатываются с учетом требования защиты от шума. В условиях реальной городской жизни шумовая изоляция, сопоставимая с тишиной библиотеки, представляется практически недостижимой. И тем не менее наличие постоянных внешних раздражителей не приводит к утрате способности к критическому мышлению. Предполагается, что человек может адаптироваться к более насыщенной звуками среде, организуя звуки в осмысленные единицы восприятия (звуковые сцены) (Bregman, 1990), и компенсировать лишнюю нагрузку. В частности, при чтении люди компенсируют шумовую нагрузку более длительными первичными фиксациями, что позволяет сохранить уровень понимания, но требует больше времени (Zdorova et al., 2023). Это означает, что способность интерпретировать информацию и принимать решения в более сложных средах не возникает автоматически, но может быть развита по мере привыкания (Monteiro et al., 2023) и снижения эффекта неожиданности (Matada et al., 2022). То есть действительно «негативным» является такой звуковой ландшафт, в котором звук нарушает ожидания (Bruce, Davies, 2014; Nielbo, Steele, Guastavino, 2013; Bruce, Davies, Adams, 2009; Bild et al., 2018b). Таким образом, ключевым фактором является не сам по себе уровень звуковой нагрузки, а способность когнитивной системы адаптироваться к нему и переопределить доступные ресурсы.

Из этого подхода следует, что в случаях, когда звуковые стимулы не требуют подобной адаптации, они не будут препятствовать критическому мышлению. Определенные звуковые стимулы действительно могут оказывать положительное влияние на когнитивные функции, включая аспекты, связанные с критическим мышлением. Известно, что белый шум способствует устойчивому вниманию, точности и скорости выполнения задач, предположительно за счет стимулирования функциональной активности в лобных долях периодическими стимулами (Awada et al., 2022; Sherman et al., 2023). Сообщается, что музыка, выбранная самим учащимся, может улучшать результаты обучения, а не отвлекать от задачи (Li et al., 2021a; Matada et al., 2022), что для критических рассуждений подобные эффекты

более значимы, чем для процессов углубленного изучения (Kotsopoulou, Hallam, 2010).

Как и в предыдущем случае, звуковая среда выступает как опосредованный фактор критического мышления: звуковые стимулы могут оказывать дестабилизирующее воздействие на когнитивную систему, снижая ее способность к реализации высших психических функций, или стимулирующее воздействие, способствуя критическому мышлению.

Звук как сигнал: социальная модуляция критического мышления

Хотя критическое мышление ассоциируется с автономией, в реальности оно не является полностью индивидуализированным процессом: его реализация во многом зависит от закрепившихся в культуре норм познания, шаблонов социального взаимодействия, воспринимаемой свободы выражения мнений и скептического давления со стороны окружающих. Человек не мыслит критически от природы, и, как правило, автоматические интуиции рассматриваются как антипод критичности. Социальность, напротив, является естественным фактором мышления (Pinker, 2010). В частности, именно социальные аспекты делают человека уязвимыми перед определенными ошибками в рассуждении, такими как тенденция переоценивать степень согласия других с его убеждениями или не оценивать критически убеждения, широко принятые в референтной социальной группе (Seeme, Green, Kopp, 2025).

Звуковой ландшафт также может быть социальным: существуют звуковые ландшафты офисов, больниц, залов судебных заседаний, религиозных пространств, промышленных зон и т. д. Эти пространства формируются через акустические параметры, задают (или поддерживают) определенные социальные роли, и погружение в такие пространства может автоматически направлять поведение людей. Хотя звуковой ландшафт не является основным источником фоновых социально-ролевых ожиданий, он может способствовать их поддержанию. Например, Х. Аартс и А. Дейкстерхейс показали, что просмотр изображений библиотек автоматически активизирует нормы молчания и влияет на вокальное поведение людей (Aarts, Dijksterhuis, 2003). Может ли звуковая среда аналогичным образом направлять критическое мышление? Исследований, при помощи которых можно подкрепить прямой ответ на этот вопрос, мы не обнаружили, однако обоснования самой постановки вопроса имеются.

Исследования, посвященные связям между акустическим восприятием и поведенческими сценариями, демонстрируют, что в основе способности людей интерпретировать и придавать смысл воспринимаемым звукам лежит именно ожидание (Bruce, Davies, Adams, 2009). Различные звуковые ландшафты могут быть оценены людьми как подходящие или неподходящие для определенных действий в зависимости от

того, насколько ожидаемыми они являются (Nielbo, Steele, Guastavino, 2013). Например, в местах общественного отдыха спокойные разговоры оказывают стимулирующий эффект, в отличие от громкого разговора или детского плача (Bild et al., 2018a). Другой пример — в центрах содержания беженцев шум позволяет человеку утверждать свою активность (Yoganathan, 2022), т. е. является способом социального позиционирования. В этих двух примерах звуки становятся соответствующими или несоответствующими не сами по себе, а в зависимости от того, как они согласуются с предполагаемым сценарием поведения.

Если критическое мышление предполагает не только процесс рассуждения, но и определенную позицию (например, готовность сомневаться, задавать вопросы, противостоять консенсусу), то оно может быть чувствительно к тем социально-сценарным сигналам, которые либо поощряют такую позицию, либо подавляют ее. Существующие измерения показывают, что восприятие конфиденциальности различается в зависимости от акустических характеристик окружающего шума (Leschanowsky et al., 2020) и разные «сценарии шума» влияют на готовность людей говорить свободно. В одном из экспериментов взрослые обучающиеся предложили большее количество идей при умеренном фоновом шуме (имитации звуков кафе), чем в тишине, однако эти идеи не отличались оригинальностью (Mones, Massonnié, 2022). Обнаруженный эффект указывает на то, что звук может способствовать чувству уверенности, которое испытывают респонденты в отношении своих идей, или чувству скептического давления на выдвигаемые идеи (ожидания от дискуссии в кафе менее строгие, чем, к примеру, от выступления на научной конференции). Аналогично этому, вьетнамские исследователи описывают, как социокультурные установки влияют на поведение студентов в аудитории: в то время как глобальная педагогическая парадигма поощряет дискуссию и скепсис, локальные традиции рассматривают обучение как тихое слушание, а не обсуждение (Le, 2024). Этот пример подчеркивает, что готовность к критическому обсуждению может зависеть от контекстуальных факторов, в том числе от ожиданий по отношению к звуковой среде.

Таким образом, звуковая среда может выступать не только как фон, но и как социальная рамка критического мышления. Здесь, как и в других рассмотренных случаях, звуковая среда выступает как не прямой фактор критического мышления: она может сдерживать выражение критической позиции или, напротив, снижать социальное давление, активировать чувство приватности, поддерживать установку на рассуждение и тем самым способствовать реализации критического мышления.

Заключение

Звуковой ландшафт не является основным фактором когнитивной деятельности, но при этом и не явля-

ется нейтральным по отношению к ней. Хотя критическое мышление традиционно трактуется как автономный, рациональный и контролируемый процесс, современные исследования подчеркивают его зависимость от эмоционального, когнитивного и социального контекста.

Тот факт, что звуковая среда обычно рассматривается либо как объект для критического анализа, либо как отвлекающий фактор, но не как переменная, способная модифицировать само критическое мышление, является упущением. Данная работа восполняет этот пробел путем обозначения нескольких подходов, в которых звуковая среда является фактором критического мышления.

В работе показано, что существует как минимум три механизма, способных направлять, ограничивать или, наоборот, стимулировать критическое мышление.

Во-первых, звуки могут вызывать эмоциональные реакции, а эмоции, в свою очередь, оказывают влияние на характер суждений (аффективная модуляция критического мышления). Этот механизм предполагает, что переживаемые эмоции могут стимулировать или подавлять определенные установки в отношении оценочных суждений. В рамках этого подхода утверждается, к примеру, что положительно валентные стимулы способствуют эмпатии и рефлексии. Таким образом, первый путь воздействия звуковой среды связан с ее способностью косвенно влиять на качество рассуждений через эмоциональную настройку.

Во-вторых, различные акустические стимулы перераспределяют ресурсы рабочей памяти, снижая или поддерживая способность к анализу, оценке и формированию суждений (когнитивная модуляция критического мышления). Любая внешняя когнитивная нагрузка, включая звуковую, может ограничивать доступность этих ресурсов и снижать эффективность критического мышления. Однако воздействие звуковой среды не является универсально негативным или позитивным по умолчанию, оно зависит от индивидуальной интерпретации и ожиданий индивида. Предполагается, что неожиданные, неконтролируемые, непривычные и чрезмерно интенсивные звуковые стимулы снижают способность выполнять высшие функции, в том числе исполнительные функции, лежащие в основе критического мышления.

В-третьих, звук является частью процесса социальной интерпретации среды (социальная модуляция критического мышления). Звуковые паттерны могут образовывать устойчивые ассоциации с ролевыми ожиданиями и тем самым активировать определенные стили мышления, например определять, насколько свободно человек высказывает свою точку зрения, выражает сомнения, задает вопросы и формулирует собственные аргументы. Этот механизм предполагает, что критическое мышление зависит не только от когнитивных способностей, но и от воспринимаемой легитимности поведения, следующего за критическим мышлением. Таким образом, звуковая среда может не

только вызывать эмоциональные отклики и перераспределять когнитивные ресурсы, но и формировать специфические социальные сценарии, которые определяют, как именно и в какой мере человек применяет критическое мышление.

Эти три механизма не существуют изолированно, а взаимодействуют, усиливая или ослабляя друг друга. Иными словами, их разделение является исключительно методологическим решением. В реальных ситуациях реализация критического мышления может зависеть от баланса между когнитивной нагрузкой, эмоциональным фоном и социальными ожиданиями, транслируемыми через звуковую среду.

Полученные результаты открывают две перспективы для дальнейших исследований. Во-первых, работа

представляет собой шаг в сторону переосмысления образовательной и профессиональной среды таким образом, чтобы в ней осознанно проектировалась акустическая атмосфера, благоприятная для аналитической и рефлексивной работы. Во-вторых, работа показывает, что критическое мышление не является изолированным от среды процессов и может обладать собственной сенсорной экологией, осуществляемой во взаимодействии с чувственным опытом. Утверждение, что такой опыт не просто сопровождает рациональную деятельность, а структурирует ее и является ее активным компонентом, представляет собой новый подход к исследованию критического мышления, в котором когнитивные, аффективные и перцептивные компоненты рассматриваются как взаимосвязанные.

Список источников / References

1. Быкова, А.С., Сахарова, Н.С., Кириллова, И.К. (2021). Современные тенденции в трактовке понятия «критическое мышление». *Вестник Оренбургского государственного университета*, 3(231), 6—11. <https://doi.org/10.25198/1814-6457-231-6>
Bykova, A.S., Sakharova, N.S., Kirillova, I.K. (2021). Modern tendencies of interpreting the concept of «critical thinking». *Vestnik of Orenburg State University*, 3(231), 6—11. (In Russ.). <https://doi.org/10.25198/1814-6457-231-6>
2. Дуглас, М. (2000). *Чистота и опасность: Анализ представлений об осквернении и табу*. М.: Канон-пресс-Ц. Douglas, M. (2000). *Purity and danger: An analysis of concepts of pollution and taboo*. Moscow: Kanon-press-Ts.
3. Самойлов, А. (2022). Современные понимания термина «критическое мышление» в контексте мировых тенденций развития образования. В: *Международная научно-практическая конференция «Наука, Образование, Культура»: 31-ая годовщина Комратского государственного университета: Сборник статей* (Т. 2, с. 242—247). Комрат: КГУ. URL: <https://kdu.md/images/Files/mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-nauka-obrazovanie-kultura-posvyashchennaya-31-oj-godovshchine-kgu-tom-2.pdf> (дата обращения: 27.07.2026).
Samoilov, A. (2022). The modern understanding of the term “critical thinking” in the era of educational development. *Conferința științifico-practică internațională «Știință. Educație. Cultură»* (Vol. 2, pp. 242—247). Comrat: Comrat State University. (In Russ.). URL: <https://kdu.md/images/Files/mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-nauka-obrazovanie-kultura-posvyashchennaya-31-oj-godovshchine-kgu-tom-2.pdf> (viewed: 27.07.2026).
4. Aarts, H., Dijksterhuis, A. (2003). The silence of the library: Environment, situational norm, and social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 18—28. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.18>
5. Ansani, A., D'Errico, F., Poggi, I. (2019). «You will be judged by the music I hear»: A study on the influence of music on moral judgement. *Web Intelligence*, 17(1), 53—62. <https://doi.org/10.3233/WEB-190400>
6. Atef, N., Mansour, Y., Sabry, H. (2025). Impact of lecture hall's background noise on undergraduates' higher order thinking skills: A field study. *Ain Shams Engineering Journal*, 16(1), Article 103238. <https://doi.org/10.1016/j.asej.2024.103238>
7. Awada, M., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., Rool, S. (2022). Cognitive performance, creativity and stress levels of neurotypical young adults under different white noise levels. *Scientific Reports*, 12(1), Article 14566. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18862-w>
8. Bell, R., Komar, G.F., Mieth, L., Buchner, L. (2023). Evidence of a metacognitive illusion in judgments about the effects of music on cognitive performance. *Scientific Reports*, 13, Article 18750. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46169-x>
9. Bell, R., Mieth, L., Röer, J.P., Buchner, A. (2024). The reverse Mozart effect: Music disrupts verbal working memory irrespective of whether you like it or not. *Journal of Cognitive Psychology*, 36(1), 8—27. <https://doi.org/10.1080/20445911.2023.2216919>
10. Bild, E., Pfeffer, K., Coler, M., Rubin, O., Bertolini, L. (2018a). Public space users' soundscape evaluations in relation to their activities: An Amsterdam-based study. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1593. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01593>
11. Bild, E., Steele, D., Pfeffer, K., Bertolini, L., Guastavino, C. (2018b). Activity as a mediator between users and their auditory environment in an urban pocket park: A case study of Parc du Portugal (Montreal, Canada). In: F. Aletta, J. Xiao (Eds.), *Handbook of Research on Perception-Driven Approaches to Urban Assessment and Design* (pp. 100—125). New York: IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3637-6.ch005>

12. Blasco-Magraner, J.S., Marín-Liébaña, P., Hurtado-Soler, A., Botella-Nicolás, A.M. (2025). The impact of the soundscape on university life: Critical music education as a tool for awareness and transformation. *Education Sciences*, 15(5), Article 600. <https://doi.org/10.3390/educsci15050600>
13. Braat-Eggen, E., Reinten, J., Hornikx, M., Kohlrausch A. (2021). The effect of background noise on a «studying for an exam» task in an open-plan study environment: A laboratory study. *Frontiers in Built Environment*, 7, Article 687087. <https://doi.org/10.3389/fbuil.2021.687087>
14. Bregman, A.S. (1990). *Auditory scene analysis: The perceptual organization of sound*. Cambridge: MIT Press.
15. Bruce, N.S., Davies, W.J. (2014). The effects of expectation on the perception of soundscapes. *Applied Acoustics*, 85, 1—11. <https://doi.org/10.1016/j.apacoust.2014.05.008>
16. Bruce, N.S., Davies, W.J., Adams, M.D. (2009). Expectation as a factor in the perception of soundscapes. In: *Euronoise 2009: 26—28 October 2009, Edinburgh*. St Albans: Institute of Acoustics. URL: <https://www.researchgate.net/publication/264729824> (viewed: 27.07.2026).
17. Cao, X., Lu, Y., Zheng, D., Qin, P. (2025). Investigating the effects of construction industry noise on workers' cognitive performance and learning efficiency. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, Article 1549824. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1549824>
18. Chen, L., Huang, M., Jiang, X., Wang, X. (2023). Does classical music make you smarter? A meta-analysis based on generalized Mozart effect. *Advances in Psychological Science*, 31(12), 2232—2262. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2023.02232>
19. Clore, G.L., Gasper, K., Garvin, E. (2012). Affect as information. In: J.P. Forgas (Ed.), *Handbook of Affect and Social Cognition* (pp. 121—144). New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410606181>
20. Edwards, J.I. (2023). *Soundcurrents: Exploring sound's potential to catalyze creative critical consciousness in adolescent music students and undergraduate music education majors: Diss. Dr. (Phil.)*. The University of Western Ontario. London.
21. Grenzebach, J., Romanus, E. (2022). Quantifying the effect of noise on cognitive processes: A review of psychophysiological correlates of workload. *Noise and Health*, 24(115), 199—214. https://doi.org/10.4103/nah.nah_34_22
22. Johnson, D.C. (2004). Music listening and critical thinking: Teaching using a constructivist paradigm. *International Journal of the Humanities*, 2(2), 1161—1169. <https://doi.org/10.18848/1447-9508/CGP/v02/41267>
23. Kelman, A.Y. (2010). Rethinking the soundscape: A critical genealogy of a key term in sound studies. *The Senses and Society*, 5(2), 212—234. <https://doi.org/10.2752/174589210X12668381452845>
24. Kotsopoulou, A., Hallam, S. (2010). The perceived impact of playing music while studying: Age and cultural differences. *Educational Studies*, 36(4), 431—440. <https://doi.org/10.1080/03055690903424774>
25. Le, H.V. (2024). Silence in the classroom: Unraveling the cultural dynamics affecting participation and critical thinking in Malaysian and Vietnamese engineering education. *Cogent Education*, 11(1), Article 2404780. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2404780>
26. Leschanowsky, A., Das, S., Bäckström, T., Zarazaga, P.P. (2020). Perception of privacy measured in the crowd-paired comparison on the effect of background noises. In: *Proceedings of Interspeech* (pp. 4651—4655). Carcassonne: International Speech Communication Association. <https://doi.org/10.21437/Interspeech.2020-2299>
27. Li, F., Wang, Z., Tzi Dong Ng, J., Hu, X. (2021a). Studying with learners' own music: Preliminary findings on concentration and task load. In: *11th International Learning Analytics and Knowledge Conference* (pp. 613—619). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3448139.3448206>
28. Li, S., Ren, X., Schweizer, K., Brinthaup, T.M., Wang, T. (2021b). Executive functions as predictors of critical thinking: Behavioral and neural evidence. *Learning and Instruction*, 71, Article 101376. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101376>
29. Lin, J., Zhao, X., Zhao, N., Liu, T. (2024). Emotion-driven moral evaluation: A mechanistic study based on the drift-diffusion model. *Brain Sciences*, 14(10), Article 1005. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101005>
30. Liu, C., Zang, Q., Li, J., Pan, X., Dai, H., Gao, W. (2023). The effect of the acoustic environment of learning spaces on students' learning efficiency: A review. *Journal of Building Engineering*, 79, Article 107911. <https://doi.org/10.1016/j.jobe.2023.107911>
31. Liu, X., Han, X., Wang, T., Ren, X. (2024). An account of the relationship between critical thinking and fluid intelligence in considering executive functions. *Thinking Skills and Creativity*, 52, Article 101538. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101538>
32. Martínez-Cantón, A.E., González-Cacho, T., Ibarra-Zarate, D. (2019). Noise levels analysis based on sensorial perception as a strategy to boost critical thinking. In: *IEEE International Conference on Teaching, Assessment and Learning for Engineering (TALE)*. New York: Curran Associates, Inc. <https://doi.org/10.1109/TALE48000.2019.9225854>
33. Matada, H., McKee, M., Putcha, A., Schmitt, C., Zheng, M. (2022). The disparity of expected and real effects of background noise on focus. *The Journal of Science and Medicine*, (Special Issue: Undergraduate Student Research), Article 97. <https://doi.org/10.37714/josam.vi0.97>
34. Mayer, R.E., Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43—52. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6

35. Mones, P., Massonnié, J. (2022). What can you do with a bottle and a hanger? Students with high cognitive flexibility give more ideas in the presence of ambient noise. *Thinking Skills and Creativity*, 46, Article 101116. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101116>
36. Monteiro, S., Cavanagh, A., Biswabandan, B., Sibbald, M. (2024). Separating the noise from the signal: The role of familiarity and pattern recognition in the development of clinical expertise. In: J.R. Schoenherr, M. McConnell (Eds.), *Fundamentals and Frontiers of Medical Education and Decision-Making* (pp. 169—185). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003316091>
37. Nielbo, F.L., Steele, D., Guastavino, C. (2013). Investigating soundscape affordances through activity appropriateness. *Proceedings of Meetings on Acoustics*, 19(1), Article 040059. <https://doi.org/10.1121/1.4805786>
38. Pellegatti, M., Torresin, S., Visentin, C., Babich, F., Prodi, N. (2023). Indoor soundscape, speech perception, and cognition in classrooms: A systematic review on the effects of ventilation-related sounds on students. *Building and Environment*, 236, Article 110194. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2023.110194>
39. Pickering, H., Rice, T. (2017). Noise as «sound out of place»: Investigating the links between Mary Douglas' work on dirt and sound studies research. *Journal of Sonic Studies*, 14, Article 374514. <https://doi.org/10.22501/JSS.374514>
40. Pinker, S. (2010). The cognitive niche: Coevolution of intelligence, sociality, and language. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(2), 8993—8999. <https://doi.org/10.1073/pnas.0914630107>
41. Preniqi, V., Kalimeri, K., Saitis, C. (2023). Soundscapes of morality: Linking music preferences and moral values through lyrics and audio. *PLOS ONE*, 18(11), Article e0294402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294402>
42. Schellenberg, E.G. (2012). Cognitive performance after listening to music: A review of the Mozart effect. In: R.A.R. MacDonald, G. Kreutz, L. Mitchell (Eds.), *Music, health, and wellbeing* (pp. 325—338). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586974.003.0022>
43. Seeme, F., Green, D., Kopp, C. (2025). Ignorance of the crowd: Dysfunctional thinking in social networks. *Frontiers in Communication*, 10, Article 1547489. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1547489>
44. Seidel, A., Prinz, J. (2013). Mad and glad: Musically induced emotions have divergent impact on morals. *Motivation and Emotion*, 37, 629—637. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9320-7>
45. Sherman, S.O., Greenstein, M., Basner, M., Clark, T.K., Anderson, A.P. (2023). Effects of additive sensory noise on cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, Article 1092154. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1092154>
46. Shukla, A., Tandel, N.B., Parida, M., Patel, H.R. (2024). A comprehensive study on impact of noise exposure on roadside school childrens' cognitive performance. *Ergonomics*, 68(10), 1746—1760. <https://doi.org/10.1080/00140139.2024.2435062>
47. Walzer, D. (2021). Sonic thinking as a tool for creativity, communication, and sensory awareness in music production. *Thinking Skills and Creativity*, 42, Article 100953. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100953>
48. Yang, H., Tang, C., Wang, D. (2023). Is it true that negative emotions cause more utilitarian judgments? From the influence of emotion and cognition. *Cognition and Emotion*, 37(7), 1248—1260. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2258572>
49. Yoganathan, N. (2022). Sounding out normative and colour-blind listening in acoustic ecology. *Canadian Journal of Communication*, 47(3), 462—487. <https://doi.org/10.3138/cjc.2022-0025>
50. Zdorova, N., Malyutina, S., Laurinavichyute, A., Kaprielova, A., Ziubanova, A., Lopukhina, A. (2023). Do we rely on good-enough processing in reading under auditory and visual noise? *PLOS ONE*, 18(1), Article e0277429. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277429>

Информация об авторах

Анастасия Валерьевна Голубинская, кандидат философских наук, старший научный сотрудник лаборатории социальной антропологии Института международных отношений и мировой истории, доцент кафедры киберпсихологии факультета социальных наук, Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГБОУ ВО ННГУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7119-3968>, e-mail: golub@unn.ru

Степан Сергеевич Грозов, аспирант, младший научный сотрудник лаборатории социальной антропологии Института международных отношений и мировой истории, ассистент кафедры социальной безопасности и гуманитарных технологий факультета социальных наук, Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГБОУ ВО ННГУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7072-1856>, e-mail: grozov@imomi.unn.ru

Information about the authors

Anastasiya V. Golubinskaya, Ph.D., Associate Professor, Department of Cyberpsychology, Senior Research at the Laboratory of Social Anthropology of the Institute of International Relations and World History; Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhni Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7119-3968>, e-mail: golub@unn.ru

Stepan S. Grozov, Ph.D. Student; Junior Research Associate at the Laboratory of Social Anthropology of the Institute of International Relations and World History; Assistant Lecturer, Social Security and Humanitarian Technologies Department, Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhni Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7072-1856>, e-mail: grozov@imomi.unn.ru

Вклад авторов

Голубинская А.В. — сбор материалов, проведение исследования, написание рукописи.

Грозов С.С. — идея исследования, написание и оформление рукописи.

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

Contribution of the authors

Anastasia V. Golubinskaya — data collection, research implementation, manuscript writing/

Stepan S. Grozov — conceptualization, manuscript writing and editing.

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 22.07.2025

Поступила после рецензирования 22.07.2025

Принята к публикации 10.03.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.07.22.

Revised 2025.07.22.

Accepted 2026.03.10.

Published 2026.09.30.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ GENERAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS» на российской выборке

Т.Г. Фомина¹ ✉, М.А. Гагарина², В. Косциони³

¹ Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,
Москва, Российская Федерация

² Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

³ Коимбрский университет, Коимбра, Португалия

✉ tanafomina@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Жизненный проект определяется как непрерывный развивающийся процесс формирования, введения в действие и поддержания преднамеренных структур и действий, которые системно охватывают долгосрочное, значимое и перспективное повествование, способное направлять решения и поведение человека в повседневной жизни и текущих жизненных ситуациях. Диагностика особенностей конструирования человеком жизненного проекта предоставляет уникальные данные о том, в какой мере человек идентифицирует свое будущее. **Цель.** Изучить теоретические основания рассмотрения феномена жизненного проекта и представить результаты апробации оригинального измерительного инструмента «Шкала жизненного проекта-LPS» (Life Project Scale) на российской выборке. Опросник разработан исследовательской группой под руководством В. Косциони (Коимбрский университет) и в настоящее время проходит апробацию в нескольких странах. **Гипотеза.** Предполагаются воспроизводимость факторной структуры методики на российской выборке, а также соответствие требованиям надежности и валидности. **Методы и материалы.** Опросник состоит из двух частей. В первой части респондент перечисляет основные важные жизненные цели, а вторая часть представляет собой классический опросник, включающий оценку двух шкал жизненного проекта: «Идентификация» и «Вовлеченность». Для проверки валидности использовались: «Краткая версия опросника временной перспективы Ф. Зимбардо», «Шкала учета будущих последствий, CFC-6», «Московская шкала аутентичности». В исследовании приняли участие 549 человек (средний возраст — 27,08 лет; SD = 10,94, 66% — женщины). **Результаты.** С помощью конфирматорного факторного анализа подтверждена двухфакторная модель, идентичная структуре оригинальной версии методики ($\chi^2 = 124,9(19)$, $p < 0,001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939). Получены высокие значения надежности шкал опросника. Проверка валидности показала наличие значимых положительных связей шкал опросника с характеристиками, отражающими нацеленность человека на будущее, направленность на реализацию планов, учет последствий своих действий в отдаленном будущем, аутентичность. **Выводы.** Полученные результаты позволяют рекомендовать «Шкалу жизненного проекта-LPS» для использования в научных исследованиях и практической деятельности.

Ключевые слова: жизненный проект, нарративная идентичность, психометрические свойства, валидность, надежность

Для цитирования: Фомина, Т.Г., Гагарина, М.А., Косциони, В. (2026). Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS» на российской выборке. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 154—165. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150315>

Adaptation of the «Life project scale-LPS» questionnaire on the Russian sample

T.G. Fomina¹ ✉, M.A. Gagarina², V. Coscioni³

¹ Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

² Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

³ University of Coimbra, Coimbra, Portugal

✉ tanafomina@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Life project is defined as an ongoing, evolving process of forming, enacting, and maintaining intentional structures and actions that systematically embrace a long-term, meaningful, and prospective narrative capable of guiding decisions and behavior in daily life. Diagnostics of the life project provides unique data on the extent to which a person identifies his future. **Objective.** The study had its purpose to adapt Coscioni's Life Project Scale (LPS) on the Russian sample. The questionnaire is currently being tested in several countries. The article provides theoretical grounds for considering the phenomenon of a life project as a component of a person's narrative identity. **Hypothesis.** The questionnaire consists of two parts. The first one involves the respondent listing the main life goals, and the second one is a classic questionnaire including two subscales: identification and engagement. **Methods and materials.** The questionnaire consists of two parts. The first one involves the respondent listing the main life goals, and the second one is a classic questionnaire including two subscales: identification and involvement. To verify the validity, the following were used: the brief measure of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-15), Moscow Authenticity Scale, and Future Consequences Scale (CFC-14). 549 people took part in the questionnaire adaptation study ($M = 27,08$, $SD = 10,94$, 66% female). **Results.** Confirmation factor analysis confirmed a two-factor model identical to the original method structure ($\chi^2 = 124,9$ (19), $p < 0.001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939). High reliability values of the questionnaire scales were obtained. The study has revealed the significant relationships between the questionnaire subscales and the characteristics reflecting a person's focus on the future, focus on implementing plans, taking into account the consequences of one's actions in the distant future, as well as authenticity. **Conclusions.** The results obtained allow to recommend the «Life Project Scale» as a valid research and psychodiagnostics tool.

Keywords: life project, narrative identity; psychometric properties, validity, reliability

For citation: Fomina, T.G., Gagarina, M.A., Coscioni, V. (2026). Adaptation of the «Life project scale-LPS» questionnaire on the Russian sample. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 154—. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150315>

Введение

В последнее время в психологических исследованиях наблюдается тенденция к изучению и диагностике конструктов, позволяющих оценивать феномены, отражающие целостное отношение человека к своей жизни. В этом контексте особую значимость приобретает диагностика субъективной оценки человеком своих возможностей по выстраиванию траекторий достижения целей, а также осознанность этих процессов в контексте индивидуального жизненного пути. Для операционализации данных проявлений используются разные понятия, одним из которых является жизненный проект — Life Project (Coscioni et al., 2021).

Следует отметить междисциплинарность данного понятия, поскольку его природа описывается не только с точки зрения психологии, но и с позиции ряда смежных наук (философии, социологии, культурологии). Отдельной методологической сложностью выступает наличие разных предположений относительно феноменологии жизненного проекта, широты его концептуализации, содержания (Coscioni et al., 2021). Общим для большинства взглядов является позиция, согласно которой основной акцент связан с возмож-

ностями человека по целостному проектированию своей жизни. Следует также жизненный проект отличать от таких близких понятий как жизненные ориентиры, программы, планирование, цели и т. д.

В. Косциони провел детальный теоретический анализ, который позволил, во-первых, выявить различия и сходства жизненного проекта с другими понятиями и, во-вторых, выделить существенные основания в рассмотрении жизненного проекта как отдельной дефиниции. В результате выделены три определяющие характеристики жизненного проекта. Первая из них — интенциональность, которая означает что жизненный проект формируются благодаря осознанным побуждениям, таким как цели, стремления и планы. Вторая характеристика — активность, подчеркивающая тот факт, что жизненный проект включают в себя уже реализованные намерения. Третья характеристика — осмысленность, акцентирующая связь жизненного проекта с ценностями и убеждениями человека. В результате, жизненный проект был определен как непрерывный развивающийся процесс формирования, введения в действие и поддержания преднамеренных структур и действий, которые системно охватывают долгосрочное, значимое и перспективное повество-

вание, способное направлять решения и поведение человека в повседневной жизни и текущих жизненных ситуациях (Coscioni et al., 2021).

Жизненный проект включает в себя когнитивные, мотивационные, волевые, аффективные и поведенческие состояния и представления, которые в совокупности формируют и поддерживают интенциональные структуры и действия человека. Жизненный проект — это непрерывный развивающийся процесс, поскольку он постоянно меняется в соответствии с текущими личными и контекстуальными требованиями, ресурсами и ограничениями. Кроме этого, обосновывается тезис о том, что жизненный проект является компонентом нарративной идентичности, поскольку он охватывает долгосрочный, содержательный и перспективный нарратив, т. е. влечет за собой предполагаемые нарративы, которые отражают историю предполагаемого будущего. Наконец, поскольку жизненный проект направляет решения и поведение в повседневной жизни, то он является и продуктом, и источником формирования нарративной идентичности. Как продукт, он включает в себя сознательно отраженные нарративы предполагаемого будущего. Как источник, он относится к набору текущих проектов, объединяющих преднамеренные структуры и действия в пользу того, что человек намеревается сделать в будущем. Интеграция таких структур и действий является основой для построения жизненного проекта личности и, следовательно, своей предполагаемой жизненной истории.

Цель настоящей статьи — описать результаты адаптации и психометрической оценки на русскоязычной выборке оригинальной методики «Шкала жизненного проекта» (Coscioni et al., 2024b). Исследование было организовано и проведено совместно с автором опросника Винисиусом Косциони, который предложил теоретические рамки изучения жизненного проекта личности как компонента нарративной идентичности (Coscioni et al., 2021).

Методы оценки жизненного проекта

Методы изучения различных аспектов и характеристик жизненного проекта условно можно разделить на качественные и количественные. Долгое время жизненный проект в основном изучался с помощью качественных методов: интервью, открытые анкеты и т. п. Некоторые сценарии интервью использовались и в исследованиях (например: McAdams, 2008; Miranda, 2007; Shipp, Edwards, Lambert, 2009). Что касается количественных методов, то ряд аспектов жизненного проекта оценивается в составе шкал методик, диагностирующих, например, психологическое благополучие, жизненную вовлеченность, смысл и цель в жизни (Arunjit, Balhith, Latour, 2024; Kashdan et al., 2024; Schnell, Danbolt, 2023). Шкала жизненных проектов для подростков «The Life Project Scale for Adolescents» (Dellazzana-Zanon et al., 2019) была создана в Бразилии и измеряет содержание

жизненного проекта с учетом пяти жизненных областей (религиозность, карьера, материальные блага, аффективные отношения и позитивные устремления). Несмотря на то, что шкала претендует на измерение именно жизненного проекта, на самом деле она оценивает ценность, приписываемую набору выбранных областей жизни. Шкала рефлексивности жизненного проекта «The Life Project Reflexivity Scale» (Di Fabio et al., 2019), разработанная на итальянской выборке, содержит три подшкалы, измеряющие ясность, аутентичность и уступчивость. Ясность относится к осознанию того, чего человек хочет добиться в будущем. Аутентичность относится к степени, в которой жизненный проект отражает личные ценности человека. Наконец, уступчивость включает в себя склонность подстраиваться под внешнее влияние, а не личные ценности. Три фактора в совокупности оценивают рефлексивность жизненного проекта, т. е. активный и непрерывный процесс, посредством которого люди достигают самосознания, уравнивая аспекты своего настоящего, прошлого и будущего. Данный инструмент в большей степени соответствует определению Косциони (2021). Однако Ди Фабио и соавт. не дали явного определения жизненного проекта. Наконец, методика «Анализ личных проектов» (Personal Projects Analysis) (Little, 1983) объединяет идеографическую и номотетическую задачи. Сначала респонденты перечисляют свои основные личные проекты, затем отвечают на вопросы, касающиеся каждого личного проекта в отдельности. В этом случае можно говорить об изучении жизненного проекта при интегративном рассмотрении личных проектов респондентов. Однако инструмент не оценивает индикаторы жизненного проекта.

Таким образом, существующие методы по-разному оценивают жизненный проект и его составляющие. Создание нового инструмента диагностики с четкой концептуальной основой, возможностью применения на широкой выборке респондентов, как в исследовательских, так и в практических целях, является значимой задачей.

Шкала жизненного проекта (Life Project Scale) разработана международной группой исследователей из Университета Коимбры, Португалия, и Федерального университета Риу-Гранди-ду-Сул, Бразилия. Основное исследование по адаптации было проведено на выборке 2808 человек (Coscioni et al., 2024b). Кроме того, на разных этапах участвовали исследовательские группы из восьми других стран (Китай, Колумбия, Финляндия, Израиль, Италия, Нидерланды, Испания и США). Таким образом, опросник уже адаптирован в четырех из этих стран (Бразилия, Китай, Португалия, США). В настоящее время исследователи реализуют исследования в таких странах, как Индия, Индонезия, Италия, Китай (Chang et al., 2025), Малайзия, Мексика, Нидерланды, Испания, Турция. Российская адаптация описывается в настоящей статье.

Опросник состоит из двух частей, предполагающих качественный и количественный анализ специфики

репрезентации жизненного проекта в сознании личности. В первой части респонденты дают открытые ответы. Им приводится определение жизненного проекта и предлагается перечислить свои жизненные цели с указанием предполагаемого возраста их достижения. В инструкции отдельно акцентируется, что это не вообще любые цели, а значимые цели, которые связаны с тем, как респондент действительно хочет жить (или продолжать жить) в будущем. При последующей обработке цели каждого респондента оцениваются по трем критериям: содержание (content); отдаленность и протяженность целей (extension); количество сформулированных целей (density). Содержание оценивается по категориям жизненных сфер, в отношении которых выдвигаются цели (например, работа, образование, семья). Отдаленность характеризуется тем, насколько далеко в будущем прогнозируется достижение цели. Данный параметр оценивается по формулам, учитывающим текущий возраст респондента и ответы относительно их ожидаемого возраста на момент достижения их целей. Наконец, третий параметр — это показатель, связанный с количеством перечисленных целей. Вторая часть опросника — это собственно Шкала жизненного проекта (LPS), состоящая из 8 утверждений. Для оценки предлагается 7-бальная шкала Лайкерта — от «совершенно не согласен» до «полностью согласен». В рамках психометрической проверки методики установлена ее двухфакторная структура. Первый фактор соответствует шкале «Идентификация» (осознанность человека в отношении намеченного будущего), второй фактор — шкале «Вовлеченность» (особенности мобилизации планов и действий по отношению к намеченному будущему). Опросник можно использовать в разных контекстах, независимо от содержания жизненного проекта. Авторы предполагают возможность использования шкалы LPS на широкой возрастной выборке — от 12 до 65 лет. Нижний возрастной предел отражает теоретическое предположение о том, что генезис жизненного проекта зависит от развития гипотетико-дедуктивного мышления (Coscioni et al., 2024a). Что касается верхнего возрастного предела, то при работе с респондентами старше 65 лет требуется анализ семантической специфичности с учетом потенциально меньшего количества оставшихся лет жизни.

Две шкалы «Идентификация» и «Вовлеченность», измеряют согласованность интенциональных структур и действий. Общий показатель жизненного проекта оценивает связанность этих параметров в соответствии с предполагаемым будущим. Несмотря на то, что идентификация и вовлеченность измеряются как два различных фактора, они статистически и теоретически связаны. Люди с высоким уровнем идентификации с большей вероятностью будут вовлечены в свои жизненные проекты, хотя возможны варианты, при которых люди будут иметь высокий уровень идентификации и низкий уровень вовлеченности. В таких случаях можно говорить о разрыве между интенциональными структурами и действиями, что описано в научной

литературе (Ajzen, 1985). В настоящей статье приводятся результаты адаптации второй части опросника, а именно шкалы жизненного проекта.

Материалы и методы

Перевод методики на русский язык был проведен двумя психологами-исследователями, свободно владеющими английским языком. Затем был осуществлен обратный перевод утверждений опросника профессиональными переводчиками независимо друг от друга. Варианты перевода обсуждались совместно и под руководством автора оригинального опросника Винисиусом Косциони. Русскоязычный вариант затем был предложен фокус-группе. По итогам этой работы были уточнены формулировки, и утвержден окончательный вариант опросника для проведения основного этапа адаптации.

Сбор данных осуществлялся в формате интернет-опроса с использованием сервисов LimeSurvey и Google-формы. Всего в исследовании по адаптации опросника приняли участие 575 человек. При последующем анализе ответы 17 респондентов были удалены по разным основаниям (несоответствие по возрасту, ошибки при заполнении и пр.). Итоговая выборка составила 549 человек, 66% — женщины. Средний возраст респондентов составил 27,08 лет, стандартное отклонение по возрасту — 10,94. По данным социально-демографической анкеты, уровень образования респондентов: высшее образование (бакалавриат) — 13%, высшее образование (магистратура) — 8%, неоконченное высшее — 35%, неоконченная магистратура — 19%, среднее и средне-специальное образование — 20%.

Для оценки валидности опросника были использованы следующие психодиагностические инструменты.

1. Краткая версия «Стэнфордского опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо (Нестик, Никишина, 2021). Опросник разработан на основе полной версии русскоязычной адаптации методики (А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина). Методика состоит из 15 утверждений. Респонденты оценивали приведенные утверждения по 5-бальной шкале от 1 — «совершенно не верно» до 5 — «совершенно верно». Измеряемые шкалы: «Негативное прошлое», «Позитивное прошлое», «Фаталистическое настоящее», «Гедонистическое настоящее», «Будущее».

2. Методика «Шкала учета будущих последствий, CFC-6» (Нестик, 2020). Цель методики — выявить особенности долгосрочной ориентации личности на учет будущих последствий. Опросник состоит из двух шкал: «Ориентация на учет последствий ближайшего будущего»; «Ориентация на учет последствий отдаленного будущего», — а также предполагает расчет суммарного показателя ориентации на учет будущих последствий.

3. «Московская шкала аутентичности» (Reznichenko, Nartova-Bochaver, Irkhin, 2021), представляющая собой эффективный экспресс-инструмент, измеряющий

личностную аутентичность как целостный феномен. Методика состоит из пяти пунктов, оцениваемых по пятибалльной шкале Лайкерта — от 1 (полностью не согласен) до 5 (полностью согласен). Авторы русскоязычной адаптации опросника Вуда (Wood et al., 2008) подтвердили психометрические свойства однофакторной версии опросника, и обосновали возможность ее применения в научных исследованиях.

Для статистической обработки и оценки психометрических свойств методики были использованы: описательная статистика, оценка нормальности распределения, оценка надежности по внутренней согласованности пунктов (коэффициенты альфа Кронбаха и омега Мак-Доналда), корреляционный анализ, подтверждающий факторный анализ, оценка значимых различий по полу. Анализ данных был произведен с помощью статистических пакетов SPSS 27.0, AMOS 27.0., Jasp.

Результаты

В табл. 1 представлены описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения), а также результаты расчета коэффициентов внутренней согласованности пунктов омега Мак-Доналда и альфа Кронбаха для отдельных шкал опросника («Идентификация» и «Вовлеченность»), а также общего показателя оценки жизненного проекта. Все значения коэффициентов надежности — высокие, что свидетель-

ствует о достаточном уровне согласованности пунктов, как для отдельных шкал, так и для общего уровня.

Конвергентная валидность проверялась путем сопоставления результатов теста с результатами, полученными с помощью методов, оценивающих различные аспекты временной перспективы, особенностей отношения к будущему, временного фокуса. В табл. 2 представлены результаты оценки значимой взаимосвязи между шкалами разрабатываемого опросника и результатами, полученными с помощью краткой версии «Стэнфордского опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо — ZTPI-15.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что шкалы опросника значимо положительно связаны с гедонистическим настоящим, позитивным прошлым и будущим, отрицательно — с негативным прошлым, фаталистическим настоящим. Более тесные связи обнаружены со шкалой, измеряющей ориентацию респондента на будущее, которая отражает как наличие планов, так и направленность на их реализацию. Данный результат позволяет сделать вывод о схожих основаниях измеряемых конструктов и тем самым подтвердить их валидность.

В табл. 3 представлены результаты оценки значимых взаимосвязей опросника и результатов, полученных с помощью опросника «Шкала учета будущих последствий, CFC-6».

Показатели шкалы ориентации на учет последствий ближайшего будущего отрицательно связаны со всеми

Таблица 1 / Table 1
Описательная статистика и коэффициенты надежности опросника «Шкала жизненного проекта» (N = 549)
Descriptive statistics and Reliability coefficients of the «Life Project Scale» (N = 549)

Шкалы опросника / Questionnaire scales	M	SD	Коэффициенты надежности / Reliability coefficients	
			ω Мак-Доналда / McDonald's ω	α Кронбаха / Cronbach's α
Идентификация / Identification	20,52	4,68	0,862	0,860
Вовлеченность / Involvement	19,96	4,54	0,872	0,870
Общий показатель / General level	40,48	8,54	0,910	0,909

Примечание: M — среднее значение; SD — стандартное отклонение.

Note: M — mean; SD — standard deviation.

Таблица 2 / Table 2
Корреляции шкал опросника «Жизненный проект» и показателей «Стэнфордского опросника временной перспективы» — ZTPI-15 (N = 549)
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the indicators of the «Stanford Time Perspective Questionnaire — ZTPI-15»

Стэнфордский опросник временной перспективы — ZTPI-15 / Stanford Time Perspective Questionnaire — ZTPI-15	Опросник «Жизненный проект» Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Негативное прошлое / Past-Negative	−0,142**	−0,133**	−0,148**
Позитивное прошлое / Past-Positive	0,128**	0,098*	0,122**
Фаталистическое настоящее / Present-Fatalistic	−0,245**	−0,248**	−0,266**
Гедонистическое настоящее / Present-Hedonistic	0,124**	0,176**	0,161**
Будущее / Future	0,419**	0,469**	0,479**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

Таблица 3 / Table 3

**Корреляции шкал опросника «Шкала жизненного проекта» и показателей методики
«Шкала учета будущих последствий, CFC-6»**
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the Future Consequences Scale, CFC-6

«Шкала учета будущих последствий, CFC-6» / Future Consequences Scale, CFC-6	Шкала жизненного проекта / Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Ориентация на учет последствий ближайшего будущего / Consideration of immediate consequences	—0,259**	—0,267**	—0,284**
Ориентация на учет последствий отдаленного будущего / Consideration of future consequences	0,470**	0,487**	0,516**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

шкалами опросника жизненного проекта. Это логично, учитывая тот факт, что данная ориентация отражает в первую очередь важность конкретных дел в настоящем, а не нацеленность на будущие результаты. При этом значимая позитивная связь со шкалой ориентации на учет последствий отдаленного будущего подтверждает конвергентную валидность опросника.

В рамках адаптации оригинального опросника, авторами было предложено также сопоставить результаты опросника с оценками аутентичности. При этом обосновывается более тесная связь аутентичности со шкалой идентификации, которая отражает осознание и соответствие целей личности своим истинным потребностям. В настоящем исследовании эта гипотеза была проверена путем анализа корреляционной связи между показателем аутентичности («Московская шкала аутентичности») и шкалами опросника жизненного проекта (табл. 4).

Результаты подтвердили предположение: аутентичность значимо связана со всеми шкалами опросника, — при этом с характеристикой идентификации обнаружена более тесная связь, чем с вовлеченностью.

Далее была проведена проверка факторной структуры опросника с помощью конфирматорного факторного анализа (КФА). Для оценки качества модели использовалось несколько индексов согласия, интерпретация которых позволяет доказать адекватность первоначальных представлений о структуре методики: индекс согласия GFI — Goodness of Fit Index; индекс согласия CFI — Comparative Fit Indices; корень среднеквадратичной погрешности аппроксимации RMSEA —

Mean Square Error of Approximation; Индекс Такера—Льюиса — TLI (Byrne, 2010).

На рисунке представлена конфирматорная модель, доказывающая правомерность выделения двух факторов опросника. Двухфакторная модель продемонстрировала отличное соответствие исходным данным: $\chi^2 = 124,9(19)$, $p < 0,001$, CFI = 0,986; GFI = 0,978; RMSEA = 0,066; TLI = 0,939. Все регрессионные коэффициенты модели статистически достоверны ($p < 0,01$).

На следующем этапе анализа данных был проведен сравнительный анализ результатов, полученных с помощью апробируемого опросника, у респондентов разного пола. Для этой задачи был использован критерий Стьюдента. В табл. 5 представлены результаты описательной статистики и сравнительного анализа шкал опросника жизненного проекта (t-критерий Стьюдента) мужской и женской подвыборки.

Согласно результатам, не обнаружено статистически значимых половых различий. Корреляция с возрастом позволила установить значимые, но невысокие положительные взаимосвязи показателей: идентификации ($r = 0,13$, $p = 0,002$); вовлеченности ($r = 0,086$, $p = 0,043$); общего показателя ($r = 0,12$, $p = 0,006$). То есть можно сказать, что с возрастом растет осознание значимости построения перспективы и образа будущего, развиваются навыки управления повседневными действиями, которые «работают» на построение жизненного проекта. Кроме этого, жизненный проект включает уже реализованные намерения, что может быть также связано с определенным жизненным опы-

Таблица 4 / Table 4

**Корреляции шкал опросника «Шкала жизненного проекта» и показателя
аутентичности личности (Московская шкала аутентичности)**
Correlations of the «Life Project Scale» questionnaire and the authenticity indicator (Moscow Authenticity Scale)

Московская шкала аутентичности / Moscow Authenticity Scale	Шкала жизненного проекта / Life Project Scale		
	Идентификация / Identification	Вовлеченность / Involvement	Общий показатель / General level
Authenticity	0,431**	0,365**	0,430**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

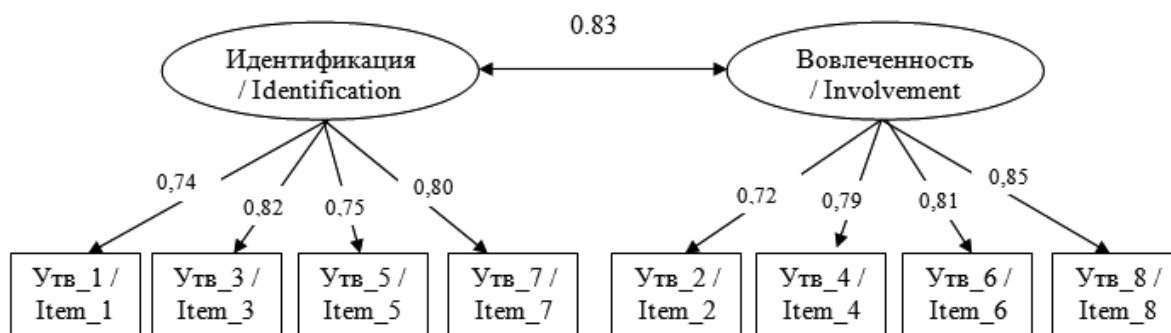


Рис. Конфирматорный факторный анализ (N = 549)
Fig. Confirmatory factor analysis (N = 549)

Таблица 5 / Table 5

Сравнительный анализ шкал опросника «Шкала жизненного проекта» в мужской и женской подвыборках
Comparative analysis of the scales of the questionnaire «Life Project Scale» in male and female subsamples

Шкалы опросника / Questionnaire scales	Пол / Sex	N	M	SD	t-критерий / t-test	p — уровень значимости / p level
Идентификация / Identification	Жен. / female	364	20,66	4,60	0,883	0,378
	Муж. / male	183	20,28	4,85		
Вовлеченность / Involvement	Жен. / female	364	20,18	4,52	1,597	0,111
	Муж. / male	183	19,52	4,57		
Общий показатель / General level	Жен. / female	364	40,84	8,37	1,332	0,183
	Муж. / male	183	39,80	8,89		

том человека. Поэтому полученная взаимосвязь вполне закономерна. Возрастной диапазон выборки стандартизации достаточно широкий (от 18 до 56 лет), но средний возраст свидетельствует о превалировании людей молодого возраста. В будущих исследованиях можно будет более детально исследовать этот вопрос в рамках задачи сравнительного анализа между разными возрастными группами.

Дополнительно был проведен анализ инвариантности измерений по полу и возрасту. Сначала проверя-

лась конфигурационная инвариантность, затем была проанализирована метрическая и скалярная (табл. 6).

Конфигурационная инвариантность модели подтверждена ($CFI = 0,992$; $RMSEA = 0,054$; $\chi^2(26) = 46,95$; $p = 0,007$), что свидетельствует о сохранении одинаковой факторной структуры опросника в сравниваемых группах. При проверке метрической инвариантности по полу наблюдалось минимальное изменение показателей соответствия модели ($\Delta CFI = 0,001$; $\Delta RMSEA = 0,008$). Различия между моделями оказа-

Таблица 6 / Table 6

Результаты анализа инвариантности измерения по полу и возрасту
Results of the analysis of measurement invariance by sex and age

Модель			Baseline test			Difference test				
	CFI	RMSEA	χ^2	df	p	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta \chi^2$	Δdf	p
Конфигурационная инвариантность / Configural invariance	0,992	0,054	46,95	26	0,007	-	-	-	-	-
Проверка инвариантности по полу / Measurement invariance tests across sex										
Метрическая инвариантность / Metric invariance	0,993	0,046	50,32	32	0,021	0,001	0,008	3,37	6	0,761
Скалярная инвариантность / Scalar invariance	0,990	0,050	67,15	40	0,005	0,002	0,004	16,82	8	0,032
Проверка инвариантности по возрасту / Measurement invariance tests across age										
Метрическая инвариантность / Metric invariance	0,989	0,055	79,65	51	0,006	0,003	0,001	15,68	12	0,207
Скалярная инвариантность / Scalar invariance	0,974	0,076	136,95	67	< 0,001	0,018	0,022	57,30	16	< 0,001

Примечание: CFI — сравнительный индекс соответствия; RMSEA — среднеквадратичная ошибка аппроксимации; χ^2 — показатель хи-квадрат; df — степени свободы; Δ — разница. Baseline test — базовый тест; Difference test — тест различий.

Note: CFI — comparative fit index, RMSEA — root mean square error of approximation; χ^2 — chi-square; df — degrees of freedom; Δ — changes.

лись статистически незначимыми ($\Delta\chi^2(6) = 3,37$; $p = 0,761$), что свидетельствует о равенстве факторных нагрузок у мужчин и женщин и подтверждает метрическую инвариантность. При проверке скалярной инвариантности значения ΔCFI также оставались в пределах рекомендуемого критерия ($\Delta CFI = 0,002$), однако различия между моделями были статистически значимыми ($\Delta\chi^2(8) = 16,82$; $p = 0,032$). Это указывает на отсутствие полной скалярной инвариантности по полу и свидетельствует о том, что часть интерсептов пунктов может различаться между мужчинами и женщинами. При проверке метрической инвариантности по возрасту также были получены удовлетворительные результаты ($CFI = 0,989$; $RMSEA = 0,055$; $\Delta CFI = 0,003$; $\Delta RMSEA = 0,001$). Различия между моделями были статистически незначимы ($\Delta\chi^2(12) = 15,68$; $p = 0,207$), что подтверждает равенство факторных нагрузок в различных возрастных группах. Однако скалярная инвариантность по возрасту подтверждена не была. При переходе к скалярной модели наблюдалось заметное ухудшение показателей соответствия ($CFI = 0,974$; $RMSEA = 0,076$; $\Delta CFI = 0,018$; $\Delta RMSEA = 0,022$), а различия между моделями оказались статистически значимыми ($\Delta\chi^2(16) = 57,30$; $p < 0,001$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что интерсепты отдельных пунктов различаются между возрастными группами. Таким образом, результаты анализа показывают, что опросник обладает конфигурационной и метрической инвариантностью, как по полу, так и по возрасту. Вместе с тем полная скалярная инвариантность не подтверждена ни по полу, ни по возрасту, поэтому сравнение между соответствующими группами следует осуществлять с осторожностью.

Обсуждение результатов

Новый опросник оценки жизненного проекта личности разработан на основе оригинальной теоретической концепции, предложенной В. Косциони. Обосновывается, что жизненный проект является частью нарративной идентичности. Люди регулярно создают нарративы о событиях, пережитых в прошлом и которые еще предстоит пережить в будущем. Интеграция этих нарративов охватывает жизненные истории. Рассказывая такие истории, люди создают своего рода теорию себя (McAdams, 2008). Развитие нарративов, способных учитывать и приспосабливаться к постоянным трансформациям в жизни, может способствовать укреплению идентичности. Термин «жизненный проект» (LP) часто использовался для обозначения таких рассказов о предполагаемом будущем. Этот контекст в рассмотрении концепции жизненного проекта — один из значимых для психологического консультирования и психологических интервенций (Di Fabio et al., 2019).

Психометрическая оценка оригинального психодиагностического инструмента «Шкала жизненного проекта» на российской выборке показала его высокую

надежность и подтвердила валидность. Валидизация была проведена посредством проверки конвергентной и содержательной валидности. Показатели шкалы были сопоставлены с оценками таких релевантных конструктов, как временная перспектива, учет будущих последствий и аутентичность. Была выявлена положительная взаимосвязь характеристик жизненного проекта с ориентацией на будущее. Одновременно было показано, что конструкт жизненного проекта по своему содержанию независим от смежных явлений, что свидетельствует о перспективности его дальнейшего исследования и развития в качестве самостоятельного психологического феномена.

Применение конфирматорного факторного анализа подтвердило воспроизводимость двухфакторной структуры опросника на российской выборке, что соответствует результатам адаптации оригинальной версии на зарубежных выборках. Методика продемонстрировала высокую надежность по критерию внутренней согласованности пунктов. Половых различий обнаружено не было, однако установлена умеренная корреляция с возрастом. Большую часть нашей выборки исследования составили респонденты от 18 до 30 лет, поэтому в будущих исследованиях планируется проверка валидности опросника на более сбалансированной выборке. Изучение особенностей построения личных жизненных проектов у людей разного возраста представляет актуальную задачу современных исследований (см.: AshaRani et al., 2022; Roe et al., 2022).

В настоящее время опросник активно используется в научных целях в зарубежных исследованиях. Получены результаты о значимой связи между характеристиками жизненного проекта и карьерной самоэффективностью (Silva et al., 2023), социальной генеративностью (Pejičić, Đorić, Pedović, 2026) и аутентичностью (Chang et al., 2025).

Адаптация шкалы на российской выборке позволяет проводить научные исследования и практическую работу по развитию навыков планирования будущего и вовлеченности личности в достижение поставленных целей. В дальнейшем планируется разработка алгоритма качественного анализа содержания целей.

Заключение

Выделение и оценка специфических особенностей жизненного проекта — идентификации и вовлеченности — являются значимыми с точки зрения как исследовательских, так и практических задач. С научной точки зрения становится возможным изучать взаимосвязь жизненного проекта с личностными и мотивационными особенностями (Coscioni et al., 2023). С практической целью опросник может применяться в оценке эффективности и результативности вмешательств, направленных на работу с психологическим благополучием, мыслями, чувствами, особенностями поведения людей в отношении их будущего. Помимо оценки

показателей, заполнение опросника (особенно в случае использования двух частей) может быть использовано для самоисследования. В рамках работы по адаптации опросника были проведены интервью с участниками, которые отмечали, что в процесс заполнения смогли для себя структурировать цели, осознать возможности их достижения, оценить свои усилия. Таким образом, полученные результаты подтверждают надежность и валидность инструмента, обосновывают его использование для решения широкого круга исследовательских и практических задач.

Ограничения. Ограничения настоящего исследования могут быть связаны с возрастом респондентов, принявших участие в исследовании. Основной контингент составили преимущественно молодые люди. Предполагается расширить возрастной состав выборки в дальнейших исследованиях с тем, чтобы более детально изучить влияние возраста на основные характеристики жизненного проекта. Вторым ограничением может быть выбор методик для проверки валидности. Предполагается сопоставить результаты с другими инструментами в дальнейшей работе.

Список источников / References

1. Нестик, Т.А. (2020). Ориентация на учет будущих последствий: результаты апробации методики CFC-14 на русскоязычной выборке. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 5(3), 55—88. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.16.3.003>
2. Нестик, Т.А. (2020). Russian validation of the consideration of future consequences scale (CFC-14)]. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*, 5(3), 55—88. (In Russ.). <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.16.3.003>
3. Нестик, Т.А., Никишина, О.С. (2021). Отношение к пандемии и временная перспектива личности: психометрические характеристики краткой версии Стэнфордского опросника временной перспективы. *Ярославский психологический вестник*, 3(51), 29—36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47296735> (дата обращения: 10.08.2026).
4. Nestik, T.A., Nikishina, O.S. (2021). Attitudes towards the pandemic and individual time perspective: Russian validation of the short version of the Zimbardo time perspective inventory (ZTPI-15). *Yaroslavl Psychological Bulletin*, 3(51), 29—36. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47296735> (viewed: 10.08.2026).
5. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In: J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11—39). Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
6. Arunjit, S., Balhip, K., Latour, J.M. (2024). Measuring the purpose in life in the adult population: A scoping review. *Belitung Nursing Journal*, 10(2), 126—133. <https://doi.org/10.33546/bnj.3176>
7. AshaRani, P.V., Lai, D., Koh, J., Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), Article 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
8. Byrne, B.M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Routledge.
9. Chang, K., Kuok, K.O.M., Sit, H.H.Y., Paix o, M.P., Coscioni, V. (2025). Life Project Scale: Validity and reliability evidence for the Chinese version. *Identity*, Preprint. <https://doi.org/10.1080/15283488.2025.2505854>
10. Coscioni, V., Portugal, M.A., Teixeira, M.A.P., Paix o, M.P. (2024a). Theoretical statements on life projects: A scoping review. *Theory and Psychology*, 34(1), 40—66. <https://doi.org/10.1177/09593543231195797>
11. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Cassarino-Perez, L., Paix o, M.P. (2023). Life projects, motivational and volitional features, and field of possibilities: A theoretical model. *Self and Identity*, 22(5), 783—808. <https://doi.org/10.1080/15298868.2023.2174177>
12. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Lopez Castillo, S.A. Paix o, M.P. (2021). Theoretical approaches to “life project” in psychology and related fields. *Trends in Psychology*, 29(4), 684—705. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00082-2>
13. Coscioni, V., Teixeira, M.A.P., Sacramento, A.M., Paix o, M.P. (2024b). Life Project Scale: A new measure to assess the coherence of the intended future. *Current Psychology*, 43, 27714—27733. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06407-5>
14. Dellazzana-Zanon, L.L., Zanon, C., Noronha, A.P.P., Oliveira, M.V., Rosado, A.F.P. (2019). Preliminary evidence of validity for the purpose in life scale for adolescents. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 429—437. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18602.11>
15. Di Fabio, A., Maree, J.G., Kenny, M.E. (2019). Development of the Life Project Reflexivity Scale: A new career intervention inventory. *Journal of Career Assessment*, 27(2), 358—370. <https://doi.org/10.1177/1069072718758065>
16. Kashdan, T.B., Goodman, F.R., McKnight, P.E., Brown, B., Rum, R. (2024). Purpose in life: A resolution on the definition, conceptual model, and optimal measurement. *American psychologist*, 79(6), 838—853. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0001223>
17. Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273—309. <https://doi.org/10.1177/0013916583153002>

16. McAdams, D.P. (2008). Personal narratives and the life story. In: O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242—262). New York: Guilford Press.
17. Miranda, F.H.F. (2007). *Projetos de vida na adolescência: Um estudo na área da ética e da moralidade: Dissertação de mestrado: Mestre em Psicologia*. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. URL: <https://repositorio.ufes.br/server/api/core/bitstreams/7339ecfe-b99c-4e44-a523-c9e9d080b011/content> (viewed: 10.08.2026).
18. Pejičić, M., Đorić, S., Pedović, I. (2026). Assessing generational responsibility: Nomological network and measurement invariance of the social generativity scale across age and gender. *Journal of Adult Development*, 33, 109—122. <https://doi.org/10.1007/s10804-025-09517-x>
19. Reznichenko, S.I., Nartova-Bochaver, S.K., Irkhin, B.D. (2021). Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3). 81—102. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0306>
20. Roe, J., Blythe, M., Oliver, C., Roe, A. (2022). Flourishing ‘older-old’ (80+) adults: Personal projects and their enabling places. *Wellbeing, Space and Society*, 3, Article 100072. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100072>
21. Schnell, T., Danbolt, L.J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC Psychology*, 11(1), Article 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>
22. Shipp, A.J., Edwards, J.R., Lambert, L.S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1—22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
23. Silva, A.D., de Carvalho, C.L., Coscioni, V., Taveira, M.C. (2023). Future time orientation, life projects, and career self-efficacy of unemployed individuals. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1230851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1230851>
24. Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385—399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>

Приложение

Шкала жизненного проекта-LPS

Инструкция. Мы хотели бы узнать о Вашем жизненном проекте. Жизненный проект включает набор целей и планов, касающихся Вашей будущей жизни. Однако не все цели и планы на будущее можно понимать как жизненный проект. **Жизненный проект** — это набор целей и планов, которым Вы придаете особое значение, это цели и планы, которые представляют собой то, как Вы действительно хотите жить (или продолжать жить) в будущем. Эти цели и планы могут относиться к различным сферам Вашей жизни, а не только к Вашей работе или профессиональной карьере. Пожалуйста, уделите немного времени, чтобы подумать о своем жизненном проекте и перечислите свои основные цели на будущее, связанные с ним. «Будущая цель» — это то, что Вы планируете достичь или сохранить в будущем. Необязательно использовать все строки ниже — перечислите только самые важные цели на будущее, о которых Вы думали. Пожалуйста, используйте одну строку для каждой цели. Во второй графе (где написано «Возраст») напишите возраст, в котором, по Вашему мнению, Вы можете быть, когда/если эти цели будут достигнуты. Если Вы уже достигли этой цели и хотите ее сохранить, оставьте поле пустым.

Цель	Возраст

Теперь, пожалуйста, удерживая в уме все то, о чем шла речь выше, заполните предлагаемую ниже форму. Для каждого пункта выберите вариант, который лучше отражает, насколько Вы согласны с утверждением. Ваши ответы могут варьировать от «совершенно не согласен» до «полностью согласен». Что касается предложений, относящихся к будущим целям, постарайтесь представить свои будущие цели как единое целое. Если это невозможно, представьте наиболее важные цели, которые у Вас есть на данный момент.

1. Совершенно не согласен
2. Не согласен
3. Скорее не согласен
4. Нечто среднее
5. Скорее согласен
6. Согласен
7. Полностью согласен

№ п/п	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1	Я осознаю, чего хочу в своей будущей жизни							
2	Я трачу очень много времени на действия, имеющие отношение к моим будущим целям							
3	У меня есть четкие цели в отношении того, чего я хотел бы достичь в жизни							
4	Я прилагаю усилия, чтобы достичь того, чего хочу в будущем							
5	У меня есть четкое представление, каким человеком я хочу быть в будущем							
6	Я уже начал воплощать в жизнь свои планы на будущее							
7	Я уже решил, что буду делать в будущем							
8	Я погружен в работу по достижению своих будущих целей							

Ключ:

Шкала «Идентификация» — степень осознания намеченного будущего. Пункты 1, 3, 5, 7.

Шкала «Вовлеченность» — степень, в которой человек реализует планы и действия в пользу намеченного будущего. Пункты 2, 4, 6, 8.

Суммируются баллы по пунктам опросника для каждой шкалы. Сумма по двум шкалам составляет общую оценку жизненного проекта человека.

Информация об авторах

Татьяна Геннадьевна Фомина, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ «ФНЦ ПМИ»)), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>, e-mail: tanafomina@mail.ru

Мария Анатольевна Гагарина, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Винисиус Косциони, PhD (психология), факультет психологии и педагогики, Коймбрский университет (University of Coimbra), Коймбра, Португалия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>, e-mail: viniciuscoscioni@gmail.com

Information about the authors

Tatiana G. Fomina, PhD in Psychology, Leading Researcher, Department of Self-Regulation Psychology, The Federal State Budget Scientific Institution «Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>, e-mail: tanafomina@mail.ru

Maria A. Gagarina, Doctor of Psychology, Docent, Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Vinicius Coscioni, PhD in Psychology, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, University of Coimbra, Coimbra, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>, e-mail: viniciuscoscioni@gmail.com

Вклад авторов

Фомина Т.Г. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования; визуализация результатов исследования.

Гагарина М.А. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Косциони В. — идеи исследования; аннотирование; планирование исследования.

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

Contribution of the authors

Tatiana G. Fomina — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis ideas; writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research, visualization of research results.

Maria A. Gagarina — planning of the research; application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis.

Фомина Т.Г., Гагарина М.А., Косциони В. (2026)
Адаптация опросника «Шкала жизненного проекта-LPS»
на российской выборке
Современная зарубежная психология,
15(3), 154—165.

Fomina T.G., Gagarina M.A., Coscioni V. (2026)
Adaptation of the «Life project scale-LPS»
questionnaire on the Russian sample
Journal of Modern Foreign Psychology,
15(3), 154—165.

Vinicius Coscioni — ideas; annotation; planning of the research; control over the research; mathematical or other methods for data analysis.

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

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Комиссией по этике научных исследований Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (заключение № 7 от 31.01.2024)

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research (report no 7, 2024/01/31).

Поступила в редакцию 12.09.2025

Поступила после рецензирования 17.07.2026

Принята к публикации 31.07.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.12.

Revised 2026.07.17.

Accepted 2026.07.31.

Published 2026.09.30.

Наши авторы

Александрова Роза Валерьевна — педагог-психолог, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина (ФГБОУ ВО РГУ имени С.А. Есенина), Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4963-041X>

rozinca@mail.ru

Беляевская Ева Сергеевна — стажер-исследователь Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2529-5161>

ebelyaevskaya@hse.ru

Белякова Ульяна Богдановна — директор департамента сетевого мониторинга, Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» (АНО «ЦИСМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5295-4592>

uliana_grinenko@mail.ru

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

tanberez@mail.ru

Блинова Дарья Леонидовна — аспирант кафедры возрастной и клинической психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО ННГУ им. Н.И. Лобачевского), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>

dasha.l.blinova@gmail.com

Богданова Тамара Геннадиевна — доктор психологических наук, профессор, профессор департамента клинических, педагогических и психологических основ развития личности Института психологии и комплексной реабилитации, Московский городской педагогический университет (ГАОУ ВО МГПУ), Москва, Российская Федерация, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>

bogdanovatg@mgpu.ru

Бойкина Екатерина Эдуардовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>

boykinaee@mgppu.ru

Гагарина Мария Анатольевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>

mgagarina224@gmail.com

Герасимова Анна Александровна — медицинский психолог отделения кардиореабилитации, Национальный медицинский исследовательский центр кардиологии имени академика Е.И. Чазова Минздрава России (ФГБУ НМИЦК), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>

anna.al.gerasimova@gmail.com

Голубинская Анастасия Валерьевна — кандидат философских наук, старший научный сотрудник лаборатории социальной антропологии Института международных отношений и мировой истории, доцент кафедры киберпсихологии факультета социальных наук, Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГБОУ ВО ННГУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7119-3968>

golub@unn.ru

Грозов Степан Сергеевич — аспирант, младший научный сотрудник лаборатории социальной антропологии Института международных отношений и мировой истории, ассистент кафедры социальной безопасности и гуманитарных технологий факультета социальных наук, Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГБОУ ВО ННГУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7072-1856>

grozov@imomi.unn.ru

Демарева Валерия Алексеевна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая лабораторией киберпсихологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского»), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3228-9289>

kaleria.naz@gmail.com

Егоров Федор Андреевич — педагог-психолог, социальный педагог специальной коррекционной школы № 1708 (ГБОУ № 1708); аспирант, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>

kof2001@mail.ru

Екимова Валентина Ивановна — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>

iropse@mail.ru

Зинатуллина Азалия Маратовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>

azaliazinatullina@mail.ru

Косциони Винисиус — PhD (психология), факультет Психологии и педагогики, Коимбрский университет (University of Coimbra), Коимбра, Португалия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>

viniciuscoscioni@gmail.com

Кочнева Анастасия Юрьевна — консультант, Евразийская Экономическая комиссия; соискатель ученой степени кандидата психологических наук кафедры психологии труда и психологического консультирования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9806-2879>

anastetion@gmail.com

Куликова Софья Петровна — доктор философии (PhD) в области нейронаук, доцент, руководитель, Центр когнитивных нейронаук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Пермь, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7079-1018>

spkulikova@hse.ru

Леньков Сергей Леонидович — доктор психологических наук, профессор, Российская академия образования (ФГБУ РАО), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>

new_psy@mail.ru

Никифорова Кристина Андреевна — аспирант, Научно-технологический университет «Сириус» (АНОО ВО «Университет “Сириус”»), пгт. Сириус, Краснодарский регион, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4302-4406>

kkrisinger1990@gmail.com

Нисская Анастасия Константиновна — кандидат психологических наук, научный сотрудник Центра исследований современного детства Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2684-5653>

anisskaya@hse.ru

Платонова Татьяна Олеговна — младший научный сотрудник, Томский государственный университет (ФГАОУ ВО «НИ ТГУ»), Томск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0420-3845>

Platonova-cog@yandex.ru

Пучкова Елена Борисовна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9540-9893>

eb.puchkova@mpgu.su

Розин Даниил Маркович — аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>

rozin2000@gmail.com

Рубцова Надежда Евгеньевна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда, Российский новый университет (АНО ВО РосНОУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>

hope432810@yandex.ru

Сачкова Марианна Евгеньевна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии Института общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при

Президенте РФ (ФГБОУ ВО РАНХиГС); профессор кафедры теоретических основ социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2982-8410>
msachkova@mail.ru

Семенова Лидия Эдуардовна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры возрастной и клинической психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского (ФГАОУ ВО ННГУ им. Н.И. Лобачевского); профессор кафедры общей и клинической психологии, Приволжский исследовательский медицинский университет (ФГБОУ ВО ПИМУ), Нижний Новгород, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5077-394X>
verunechka08@list.ru

Симонова Маргарита Михайловна — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВПО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>
mmsimonova@fa.ru

Сорокоумова Елена Александровна — заслуженный работник Высшей школы РФ, профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2060-7657>
cea51@mail.ru

Толстых Наталия Николаевна — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной психологии развития факультета социальной психологии, главный редактор журнала «Социальная психология и общество», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3999-4503>
tolstykhnn@mgppu.ru

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

Фомина Татьяна Геннадьевна — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>
tanafoмина@mail.ru

Холмогорова Алла Борисовна — доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП им. Н.В. Склифосовского ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>
kholmogorova-2007@yandex.ru

Our authors

Aleksandrova Roza V. — Educational Psychologist, Ryazan State University of S. Yesenin, Ryazan, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4963-041X>

rozinca@mail.ru

Belyaevskaya Eva S. — Research Intern, Center for Contemporary Childhood Studies, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2529-5161>

ebelyaevskaya@hse.ru

Belyakova Uliana B. — Director of the Department of Network Monitoring, Center for the Study and Network Monitoring of the Youth Environment, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5295-4592>

uliana_grinenko@mail.ru

Berezina Tatiana N. — Doctor of Science (Psychology), professor of the department of scientific bases of extremal psychology Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>

tanberez@mail.ru

Blinova Daria L. — Postgraduate Student, Chair of Age and Clinical Psychology, Department of Social Sciences, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7057-8875>

dasha.l.blinova@gmail.com

Bogdanova Tamara G. — Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Clinical, Pedagogical and Psychological Foundations of Personality Development, Institute of Psychology and Comprehensive Rehabilitation, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-5886-6494>

bogdanovatg@mgpu.ru

Boykina Ekaterina E. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Legal and Forensic Psychology and Law, Department of Legal and Forensic Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>

boykinaee@mgppu.ru

Gagarina Maria A. — Doctor of Psychology, Docent, Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>

mgagarina224@gmail.com

Gerasimova Anna A. — Clinical Psychologist, Outpatient Cardiac Rehabilitation Department, National Medical Research Centre of Cardiology named after Academician E.I. Chazov, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6084>

anna.al.gerasimova@gmail.com

Golubinskaya Anastasiya V. — Ph.D., Associate Professor, Department of Cyberpsychology, Senior Research at the Laboratory of Social Anthropology of the Institute of International Relations and World History; Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7119-3968>

golub@unn.ru

Grozov Stepan S. — Ph.D. Student; Junior Research Associate at the Laboratory of Social Anthropology of the Institute of International Relations and World History; Assistant Lecturer, Social Security and Humanitarian Technologies Department, Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7072-1856>

grozov@imomi.unn.ru

Demareva Valeriia A. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Head of the Cyberpsychology Laboratory, Lobachevsky State University, Cyberpsychology Department, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3228-9289>

kaleria.naz@gmail.com

Egorov Fyodor A. — educational psychologist, social teacher at Special Correctional School №1708 (State Budgetary Educational Institution №1708), Faculty of Legal Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University (MSPPU), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>

kof2001@mail.ru

Ekimova Valentina I. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Head of the Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>

iropse@mail.ru

Our authors

Zinatullina Azalia M. — Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>
azaliazinatullina@mail.ru

Coscioni Vinicius — PhD in Psychology, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, University of Coimbra, Coimbra, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4007-957X>
viniciuscoscioni@gmail.com

Kochneva Anastasia Yu. — consultant, Eurasian Economic Commission; PhD applicant of Psychological Sciences at the Department of Occupational Psychology and Psychological Counseling, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9806-2879>
anastetion@gmail.com

Kulikova Sofya P. — PhD in Neuroscience, Associate Professor, Head of the Center for Cognitive Neuroscience, National Research University Higher School of Economics, Perm, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7079-1018>
spkulikova@hse.ru

Lenkov Sergei L. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>
new_psy@mail.ru

Nikiforova Kristina A. — Postgraduate Student, Sirius University of Science and Technology, Sirius, Krasnodar region, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4302-4406>
kkrisinger1990@gmail.com

Nisskaya Anastasia K. — Candidate of Science (Psychology), Research Fellow, Center for Contemporary Childhood Studies, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2684-5653>
anisskaya@hse.ru

Platonova Tatiana O. — Junior Researcher, «Tomsk State University», Tomsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0420-3845>
Platonova-cog@yandex.ru

Puchkova Elena B. — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9540-9893>
eb.puchkova@mpgu.su

Rozin Daniil M. — PhD student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>
rozin2000@gmail.com

Rubtsova Nadezhda E. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor at the Department of General Psychology and Labor Psychology, Russian New University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>
hope432810@yandex.ru

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

Semenova Lidiya E. — Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor, Professor, Chair of Age and Clinical Psychology, Department of Social Sciences, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Chair of General and Clinical Psychology, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, ORCID: 0000-0001-5077-394X
verunechka08@list.ru

Simonova Margarita M. — Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>
mmsimonova@fa.ru

Sorokoumova Elena Al. — Honored Worker of the Higher School of the Russian Federation, Professor, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2060-7657>
cea51@mail.ru

Tolstykh Nataliia N. — Doctor of Science (Psychology), Head of the Department of Social Psychology of Development, Faculty of Social Psychology, Editor-in-chief of the journal «Social Psychology and Society», Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3999-4503>
tolstykhnn@mgppu.ru

Finogenova Tatiana A. — lecturer of the department of scientific bases of extremal psychology Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>
tatiana07finogenova@gmail.com

Fomina Tatiana G. — PhD in Psychology, Leading Researcher, Department of Self-Regulation Psychology, The Federal State Budget Scientific Institution «Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5097-4733>
tanafomina@mail.ru

Kholmogorova Alla B. — Doctor of Science (Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Consultative and Clinical Psychology, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education; Leading Researcher of N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>
kholmogorova-2007@yandex.ru