

Костромской государственный университет

Российское психологическое общество

Институт психологии РАН

Санкт-Петербургский государственный университет

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы (Беларусь)

Университет Маъмун (Узбекистан)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: РЕСУРСЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ



Кострома

КГУ

2025

Костромской государственный университет
Российское психологическое общество
Институт психологии РАН
Санкт-Петербургский государственный университет
Гродненский государственный университет им. Я. Купалы (Беларусь)
Университет Маъмун (Узбекистан)

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
РЕСУРСЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ
В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Материалы VII Международной научно-практической конференции

(г. Кострома, 18–20 сентября 2025 года)

Текстовое электронное издание на компакт-диске

Кострома
КГУ
2025

Титул

Сведения
об издании

Выпускные
данные

Содержание

УДК 159.922(0.034)
ББК 88.283-8я431я04
П863

Издается по решению редакционно-издательского совета КГУ

Р е ц е н з е н т ы:

В. А. Лабунская, доктор психологических наук, профессор,
Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону);
Е. Л. Доценко, доктор психологических наук, профессор,
Тюменский государственный университет

Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности : материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Кострома, 18–20 сентября 2025 г.) / сост. Т. Е. Коровкина, Е. В. Тихомирова ; науч. ред. М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Электронные текстовые, граф. дан. (7,75 МБ). – Кострома : Костромской государственный университет, 2025. – 562, [1] с. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : цв. – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium IV; 512 MB RAM; свободное место на HDD 1,5 ГБ; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3) и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью не менее 32 МБ; CD или DVD привод оптических дисков; экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь. – Загл. с тит. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-8285-1347-5

В сборник вошли материалы VII Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности». В статьях участников раскрывается широкий спектр актуальных вопросов, где основное внимание уделяется контекстуально-экологическому подходу к изучению стресса и совладания. Рассматривается роль близких отношений как фактора преодоления стрессовых ситуаций, анализируются возрастные аспекты совладающего поведения в онтогенезе с выявлением факторов риска и внутренних ресурсов устойчивости, а также поднимаются проблемы и перспективы психодиагностики и представляются современные психотехнологии и методы, направленные на развитие эффективных стратегий совладания. Сборник предназначен для исследователей, практических психологов, педагогов и педагогов-психологов всех уровней образования, от дошкольного до высшего и дополнительного, преподавателей и студентов вузов, а также всех, кто интересуется проблематикой психологии стресса и совладающего поведения.

Предназначен для исследователей, психологов, консультантов в сфере психологии стресса и совладающего поведения, специалистов системы образования, здравоохранения, социальной работы, преподавателей и студентов высших учебных заведений, всех заинтересованных лиц.

УДК 159.922(0.034)
ББК 88.283-8я431я04

16+

ISBN 978-5-8285-1347-5

© Коровкина Т. Е., Тихомирова Е. В.,
составление, 2025
© Костромской государственный
университет, оформление, 2025

Титул

Сведения
об издании

Выпускные
данные

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Контекстуально-экологический подход в психологии стресса и совладания.....	11
Битюцкая Е. В. Уровневая модель восприятия трудных жизненных ситуаций	11
Битюцкая Е. В., Щенникова Е. Е. Восприятие времени в трудных жизненных ситуациях	15
Быховец Ю. В. Эмоциональный профиль отношения косвенных свидетелей к террористической угрозе	19
Кашапов М. М. Факторы риска и ресурсы в коммуникативной деятельности профессионала	23
Кружкова О. В. Вандализм дорожных знаков: вопросы безопасности и благополучия.....	27
Куваева И. О. Совладающий интеллект: место среди близких психологических понятий	31
Кузьмичева Н. Е., Тихомирова Е. В. Особенности совладающего поведения и восприятия времени у мужчин в контексте специальной военной операции	36
Леньков С. Л., Рубцова Н. Е. Влияние цифровой среды и гибкой трудовой занятости на психологическое благополучие студентов	42
Лукьянова Ю. А. Готовность к риску как ресурс в мире неопределенности	47
Миронова А. А., Кружкова О. В. Способы совладания обучающихся в онлайн-среде	50
Нартова-Бочавер С. К., Байрамян Р. М. Восприятие трудных жизненных ситуаций в зависимости от аутентичности личности	55
Нуруллаева Б. Б., Рустамова Д. Ш. Мотивационные факторы саморегуляции личности в условиях стресса	58
Обухова А. В. Психологические механизмы смысложизненной концепции личности и семейного самоопределения в условиях неопределенности.....	62
Парфенова Т. В. Субъективное переживание теракта в «Крокус Сити Холл» белорусами в условиях российско-украинского военного конфликта.....	65
Персиянцева С. В. Стресс, благополучие и личностные детерминанты совладающего поведения в условиях неопределенности	69
Поддьяков А. Н. «Ужасная догадка пронзила его»: стресс негативного инсайта.....	74
Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Тараненко О. А. Устойчивость смыслового совладания и динамика субъективного благополучия в ситуации пандемии коронавируса	77

Самохвалова А. Г., Тихомирова Е. В., Вишневская О. Н. Варианты психологического благополучия детей в условиях военного конфликта	81
Тихомирова Е. В. Информационный стресс и экзистенциальная безопасность в юношеском возрасте	87
Харламенкова Н. Е. Терпение и претерпевание как преодоление	92
Херувимова А. А. Отношение к жизненным изменениям как фактор гибкости копинга	97
Хлебникова А. А. Репрезентации смыслов трудных жизненных ситуаций	102
Раздел II. Психология здоровья и благополучия	106
Jyostnasis Ghosh, Monojit Ray. Stress relief with indian yoga in a world of uncertainty	106
Адеева Т. Н. Предикторы внутренней картины дефекта взрослых с сенсорными нарушениями	111
Андриевская С. В., Кучеренко В. В. Психологическое благополучие и мотивация аффилиации у работающих и неработающих студентов	115
Аникина В. О., Паклин П.С. Психическое здоровье матерей детей младенческого возраста в разные периоды действия глобального стресса	120
Басимов М. М. Страх смерти как нелинейная причина дефицитарного страха	123
Воробьева И. В., Матвеева А. И. Вандализм и безопасность городской среды: особенности восприятия и риски для психологического благополучия	128
Голинец А. О. Взаимосвязь психологического благополучия с самооценками креативности и имплицитными теориями креативности ...	133
Борисова Е. С., Гофман О. О. Здоровье ит-специалистов: риски рабочего места, барьеры и ресурсы здорового поведения	136
Дорошева Е. А., Тертычный С. С. Жизненные смыслы и руминативное мышление	140
Дымова Е. Н. Структура психологического благополучия у женщин с разным уровнем психотравматизации	144
Золотарева А. А. Психологические ресурсы и их роль в динамике соматизации: результаты лонгитюдного исследования в период пандемии COVID-19	148
Исламова Л. Р., Тахтарова А. П., Пыжьянова Л. Г., Ершова И. В. Взаимосвязь когнитивной гибкости и симптомов посттравматического стресса у родителей паллиативных детей	150
Карпинский К. В. Личностный смысл ребенка как регулятор совладания с бесплодием	154

Маленова А. Ю., Маленов А. А., Старикова Т. А. Связь психологического благополучия и локального патриотизма у старшекласников с разным профилем обучения.....	158
Малова Ю. В. Совладание с экзаменационным стрессом у российских и иностранных студентов	161
Мелехин А. И. Копинг-стратегии совладания со стрессом у женщин с интерстициальным циститом и вульводинией	165
Никитина Д. А. Жизненный путь личности: к проблеме совладания с эндогенными и экзогенными стрессорами высокой интенсивности	170
Потапова Ю. В., Бредгауер С. П. Прогностическая модель субъективного благополучия омских студентов.....	174
Рендакова А. В. Взаимосвязь типа общей эмоциональной направленности и особенностей совладающего поведения личности с точки зрения транзакционного и диспозиционного подходов	177
Рябчиков Д. К. Самоорганизованность как ресурс устойчивости личности в современном мире	181
Савельева В. А. Толерантность к неопределенности и психологическая разумность как предикторы эмоционального прогнозирования	184
Сенькина Н. Ю. Связь фактора наличия или отсутствия домашнего питомца с уровнем тревожности, депрессии и одиночества у женщин.....	189
Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения в контексте психологии профессионального здоровья: обобщение результатов исследований	194
Тихонова И. В. Лебедева А. А., Шалыгина М. И., Юдина В. А. Представления о психических расстройствах в разных поколениях: исследовательский этюд	198
Хажиева И. А. Роль духовных ценностей в формировании психологического здоровья человека.....	202
Хрептович Д. В. Характеристики эмоционального благополучия у лиц юношеского возраста, имеющих опыт романтических отношений	205
Худайбергенова М. Дж. Теоретико-методологическая основа исследования эмоционального интеллекта и психологического благополучия слабовидящих	209
Шелоумова О. С. Взаимосвязь дезадаптивных убеждений с показателями депрессии у детей с туберкулезом органов дыхания	213

Раздел III. Совладание в онтогенезе:	
факторы риска и ресурсы устойчивости.....	218
Афанасьева О. Ф. Об актуальности исследования совладающего поведения и виктимных характеристик личности подростков	218
Блок Ю. А., Муртазина И. Р. Различия в опыте эскапизма у молодых взрослых с разным типом переживания одиночества.....	221
Веселова Е. К., Коржова Е. Ю., Кузьмина Д. А. Характеристики морального выбора студентов с различной фрустрационной толерантностью	225
Виленская Г. А. Роль контроля поведения и социальной поддержки в социальной компетентности подростков.....	230
Горьковая И. А. Профилактика суицидального риска у подростков	234
Данилова М. В. Роль психологического благополучия и социальной поддержки в копинг-поведении старших подростков	238
Емельянова Т. П. Осмысленность жизни и характер ориентации на будущее как факторы успешного совладания с трудностями пенсионного перехода.....	242
Корзун С. А. Взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг-стилей у студентов в течение учебного семестра.....	246
Крутелева Л. Ю. Особенности совладающего поведения подростков, проживающих в зоне военного конфликта.....	250
Куликов Л. В. Характеристики психического состояния и удовлетворенности отношениями в старшем подростковом возрасте.....	254
Матвеева А. И., Шевалдина Д. Д., Кружкова О. В. Вандальное поведение как маркер нарушения психологического благополучия школьников	259
Леоненко Н. О., Минюрова С. А. Смысловая саморегуляция и эмоциональное благополучие личности с разным уровнем жизнестойкости на этапе старения	264
Михайлова И. В. Характеристики копинг-стратегий и психологической устойчивости в юношеском и зрелом возрасте.....	271
Никитина Е. А. Психологическое благополучие респондентов пожилого возраста и пережитые ими стрессовые события	273
Письменная А. Е., Вараева Н. В. Особенности психологических защитных механизмов у девочек и мальчиков в подростковом возрасте.....	277
Сергиенко Е. А. Субъективный возраст и стресс.....	281
Смирнова О. С. Анализ демонстративного потребления в качестве механизма самоутверждения в подростковом и юношеском возрасте	284
Тихонова И. В. Гендерная специфика представлений о стрессогенности родительской роли у студенческой молодежи.....	289

Чернова А. И. Особенности взаимосвязи я-концепции и саморегуляции студентов техникума.....	294
Серебровская Н. Е., Щербакова (Рыбина) С. А. Влияние развивающего потенциала чувства юмора на личностное становление старшеклассников в условиях стресса	297
 Раздел IV Психология близких отношений:	
индивидуальное, диадическое, групповое совладание	302
Блох М. Е., Савенышева С. С. Материнское отношение как пре- и постнатальный предиктор родительского стресса и выгорания	302
Василенко В. Е., Лисицына А. Д. Родительский стресс и осознанное родительство в периоды ранней и средней взрослости.....	306
Голубев В. В., Халезова С. В. Копинг-стратегии в ситуации онлайн-неверности партнера в романтических отношениях.....	311
Гулин Н. В., Леонтьев Д. А. Состояния привязанности и особенности саморегуляции	314
Казаренков В. И., Казаренкова Т. Б., Карнелович М. М. Социально-демографические предикторы диадического копинга у студентов.....	318
Каменская А. С., Сапоровская М. В. Скукание по родителю в разлуке и совладание с ним в подростковом возрасте	322
Карнелович М. М. Воспринимаемое родительское отношение и стратегии копинга у старших подростков	325
Кудрявцева Е. А. Гендерные установки и их роль в переживании стресса и неблагополучия в паре.....	329
Менькова С. В., Опекина Т. П. Особенности совладающего поведения в романтических отношениях на расстоянии.....	332
Мисиюк Ю. В., Одинцова О. Ю. Золотова И. А. Характеристики родительской самоэффективности в интенсивном материнстве	336
Писцова В. В., Тихомирова Е. В. Образ отца как ресурс устойчивости женщин	340
Позднякова Т. В. Семейные эмоциональные коммуникации как фактор становления жизнестойкости	344
Разакова Р. С., Курбанова Р. М. Факторная структура адаптационного потенциала девушек к семейной жизни	348
Родионовская Е. В., Ветрова И. И. Детско-родительские отношения как образец регуляции поведения для старшеклассников.....	352
Родионовская Е. В. Саморегуляция студентов и родительская поддержка	357
Савенышева С. С., Любушина А. А., Дорошенко В. А. Родительский стресс и выгорание матерей детей раннего и дошкольного возраста и семейные отношения	365

Чинарева Ю. Ф. Совладание с психотравмирующими переживаниями, связанными с раскрытием тайны усыновления	368
Щербина Е. И. Особенности идентичности женщин с разным бракоразводным сценарием	372
Раздел V. Стресс-менеджмент и копинг в организациях	377
Абдуллаева М. М., Мухамедзянов Т. Ф. Взаимосвязь выгорания и увлеченности работой у представителей помогающих профессий	377
Водопьянова Н. Е. Выгорание в мире неопределенности: катализаторы и предикторы, модели преодоления	381
Евсеев А. С., Крылова Н. Г. Исследование личностных особенностей и копинг-стратегий молодых спортсменов, выбирающих спорт с различным уровнем риска	385
Жданова А. А., Посохова С. Т. Роль жизненных позиций в совладающем поведении будущих психологов	390
Жученко О. А., Комкова О. Г., Галиахметова Н. П. Многозадачность деятельности врачей-ординаторов как фактор риска развития профессионального стресса.....	394
Злоказова Т. А., Нефедова А. В. Когнитивный стиль и уровень воспринимаемого стресса как факторы, определяющие особенности совладающего поведения у it-специалистов.....	399
Круглов В. А., Столярчук Е. А., Леонтьев О. В. Персональные ресурсы менеджеров как фактор совладания со сложными рабочими и жизненными ситуациями.....	403
Круглова М. А., Лепехин Н. Н., Аксенова К. Д. Профессиональное выгорание самозанятых работников: особенности проявления.....	407
Ледовская Т. В. Развитие регуляционного фактора ресурсов совладающего поведения	410
Лобанова Т. Н. Регуляторная функция эмоционального интеллекта в условиях противоречия интересов	414
Лысенко Н. Е. Решение когнитивных задач в эмоциогенных условиях у сотрудников противопожарной службы	419
Михайлова О. Б., Хошина М. В. Характеристики профессионального благополучия и стрессоустойчивости у менеджеров по маркетингу и у менеджеров по продажам	423
Рогов Е.И. К вопросу эмоционального выгорания медицинских сестер	427
Смирнова Е.Е. Стресс-менеджмент в управлении персоналом учреждений социального обслуживания населения.....	431
Титова М. А., Яшина С. С. Проактивное совладающее поведение учителей школы и преподавателей колледжа с разным отношением к цифровой трансформации труда.....	435

Федюнина Д. Ю. Особенности восприятия профессиональной задачи у пожарных и курсантов	440
Харина Н. Н., Качина А. А. Соотношение объективных и субъективных критериев качества профессиональной жизни медицинских работников из разных секторов здравоохранения Российской Федерации.....	444
Хрисанфова Л. А. Проявления фрустрационных реакций в связи с эмоциональными особенностями респондентов.....	448
Широкая М. Ю. Переживание времени при хроническом стрессе как фактор деятельности менеджеров разных специализаций.....	453
Шмарина Т. А. Аутентичность как ресурс совладания с травмой у сотрудников экстренных служб.....	458
Шмидт Д. А. Факторы стресса и ресурсы совладания у прикладных исследователей-социологов	463

Раздел VI. Проблемы психодиагностики и психотехнологий совладающего поведения..... 468

Абитов И. Р. Перспективы исследования динамики психического состояния клиента в процессе оказания психологической помощи.....	468
Баканова А. А. Возможности психологической помощи взрослым в ситуации предвосхищающего горя.....	471
Басимов М. М. Машинально ненужные действия как нелинейные причины дефицитарного страха.....	474
Блинова Л. Д., Злобина И. О., Курилова Е. В. Профилактика стресса и профессионального выгорания: оценка эффективности корпоративной программы психологической поддержки «Дни подзарядки»	479
Конева Е. В. Внедрение человекоцентрированного подхода в организации как основа повышения эффективности сотрудников и предотвращения негативных последствий стресса (на примере вертикально-интегрированной компании нефтегазового сектора)	484
Ларионова И. Г. Специфика взаимодействия психолога с детьми младшего школьного возраста в песочной студии при создании ими своих личных историй	488
Максименко Е. Г. Программа психологической помощи студентам, участникам боевых событий	492
Проворная А. С., Лебедева А. А. Травмоинформированный подход как основа восстановления стратегий совладания у людей с опытом неблагоприятных детских переживаний: от индивидуального ресурса к системной поддержке.....	497

Рамазанова А. Р. Психологическая диагностика магического мышления у взрослых	502
Сиповская Я. И. Проблемы психодиагностики совладающего поведения в старшем подростковом возрасте	505
Тесленко А. Н. Восстановительная медиация как инструмент профилактики девиантного поведения	508
 Раздел VII. Актуальные проблемы психологии совладающего поведения глазами молодых ученых	516
Веричева Я. И. Особенности студенческого гнева и стратегий совладания с ним в контексте образовательной среды университета: анализ половых различий	516
Георгиевская К. И. Психологические особенности благополучия музейных работников в условиях цифровой трансформации	520
Дремова П. Р. Влияние ценностного конфликта на мотивацию и удовлетворенность трудом сотрудников в корпоративной среде.....	524
Евстратова Е. Н. Стресс-факторы при реализации наставничества	527
Захарова А. Ю. Субъективная оценка эффективности способов копинга при разных типах восприятия трудных жизненных задач.....	533
Катасонова Ю. В., Хазова С. А. Пищевое поведение и копинг-стратегии мужчин и женщин в период ранней взрослости	538
Конжин С. И. Образ будущего в контексте психологической устойчивости личности	542
Корчагина А. П. Взаимосвязи социального интеллекта и ресурсов саморегуляции на разных стадиях личностной зрелости	545
Костерина Г. Д. Психосоциальные факторы профессионального стресса у водителей грузовых автомобилей, занятых вахтовым трудом на Крайнем Севере	550
Страхова Н. К. Интеграция трудных ситуаций в жизненный опыт: динамика психологических ориентаций	554
Швыряева А. В. Функциональное состояние лесозаготовителей на Крайнем Севере с различными уровнями осознанной саморегуляции поведения в течение вахтового периода	558

Титул	Сведения об издании	Выпускные данные	Содержание

Раздел I

КОНТЕКСТУАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И СОВЛАДАНИЯ

УДК 159.9.07

Е. В. Битюцкая
Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия
bityutskaya_ew@mail.ru

УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ВОСПРИЯТИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 23-28-01255, <https://rscf.ru/project/23-28-01255/>

В статье представлена модель уровней восприятия трудных жизненных ситуаций, разработанная на основе серии исследований. Модель включает следующие уровни: контекстный, ориентировочно-перцептивный, целевой, ценностно-смысловой, образно-символический, динамический. Применение модели в исследованиях копинга связано с системным анализом феноменологии переживания трудных жизненных ситуаций и совладания с ними.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, восприятие ситуации, копинг (совладание), комплексная диагностика.

E. V. Bityukaya
Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russia

LEVEL MODEL OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS' PERCEPTION

The article presents a model of the levels of difficult life situations' perception that was developed based on a series of studies. The model includes six levels: contextual, orienting-perceptual, goal-related, value-semantic, dynamic, and imagery-symbolic. This model can be used in coping studies to systematically analyze the phenomenology of difficult life situations and how people cope with them.

Keywords: difficult life situation, situation perception, coping, complex diagnostics.

В современной психологии ситуаций произошли значимые продвижения в изучении восприятия ситуаций, утверждении значимой роли этих тем. Так, модель восприятия ситуации Дж. Раутманна с коллегами включает следующие составляющие: 1) воспринимаемую обстановку; 2) процесс обработки сигналов

среды, зависящий как от стабильных, так и от изменчивых переменных (черты, роли, психические состояния); 3) переживание ситуации [6]. Однако в таксономиях ситуаций, предлагаемых современным ситуационным подходом, либо упускается из вида категория трудных ситуаций, либо нивелируется их роль.

Цель данной работы – по итогам серии теоретико-эмпирических исследований обосновать интегративную модель, описывающую структуру восприятия трудной жизненной ситуации (ТЖС), и позволяющую анализировать эту феноменологию на разных уровнях.

Этапы разработки модели

На *первом этапе* была предложена концептуальная модель типов ориентаций в трудных ситуациях на материале трудных жизненных задач, рассматриваемых как тип ТЖС, особенностью которых является достижение значимой трудной цели [1]. Ориентация рассматривается как направленность сознания (внимания) на поиск и выбор определенных стимулов ситуации. Модель основывается на конструкте приближения/ухода (approach and avoidance).

В опоре на теоретические представления (в частности, «образ мира» А. Н. Леонтьева и его последователей, «надситуативную активность» В. А. Петровского) и эмпирические данные, полученные на выборках общей численностью 1050 человек, были выделены и описаны ориентации двух типов: 1) приближение к трудности (фокусирование внимания на трудной ситуации, направленность на взаимодействие с ситуацией) и 2) уход от нее (избегание, отвлечение внимания от трудности, ее игнорирование). Предполагалось, что к первому типу относятся пять ориентаций: драйв, тщательность, ориентации на возможности, на препятствия, на сигналы угрозы. Со вторым типом связаны три ориентации: избегание, бездействие, беспечность [1]. Исходя из концептуальной модели, был разработан опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации» (ТОРС), позволяющий определять выраженность каждой из восьми ориентаций.

На *втором этапе*, в процессе апробации ТОРС и проверки его психометрических свойств, оказалось, что

1) в индивидуальном профиле по опроснику, как правило, выражены несколько ориентаций, а не единственная ориентация, то есть люди сообщают о комплексном реагировании, следовательно, необходимо учитывать сочетание ориентаций в профиле респондента;

2) в ряде случаев профиль содержит одновременно разнонаправленные ориентации, а не только соотносимые с приближением и уходом по отдельности, то есть четко выделились амбивалентные сочетания;

3) ориентации драйв, тщательность, возможности относятся к приближению, а избегание, бездействие, беспечность – к уходу (что подтвердило начальные представления), но две ориентации: на сигналы угрозы и на препятствия могут сочетаться как с приближением, так и с уходом (что было неожиданным и также указывало на существование амбивалентного восприятия) [2].

На *третьем этапе* работа была направлена на выявление общей структуры образа ситуации для разных типов восприятия жизненных задач. Предпола-

галось, что можно описать составляющие структуры, которые будут обладать для разных типов качественным своеобразием. Были выделены пять типов, которые в эмпирических данных встречаются наиболее часто: три типа приближения (драйвовый, максимальный, оптимальный), один тип ухода (отстраненный) и амбивалентный тип.

Поскольку предметом исследований является восприятие ситуации, мы встали перед необходимостью разработки такого дизайна исследования, который позволил бы учесть, с одной стороны, сочетание разных компонентов (что операционализируют ориентации и профиль по опроснику), а с другой – индивидуальные интерпретации и смыслы (что можно изучить с помощью качественных методов). Поэтому в следующей серии исследований был обоснован и применен смешанный дизайн исследования. Была разработана типология восприятия ТЖС, в которой тип определялся экспертом-психологом на основе анализа индивидуального профиля ТОРС и признаков каждого типа в качественных данных – описаниях ТЖС.

Посвященное этой типологии исследование выполнено на основе смешанного дизайна с использованием математического моделирования [5]; и основывается на концептуальной модели восприятия ситуации, которая включает следующие составляющие:

- *ситуационный контекст* (время, место, жизненная сфера, например, профессиональные трудности, болезни и др.);
- *perception per se* – когнитивная и эмоциональная активность, определяющая процесс восприятия ситуации, направленность внимания и оценку трудности ситуации;
- *цель субъекта в ситуации*;
- *копинг-стратегии* – способы, позволяющие достичь цели;
- *условия задачи* – помощь окружения, возможности и ограничения;
- *вероятные исходы*.

Наконец, на заключительном *четвертом этапе* мы интегрировали основные теоретические представления и выводы, сделанные на основе эмпирических результатов, в единую модель. При разработке структуры восприятия ТЖС в модели задействованы как ранее обоснованные автором положения о когнитивном оценивании, о типах ориентаций, о структуре образа ТЖС, так и серия исследований о названной классификации.

При определении уровней восприятия мы основывались на исследованиях о видах мышления: вербально-логическом и образно-символическом [4]. Важным оказалось и представление об уровнях отражения: сенсорно-перцептивном (возникающем при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств), уровне представлений (возникающем без непосредственного воздействия, как, например, образы памяти), уровне вербально-логического мышления [3].

В эмпирическом исследовании охват разных уровней восприятия ТЖС обеспечивает смешанный дизайн как совмещение количественных и качественных методов; а также применение методик, позволяющих получать вербальные

и образные репрезентации ТЖС. В частности, для этой цели используется анализ схематических изображений ТЖС. Инструкция для участников исследования: «Изобразите трудную жизненную ситуацию в виде схемы так, чтобы в ней отразились структурные элементы самой этой ситуации и те компоненты, в состав которых она входит». Полученные схемы позволяют рассматривать репрезентации ТЖС в двух планах: вербальном (написанные слова) и образном (пиктограммы, схематические изображения, диаграммы, геометрические фигуры, рисунки и др.).

Уровни анализа: интегративная модель восприятия трудной жизненной ситуации

Интегративная модель включает следующие составляющие, соотнесенные с шестью уровнями анализа восприятия ТЖС.

1. Контекстный уровень: *ситуационный контекст* как предметная ситуация, совокупность причин и обстоятельств, влияющих на возникновение и развитие психологической ситуации (стимулы/сигналы, время, место, условия и требования задачи, жизненная сфера) и представления человека о себе как о *субъекте* актуальной ТЖС (оценка собственных ресурсов в соотношении с трудностью).

2. Ориентировочно-перцептивный уровень – восприятие трудной задачи, направленность внимания на приближение к ее решению или на уход от решения (*ориентации в трудной ситуации*); *оценивание* трудности (включая критерии оценки и степень трудности, валентность оценки и эмоций).

3. Целевой уровень – анализ *цели* (каких результатов нужно достичь в этой ситуации), *копинг-стратегий* (какими способами достигается цель), *средств* (ресурсы, включая поддержку окружения).

4. Смысловой уровень – *личностный смысл* ситуации и связанные с ним ценности, мотивы, а также *интерпретации* ситуации.

5. Образно-символический уровень – анализ *символов, метафор, аллегорий*, которые ассоциируются с жизненной ситуацией.

6. Динамический уровень – ретро- и перспектива, фазы и стадии ситуации, *развитие* ситуации во времени, *прогноз* ее изменений и исходов.

Отметим, что все рассмотренные составляющие не являются теоретической абстракцией, а операционализированы с помощью комплекса методик, позволяющих получать количественные и качественные данные.

В целом, изучение разных уровней ТЖС с помощью системы комплексной диагностики позволяет охватить ее феноменологию целостно, а также прогнозировать копинг-стратегии, применяемые субъектом для достижения ситуационных целей.

Список источников

1. Битюцкая Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 41–53.

2. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации» // Российский социально-гуманитарный журнал. 2020. № 4. С. 141–163.

3. Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М. : Наука, 1986.

4. Потанина Л. Т., Гусев А. Н. Связь образно-символического мышления с развитием ценностно-смысловых представлений личности // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 30–40.

5. Classifying the Perception of Difficult Life Tasks: Machine Learning and/or Modeling of Logical Processes / Bityutskaya E. V., Gasanov E. E., Khazova K. V., Patrashkin N. A. // Psychology in Russia: State of the Art. 2024. Vol. 17. N. 2. P. 64–84.

6. Rauthmann J. F., Sherman R. A., Funder D. C. Principles of Situation Research: Towards a Better Understanding of Psychological Situations // European Journal of Personality. 2015. Vol. 29, N. 3. P. 363–381.

УДК 159.9.07

Е. В. Битюцкая¹, Е. Е. Щенникова²

^{1, 2}Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия

¹*bityutskaya_ew@mail.ru*

²*hypnoliza@yandex.ru*

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00737, <https://rscf.ru/project/25-18-00737/>

Статья посвящена осмыслению проблемы времени в контексте воспринимаемой трудной жизненной ситуации. Исходной является предпосылка о времени как базовой категории для психологического анализа жизни человека. Исходя из этого, формулируется исследовательский вопрос о временных контекстах в описаниях трудных жизненных ситуаций. Представлены результаты исследования, направленного на анализ смысловых тем и разработку инструмента – кодировочной инструкции, позволяющей анализировать восприятие времени в описаниях трудных жизненных ситуаций. На основе применения контент-анализа (n = 53) получено 8 смысловых категорий, которые описывают следующие контексты: временные промежутки, измеряемые часами, годами и т. п., определяющие сроки, дефицит времени; временная перспектива жизни, которая актуализируется при переживании ситуации; а также временные характеристики ситуации (длительность, срочность).

Ключевые слова: восприятие времени, трудная жизненная ситуация, копинг (совладание), динамика, субъективное оценивание.

PERCEPTION OF TIME IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

The article is focused on the comprehension of the problem of time in the context of perceived difficult life situation. The underlying assumption is that time is a basic category for psychological analysis of human life. On this basis, the research question about time contexts in descriptions of difficult life situations is formulated. The results of the research aimed at the analysis of semantic themes and the development of an instrument – a coding instruction that allows analyzing the perception of time in descriptions of difficult life situations, – is presented. Based on content analysis (n = 53), 8 semantic categories were obtained, which describe the following contexts: time intervals measured in hours, years, etc., defining deadlines, time pressure; the time perspective of life, which is actualized when experiencing the situation; and the time characteristics of the situation (duration, urgency).

Keywords: time perception, difficult life situation, coping, dynamics, subjective appraisal.

Время как базовая характеристика жизни людей является важной составляющей восприятия трудной жизненной ситуации (ТЖС) и совладания с ней. «Природа психического пространства-времени двойственна: в ней слиты пространство-время психических явлений и содержание психического отражения, его неотъемлемой части – отражения пространственно-временных отношений объективной и субъективной реальности» [1].

В недавнем исследовании, основанном на контент-анализе 600 описаний актуальных ТЖС, категория времени оказалась одной из наиболее часто упоминаемых людьми (третье место по частоте упоминания среди всех других категорий, включая копинг, оценки трудности, цели и др.). Однако инструкций, упоминавших тему времени (и возможно, наводящих на такие размышления) в перечне вопросов, предлагаемом участникам данного исследования, не было [2]. Исходя из этого результата, можно предположить, что отношение ко времени является важным компонентом восприятия ТЖС. При этом исследований копинга, в которых воспринимаемые параметры времени были бы в фокусе внимания, мало.

Обзоры англоязычных и русскоязычных публикаций о копинге в условиях дефицита времени (статьи Е. Е. Щенниковой, в печати) показали, что в существующих исследованиях не изучается самостоятельная роль времени как фактора, способного изменить субъективную оценку ситуации, ее значимость, неотложность, контролируемость и, следовательно, вариабельность копинг-стратегий в условиях дефицита времени и его отсутствия. Тем самым выпадает важное звено в динамике совладающего поведения – момент, когда ситуация усложняется как объективно (дефицит времени, угроза будущему и др.), так и субъективно, через восприятие параметров времени (время как возможность или ограничение, как активизирующий субъекта стимул или затормаживающий деятельность и др.), что может трансформировать всю структуру реагирова-

ния. В связи с этим мы сформулировали исследовательский вопрос: «Какие аспекты времени описывают люди в связи с воспринимаемой ТЖС?»

Цель исследования – выявление контекстов упоминания времени в описаниях ТЖС на основе анализа смысловых единиц и разработки кодировочной инструкции контент-анализа.

Для достижения поставленной цели были проанализированы 53 письменных протокола, отобранных случайным образом из массива эмпирических данных указанного выше исследования [2]. Отобранные описания ТЖС были выполнены молодыми взрослыми в возрасте от 20 до 36 лет (35 женщин и 18 мужчин) и по содержанию охватывали профессиональные, учебные трудности, проблемы в отношениях, сложности самоопределения и совмещения разных активностей, внутриличностные трудности, болезни. Данные были получены при помощи методики структурированного описания актуальной ТЖС, которая включает вводную инструкцию описать ТЖС, а также 6 открытых вопросов об этой ситуации. Вопросы направлены на рефлексии респондентом оценок ТЖС, совладания с ней, своих целей в этой ситуации, возможностей и ограничений, необходимости поддержки со стороны других людей, а также успеха и неуспеха.

Контент-анализ включал следующие этапы: 1) выделение единиц анализа – категорий и подкатегорий – индуктивным путем и разметка текстов; 2) кодирование размеченных единиц анализа двумя экспертами и разработка первичной кодировочной инструкции, обсуждение разногласий с достижением консенсуса; 3) внесение корректировок в кодировочную инструкцию по результатам обсуждения и повторное кодирование с учетом исправлений; 4) сплошной подсчет частот (учитывались все появления индикаторов каждой подкатегории); 5) первичный анализ результатов на материале 53 случаев, чтобы опробовать возможности методики для изучения воспринимаемых параметров времени.

Проведенный контент-анализ позволяет выявить частоту встречаемости восьми категорий и относящихся к ним подкатегорий, отражающих разные аспекты времени в ТЖС.

1. «Срочность/длительность» (36 упоминаний) включает в себя оценку частоты происходящей ситуации, ее продолжительности. Наиболее часто упоминаемой подкатегорией (23) оказалась частота и длительность ситуации (например, *«период достаточно длинный»*, *«чаще всего»*).

2. «Управление временем» (33) определяет способы использования ресурса времени, применяемые субъектом для достижения своих целей – как в настоящем (*«пишу время, до которого я должна выполнить»*), так и в будущем (*«развивать навык грамотного распределения времени»*).

3. «Временная перспектива» (45) – упоминания прошлого, настоящего и будущего субъекта. При этом наиболее часто (23) упоминалось будущее (*«только через 5–10 лет думать об отношениях»*).

4. «Структура времени» (43) отражает те случаи, когда описание ситуации содержит конкретную «календарную сетку»: наиболее часто называются

существующие сроки (28 упоминаний; «дата защиты», *столько-то часов, минут, дней*); кроме того фиксируется распорядок будней («*встаю в семь утра, в девять уже на работе...*»), упоминаются повторяющиеся события («*ежемесячно*»).

5. «*Время как возможность/ограничение*» (23) характеризует случаи упоминания времени в ответах на соответствующий вопрос (о возможностях и ограничениях) или на другие вопросы, когда отмечается помогающая или ограничивающая функция времени.

6. «*Оценки времени*» (22) включает эмоциональную оценку времени (например, выражение эмоций, сожаления о потере времени), а также оценку своевременности своих действий (успеть / не успеть) и темпа (быстрый/медленный).

7. «*Оценка количества времени*» (12) объединяет оценки времени как недостаточного или свободного («*дефицит времени*», «*много свободного времени*»).

8. Категория «*время не упоминается*» (2 случая) была введена для тех случаев, где участники ни прямым, ни косвенным образом не ссылались на время при описании актуальной ТЖС. В проанализированном массиве оба описания ТЖС фокусируются на отрицательных эмоциях, поиске мотивации для целенаправленных действий, компетенций и поддержки в контексте преодоления учебных и профессиональных трудностей.

Обобщая результаты исследования, отметим, что в описаниях ТЖС мы обнаружили следующие контексты: время как промежутки, измеряемые часами, годами и т. п. (преимущественно категории 2, 4, 6, 7), время жизни как прошлое, настоящее, будущее (категория 3), а также временные характеристики ситуации: длительная, срочная (1), способствующая достижению цели или ограничивающая (5).

В целом, для большинства описаний ТЖС проанализированного массива (96 % случаев) время является смысловой канвой переживания ситуации, чаще всего через указание ее сроков, частоты, повторяемости и оценки длительности, а также через обращение к прошлому, настоящему или будущему. Таким образом, наши данные подтверждают, что восприятие времени является значимым фактором трудности жизненных ситуаций; это необходимо учитывать в исследованиях динамики копинга.

В заключение отметим, что мы рассматриваем представленное исследование как предварительный этап, позволивший разработать инструмент для контент-анализа. В дальнейшие задачи по данному направлению входит контент-анализ описаний ТЖС разного содержания на больших выборках и сравнение частот временных параметров для различных ситуационных условий. Также мы предполагаем, что восприятие времени может определять культурную специфику переживания трудной ситуации, в связи с этим планируем кросс-культурные сравнения.

Список источников

1. Куликов Л. В. Общенаучные категории в отечественной психологии. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013.
2. Classifying the Perception of Difficult Life Tasks: Machine Learning and/or Modeling of Logical Processes / Bityutskaya E. V., Gasanov E. E., Khazova K. V., Patrashkin N. A. // Psychology in Russia: State of the Art. 2024. Vol. 17, N. 2. P. 64–84.

УДК 159.9.07

Ю. В. Быховец
Институт психологии РАН
Москва, Россия
byhovectjv@ipran.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ОТНОШЕНИЯ КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ К ТЕРРОРИСТИЧЕКОЙ УГРОЗЕ

Работа выполнена по государственному заданию № 0138-2025-0009

В статье представлены данные пилотажного эмпирического исследования содержания эмоциональных переживаний в связи с террористической угрозой у косвенных свидетелей. Показано, что наиболее выраженными по интенсивности оказались сочувствие, тревога, надежда и презрение. Получены данные о половых различиях: женщины демонстрируют значимо более высокую интенсивность тревоги и страха в связи с угрозой терактов, а мужчины проявляют более выраженный гнев. Показаны различия в доминирующем эмоциональном фоне в зависимости от выраженности переживания террористической угрозы.

Ключевые слова: переживание террористической угрозы, эмоции, косвенные свидетели.

Yu. V. Bykhovets
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

THE EMOTIONAL PROFILE OF INDIRECT WITNESSES' ATTITUDE TO THE TERRORIST THREAT

The article presents data from a pilot empirical study of the content of emotional experiences in connection with the terrorist threat among indirect witnesses. It is shown that empathy, anxiety, hope, and contempt were the most pronounced in terms of intensity. Data on gender differences have been obtained: women show significantly higher intensity of anxiety and fear in connection with the threat of terrorist attacks, while men show more pronounced anger. The differences in the dominant emotional background are shown depending on the severity of the experience of the terrorist threat.

Keywords: experiencing a terrorist threat, emotions, indirect witnesses.

Известно, что террористические акты способны вызывать у косвенных свидетелей чувства страха, ужаса и беспомощности [1]. Однако **переживание** террористической угрозы может сопровождаться более широким комплексом эмоций, в связи с тем, что теракты затрагивают базисные убеждения человека. Они разрушают представления о благосклонности мира, его справедливости и контролируемости, о ценности собственного «Я», веру в доброту других людей, что сказывается на изменении отношения к семье, работе, друзьям, снижении удовлетворенности жизнью.

Целью исследования стало изучение спектра эмоциональных проявлений в связи с переживанием террористической угрозы.

Выборка: 52 респондента (30 мужчин, 22 женщины) в возрасте от 25 до 35 лет (ср. возраст – 29,96) без непосредственного опыта переживания терактов (Мы благодарим Р. Н. Гатыжскую за помощь в сборе данных исследования).

Методики:

– опросник переживания террористической угрозы (Быховец, Казымова, 2024);

– авторский бланк, включавший 49 эмоциональных реакций и состояний, которые нужно было оценить по их интенсивности переживания в связи с происходящими в мире террористическими актами (5-балльная шкала оценки).

Исследование проводилось с использованием платформы Yandex Forms.

Результаты. Далее представлены средние значения эмоций: сочувствие (М = 3,44), тревога (М = 3,4), надежда (М = 3,36), презрение (М = 3,2), отчаяние (М = 2,92), горе (М = 2,88), интерес (М = 2,56), разочарование (М = 2,52), удивление (М = 2,48), жалость (М = 2,4), симпатия (М = 2,24), спокойствие (М = 2,2), зависть (М = 2,2), печаль (М = 2,12), злорадство (М = 2,08), гордость (М = 2,04), отвращение (М = 1,96), сострадание (М = 1,92), ненависть (М = 1,88), подавленность (М = 1,88), волнение (М = 1,84), уныние (М = 1,76), патриотизм (М = 1,72), удовольствие (М = 0,68), любовь (М = 1,64), прощение (М = 1,6), восторг (М = 1,56), испуг (М = 1,52), вера (М = 1,48), гнев (М = 1,48), недоумение (М = 1,2), вина (М = 1,16), сомнение (М = 1,12), тоска (М = 1,04), скука (М = 0,92), стыд (М = 0,88), страх (М = 0,88), уверенность (М = 0,84), восхищение (М = 0,8), страдание (М = 0,8), беспомощность (М = 0,76), обида (М = 0,6), ужас (М = 0,64), радость (М = 0,52), возбуждение (М = 0,4), смирение (М = 0,16), безразличие (М = 0,12), паника (М = 0,12), неловкость (М = 0).

Анализ базовых эмоций в связи с террористической угрозой по количеству отметивших их респондентов с учетом средних значений по интенсивности позволил получить следующие данные: страх отметили 78 % опрошенных (М = 0,88), гнев – 67 % (М = 1,48), печаль – 75 % (М = 2,12), презрение – 67 % (М = 3,2), стыд – 25 % (М = 0,88), вина – 27 % (М = 1,16), удивление – 69 % (М = 2,48), интерес – 69 % (М = 2,56), радость – 25 % (М = 0,52).

Анализ наиболее выраженных по интенсивности эмоций показывает, что угроза террористических актов актуализирует у респондентов внутреннее беспокойство и безнадежность в связи опасностью стать жертвой этого события, но есть надежда, что они не станут жертвой теракта. Сочувствие как способ-

ность воспринимать и разделять чувства пострадавших от терактов, презрение к террористам также наиболее интенсивно выраженные состояния при размышлении о террористической угрозе. Терракт является для человека необратимым критическим событием, которое может прервать его жизнь. Однако теракт – это не единственный угрожающий фактор современной жизни. В этом случае теракт может быть рассмотрен как символическое напоминание о будущей смерти, которая может наступить внезапно и несправедливо. Мы получили данные о том, что респонденты тревожатся, но не боятся будущей смерти, они сочувствуют, тем, кого уже нет в живых и неуважительно (с осуждением) относятся к тем, кто отнял у них жизнь. Этот результат расходится с данными исследования Ю. В. Вороновой с коллегами, которые показали, что страх, интерес и гнев характеризуют состояние, возникшее у косвенных свидетелей в ответ на информацию о совершенном теракте в «Крокус Сити Холле» [3]. В отличие от наших данных, показавших, что, несмотря на высокую частоту эмоций страха, гнева, печали и пр., интенсивность их переживания низкая. Доминирующими состояниями являются сочувствие, тревога, надежда, презрение и отчаяние. Различия с данными исследования коллег, вероятно, обусловлены разницей социально-политической обстановки, в которых были проведены исследования. Так, исследование Ю. В. Вороновой проводилось в течение недели после теракта в «Крокус Сити Холле» (22.03.2024), а наше исследование – февраль – май 2025 г., то есть в период, когда не было зафиксировано терактов в РФ. Можно сделать вывод, что эмоциональное состояние косвенных свидетелей терактов изменчивая характеристика. Наиболее острые состояния (страх, гнев, печаль, ужас), которые проявляются в период произошедшего события, со временем успокаиваются. На смену им приходит тревога и сочувствие к жертвам. Это согласуется с данными исследования И. В. Васильевой по оценке стрессовых реакций детей и родителей на сообщения об акте терроризма [2].

Получены данные о половых различиях: женщины демонстрируют значимо более высокую интенсивность тревоги ($p < 0,01$) и страха ($p < 0,01$), а мужчины проявляют более выраженный гнев ($p < 0,05$). По остальным эмоциям и эмоциональным состояниям различия статистически незначимы. Разница в выраженности эмоций может быть понята, если мы увидим связь между гневом и тревогой. Часто за тревогой скрывается невыраженный, но подавленный гнев, а когда человек испытывает тревогу – он может проявлять агрессию. То есть получается, что террористическая угроза, как у женщин, так и у мужчин вызывает тревогу, однако, мужчины выражают ее в виде гнева на несправедливость этой ситуации, а женщины проявляют растерянность, невозможность принять существующую опасность.

Далее выборка была поделена на три подгруппы по уровню интенсивности переживания террористической угрозы (ПТУ) (опросник ОПТУ-25): низкий, средний, высокий. Межгрупповое сравнение показало, что респонденты с низким уровнем переживания ТУ интенсивнее, чем респонденты со средним уровнем испытывают такие чувства как радость, гордость, скука,

интерес, тоска, патриотизм и прощение. У респондентов со средним уровнем ПТУ выше уровень стыда в связи с терактами. Различия между подгруппами с низким и высоким уровнем ПТУ показали, что у первых выше уровень сострадания, а у вторых – испуга. Сравнение подгрупп со средним и высоким уровнем ПТУ позволило получить данные о том, что чем выше уровень ПТУ, тем интенсивнее чувства радости, удивления, восторга. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что чем ниже субъективная оценка риска стать жертвой теракта, то есть охваченность идеей о существовании угрозы терактов, тем выше возможность относиться к этой ситуации и связанной с ней людьми с гордостью/радостью за поступки людей, которые оказывают помощь в этих ситуациях, с состраданием к тем, кто стал жертвой этих событий. Другой, полярной позицией при сходном уровне переживания террористической угрозы может быть состояние тоски, скуки как возможное, проявление дистанцированности от этой проблемы. Также показано, что чем выше переживание террористической угрозы, тем выше интенсивность испуга террористов/вербовщиков и удивление к происходящему. Иной позицией при высоком уровне переживания ТУ также проявилась радость за равнодушные люди к этой проблеме.

Таким образом, исследование показало, что в отношении к террористической угрозе респонденты среднего возраста проявляют сочувствие к пострадавшим, тревогу в связи с существующей опасностью, надежду на то, что этого с ними не случится и презрение к террористам.

Список источников

1. *Быховец Ю. В., Казымова Н. Н.* Оценка динамики переживания террористической угрозы до и после террористического акта в «Крокус Сити Холле» // Клиническая и специальная психология. 2024. № 13(4). С. 167–180.
2. *Васильева И. В.* Оценка стрессовой реакции детей и родителей на сообщения об акте терроризма // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. Т. 27, № 4(91). С. 411–419.
3. *Воронова Ю. В., Сабурова А. Б., Мартынова Д. А.* Спектр эмоций, детерминированных информацией о психотравмирующем событии у косвенных жертв террористического акта «Крокус Сити Холла» // Психология и педагогика служебной деятельности. 2024. № 4. С. 34–39.

М. М. Кашапов
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
г. Ярославль, Россия
smk007@bk.ru

ФАКТОРЫ РИСКА И РЕСУРСЫ В КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда,
проект № 24-28-00518, <https://rscf.ru/project/24-28-00518/>

Обосновано, каким образом умение надситуативно разрешать возникшее коммуникативное затруднение, обусловленное рисками, становится когнитивным навыком надситуативности. Благодаря такой трансформации субъект оперативно и адекватно реагирует на происходящее используя отработанные умственные алгоритмы: а) определяется коммуникативная мишень; б) реализуются конструктивные действия, направленные на использование условий ситуации в качестве средств ее оптимального разрешения; в) на основе анализа, целенаправленного контроля и оперативной обратной связи оценивается степень успешности достижения намеченной цели.

Ключевые слова: синхронизация рисков и ресурсов, коммуникативная абнотивность, вертикальная и горизонтальная абнотивность.

M. M. Kashapov
Yaroslavl State University named after P. G. Demidov
Yaroslavl, Russia

RISK FACTORS AND RESOURCES IN THE COMMUNICATIVE ACTIVITY OF A PROFESSIONAL

It is substantiated how the ability to supra-situationally resolve the emerging communicative difficulty due to risks becomes a cognitive skill of supra-situationality. Thanks to such a transformation, the subject quickly and adequately reacts to what is happening, using proven mental algorithms: a) a communicative target is determined; b) constructive actions are implemented aimed at using the conditions of the situation as means of its optimal resolution; c) on the basis of analysis, purposeful control and prompt feedback, the degree of success in achieving the intended goal is assessed.

Keywords: *synchronization of risks and resources, communicative avoidance, vertical and horizontal avoidance*

Ресурсы возникают благодаря принятию риска как восприятие трудностей в качестве возможностей для развития, а не как угроз. Эти компоненты формируют когнитивно-эмоциональную базу устойчивости к стрессу [7]. К появлению деструктивной конфликтной ситуации приводит недостаточная сформированность ресурсной основы коммуникативных качеств и навыков, ибо именно ресурсы обеспечивают психологическую готовность адекватного реа-

гирования на проблемные ситуации в межличностном взаимодействии. Интерес к проблеме психологического ресурса в последнее время стремительно растет в связи с усложнением межличностных отношений [3].

Напряженные межличностные взаимодействия отражаются на состоянии личностной сферы. Возникновение рисков усиливается неумением работать в команде. В рамках типологической модели благополучия предлагаются индивидуально-ориентированные мишени психологической помощи, учитывающие особенности социального взаимодействия [6]. В связи с этим особую ценность приобретает адекватное понимание происходящего в коммуникации, поскольку главная причина возникновения конфликта заключается в непонимании или недопонимании оппонентами друг друга. «...Понимание как познавательная процедура направлено *не* (курсив В. Знакова. – М. К.) на получение нового знания, а на смыслообразование, приписывание смысла знанию, полученному в процессе мыслительной деятельности ...» [1, с. 36]. Способность понимать риски и справляться с негативными событиями жизни, сохраняя психическое здоровье, физическое и психологическое благополучие вопреки стрессу, рассматривается Н. В. Гришиной, как потенциальная устойчивость личности, которая включается тогда, когда она востребована [2].

Позитивное содержание устойчивости личности обусловлено, на наш взгляд, надситуативным типом реагирования на затруднения, возникшие в коммуникативной деятельности. Надситуативный тип профессионального мышления благодаря своим психологическим механизмам является средством личностного развития. Продукт профессионального мышления в данном случае будет выражаться в снятии проблемности и разрешении коммуникативной проблемной ситуации. Разрешение установленной надситуативной проблемности характеризуется обобщенным способом действия, которое может применяться в подобных ситуациях. Реализация надситуативного мышления способствует прогнозированию потенциальных рисков, что позволяет заблаговременно подготовиться к конструктивному совладанию с ними.

Отношение к рискам играет важную роль в совладании с ними. Роль может быть двоякой: а) ингибиторная, подавляющая творческий потенциал; б) фасилитационная функция, способствующая раскрытию креативных ресурсов. Позитивная экспликация преумножает имеющиеся ресурсы посредством их углубления, то есть реализации разного рода пластов, уровней и расширения диапазона коммуникативных действий. Особое значение приобретает триггер. Данный спусковой крючок срабатывает тогда, когда востребован ресурс определенного типа (психологический, личностный, когнитивный). Такая селективность обусловлена спецификой решаемой конкретной задачи. В случае разрешения коммуникативных затруднений мобилизуются соответствующие ресурсы (способности, умения). По мере автоматизации коммуникативные умения становятся определенными навыками. В частности, можно выделить навык позитивно мыслить в целях творческого подхода к конструктивному разрешению конфликта.

Благодаря такому реагированию, возникновение факторов риска минимизируется. Именно в этом заключается содержание надситуативных навыков, в ходе реализации которых формируются личностные новообразования: стрессоустойчивость, конфликтоустойчивость, абнотивность. Так, абнотивность способствует установлению таких отношений, которые способствуют аккумуляции и актуализации творческого личностного потенциала. Каким образом это происходит? Во-первых, включается «око души» (А. Н. Вертинский). Во-вторых, в коллеге выявляется «изюминка», извлечение которой позволяет более позитивно осмыслить решаемую задачу [4]. Если же коллега становится оппонентом, то, прежде всего, выявляется то, что объединяет, а не разделяет с ним. В-третьих, нахождение «общего языка» помогает объединить усилия по решению коммуникативной проблемы. При этом синергетический эффект поразному проявляется в вертикальной (руководитель – подчиненный) и в горизонтальной (коллега - коллега) коммуникативной абнотивности.

В вертикальной абнотивности происходит установление таких каналов общения, которые позволяют обеспечить «ситуацию успеха» в выполнении производственной задачи. Каким образом это происходит? Руководитель находит и задействует во внутреннем мире подчиненного такие струны, которые звучат в унисон объективным требованиям и внутренним побуждениям. Именно в этом случае указания руководителя становятся желанием подчиненного.

В случае проявления горизонтальной абнотивности коллеги устанавливают взаимопонимание «общий язык», поэтому в ходе межличностного взаимодействия происходит их взаимообогащение. Информация от одного проходит через психологическую мембрану к другому без каких-либо когнитивных или эмоциональных искажений. Такая душевная открытость обеспечивается в условиях психологической безопасности. Коллеги в спокойной обстановке выражают свои мнения, порой противоречивые, не опасаясь при этом быть неправильно понятыми. Аутентичность коммуникативных позиций способствует выходу за пределы своих возможностей и устранению потенциальных коммуникативных барьеров и блоков как основы деструктивной критики. Отсутствие токсичности в общении благоприятно влияет на самореализацию каждого партнера, даже если полное согласие не достигнуто.

Общим моментом как в горизонтальной, так и в вертикальной абнотивности является раскрытие ранее не задействованных ресурсов или же создание новых. Каким образом это происходит?: не было ресурса и вдруг он появился. В этом случае, скорее всего, происходит расширение поля осознания, что означает нахождение неосознаваемого ресурса: все что человеку нужно для психологического благополучия у него есть, но он еще не осознает этого.

Кроме осознания следует выделить механизмы осмысления и «психологического взрыва». Осмысление означает нахождение новых смыслов в происходящем, что позволяет заведомое поражение транслировать в реальную победу: то, что мешает используется в качестве средства достижения намеченной цели. А «психологический взрыв» описан и педагогике (А. С. Макаренко) и в гештальттерапии (Ф. С. Перлз) в контексте перехода от импловзивного взры-

ва к взрывному. Кен-Кизив в книге «Над кукушкиным гнездом» замечательно описал этот механизм: «Надо смеяться над тем, что тебя мучит, иначе не сохранишь равновесия, иначе мир сведет тебя с ума».

В целом, нахождению оптимального баланса между факторами риска и психологическими ресурсами способствует адекватный стиль жизни, который является динамической психологической системой, подверженной влияниям социальных и биологических факторов. Одновременно это не только транзитивный, но и устойчивый целостный паттерн индивидуальных проявлений, выражающийся в предпочтении (выборе) человеком конкретной формы (способа) взаимодействия с социальной средой [5].

Коммуникативно-ресурсная компетентность а) предполагает ситуативную адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения; б) проявляется в диалогическом общении, которое основывается на априорном внутреннем взаимном принятии Другого, в) предполагает ориентацию на принятие индивидуальной неповторимости каждого из субъектов; г) создает безопасные условия для подлинного взаимораскрытия, взаимопроникновения, личностного взаимообогащения.

Таким образом, коммуникативная креативность в условиях совладания с рисками обнаруживается в трех основных сферах: 1) контекстуальных характеристиках общения (приближение коммуникативного контекста к деловой теме, если общение, в целом, направлено на организацию и реализацию совместной деятельности); 2) функциональной направленности общения (поддержание контакта, координация взаимодействия, взаимная коррекция действий, перераспределение функций); 3) операциональных приемов взаимодействия (временные и организационные условия коммуникативного процесса, обновление способов общения), образующих способность превращать экзистенциальные вызовы в ресурсы развития.

Список источников

1. *Знаков В. В.* Психология понимания: Проблемы и перспективы. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 448 с.
2. *Гришина Н. В.* Изменения в научном дискурсе конфликта: к понятию конструктивной конфликтности // Психология конструктивной конфликтности личности : монография / под ред. проф. А. В. Карпова, проф. М. М. Кашапова. Ярославль : Индиго, 2013. С. 11–26.
3. *Кашапов М. М.* Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2021. № 14. С. 35–46.
4. Уровень выраженности горизонтальной абнотивности как детерминанта командной работы профессионалов / Кашапов М. М., Ангелова О. Ю., Подольская Т. О., Прохорова М. В. // Психологический журнал. 2024. Т. 45, № 1. С. 5–18.
5. *Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А.* Совладание с трудностями и жизненный стиль современника // Вестник Костромского государст-

венного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 1. С. 91–96.

6. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / Самохвалова А. Г., Шипова Н. С., Тихомирова Е. В., Вишневская О. Н. // Консультативная психология и психотерапия. 2022. № 30(1). С. 29–48.

7. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, No. 2. P. 265–274.

УДК 316.624.2

О. В. Кружкова

Уральский государственный педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

galial1@yandex.ru

ВАНДАЛИЗМ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ: ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда

№ 25-18-00900, <https://rscf.ru/project/25-18-00900/>

В статье раскрывается проблема вандализма дорожных знаков. Данное явление встречается повсеместно и достаточно распространено особенно в крупных городах. Метод фотофиксирования позволил выделить наиболее типичные повреждения дорожных знаков и наиболее уязвимые категории из них. Так, наиболее часто повреждаются знаки с белым и синим фоном. Типичными формами повреждения являются тэги́рование знаков и наклейка на них стикеров. При этом для водителей в ряде случаев в ситуации малознакомого маршрута вандальные повреждения знаков могут представлять существенные помехи, что приводит к увеличению времени принятия решения и возникновению рисков для физической безопасности. В то же время рассматривая мотивацию вандальных повреждений дорожных знаков можно предположить как наличие экзистенциального мотива, так и неинституциональную реализацию «права на город», что является сигналом нарушения социального благополучия городского сообщества или отдельных его категорий.

Ключевые слова: Вандализм, вандализм дорожных знаков, субъект вандальной активности, благополучие, предикторы вандализма, безопасность.

O. V. Kruzhkova

Ural State Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

ROAD SIGNS VANDALISM: SAFETY AND WELL-BEING ISSUES

The article reveals the problem of vandalism of road signs. This phenomenon occurs everywhere and is quite widespread especially in large cities. The method of photo-fixing allowed us to identify the most typical damage to road signs and the most vulnerable categories of them. Thus,

signs with white and blue backgrounds are most often damaged. Typical forms of damage are tagging of signs and sticking stickers on them. At the same time, for drivers in some cases in unfamiliar route situations, vandalized signs can be a significant nuisance, which leads to increased decision-making time and physical safety risks. At the same time, considering the motivation of vandal damage to road signs we can assume both the presence of existential motive and non-institutional realization of the «right to the city», which is a signal of violation of social well-being of the urban community or its individual categories.

Keywords: *vandalism, vandalism of road signs, subject of vandal activity, well-being, predictors of vandalism, safety.*

Изменение элементов городской среды под воздействием вандальных повреждений – явление характерное для современных мегаполисов. Следы вандализма можно найти практически везде в пространстве города. Дорожные знаки становятся часто объектом вандализма, что приводит к их деструкции [4] и снижению возможностей по регуляции дорожного движения в условиях интенсивного трафика города. Вандальные повреждения знаков различны – тегирование, наклейки, дорисовывание, деформация физической формы, в некоторых случаях кражи знаков (что является проявлением стяжательного вандализма). Часто знак становится объектом стрит-арта, но при этом утрачивает свою способность по регуляции дорожного движения, поскольку содержит отвлекающие смысловые элементы, теряет шаблонный облик и не может однозначно быть воспринят участниками дорожного движения [1].

Распространенность вандализма дорожных знаков существенно снижает эффективность их регулирующей функции в навигационном пространстве мегаполиса, демонстрирует допустимость и привычность нелегитимных форм изменения городской среды рядовыми членами территориального сообщества. При этом, как показано в исследованиях Khalilikhah & Heaslip [4; 5], высота установки знака и его цвет влияют на вероятность вандализма, однако это данные приведены по поврежденным знакам в США, кроме того, очевидно, что цвет и высота не единственные факторы, способствующие вандальному преобразованию знака. Значение имеют и мотивы субъекта вандализма, которые содержат как внутриличностную (вандализм игровой, экзистенциальный и др.), так и средовую (неудобства, возникающие в силу ограничений, накладываемых знаком; неопрятное состояние знака в соответствии с теорией «разбитых окон» и др.) природу. При этом важно понимать, являются ли вандальные повреждения дорожных знаков информацией приоритетной для восприятия по сравнению со значением самого знака, помехой для восприятия или не имеют значения для безопасности участников дорожного движения.

Целью статьи является характеристика вандализма дорожных знаков как со стороны субъекта данной активности – вандала (выявление возможных предикторов данной активности), так и со стороны ее потенциального адресата – участников дорожного движения с целью конкретизации рисков для безопасности и благополучия человека в городской среде.

Пилотажное исследование было проведено с опорой на фотофиксирование вандальных повреждений дорожных знаков с их последующим анализом,

предполагало применение мобильного айттрекинга для водителей и интервьюирование водителей.

Проанализировав более 200 кейсов вандальных повреждений дорожных знаков в г. Екатеринбурге можно выделить несколько тенденций в их преобразовании.

1. Наиболее часто подвергаются вандальным преобразованиям среди стационарных – дорожные знаки с белым и синим фоном (знаки дополнительной информации, информационные знаки и знаки особых предписаний).

2. Временные дорожные знаки подвергаются вандальным преобразованиям чаще, чем стационарные.

3. Наиболее типичными повреждениями дорожных знаков являются тэги и стикеры, по площади занимающие от 0,5 % поверхности знака до полного покрытия знака. Физическая деформация знаков встречается реже, как и их полное уничтожение или кража.

4. Наиболее вероятно повреждение знака, расположенного на высоте человеческого роста (до 2 метров).

5. Особую категорию наиболее часто повреждаемых вандализмом знаков представляют запрещающие знаки для пешеходов при временном или постоянном перекрытии привычных маршрутов, а также расположенные на проездах или огороженной территории.

Таким образом, дорожные знаки повреждаются вандальными средствами достаточно часто, однако повреждения редко касаются знаков, существенно определяющих безопасность дорожного движения (знаков приоритета, запрещающих знаков). Для водителей транспортных средств повреждение знака, как правило, приводит к задержке в его идентификации (по данным опроса и записям мобильного айттрекера). При этом данный фактор имеет небольшое значение на привычном для водителя маршруте, где знаки считаются мелким, зачастую боковым зрением, только для подтверждения привычной модели поведения. Однако если маршрут незнаком водителю, то поврежденный знак приводит как к снижению скорости принятия решения, так и к неверной идентификации ситуации и нарушению правил дорожного движения, что является существенным риском для безопасности участников дорожного движения.

Анализируя содержание вандальных повреждений дорожных знаков, очевидным становится экзистенциальный мотив субъекта вандализма, поскольку тэг является аналогом личной подписи, фактически заявляя о существовании субъекта в материальном и социальном пространстве, его претензии на признание в субкультурном сообществе. Также вандальные преобразования дорожных знаков (особенно зачеркивания, закрашивание их поверхностей, символическая отмена их предписания) являются следствием отстаивания отдельными горожанами «права на город» [2]. Как указывает К. Абраам, стрит-арт художник, одним из первых, кто стал использовать дорожные знаки как холст для своих работ, высокая плотность размещения дорожных знаков, выступающих символами власти, жесткая регламентация ими процесса передвижения в городе при-

водят к «антиответственности» и внутреннему разрушению субъекта и общества [1]. Вандализация знака дает альтернативу для восприятия его символики, многослойности смыслов и содержания, возможность «отменить» знак и иметь больший выбор при принятии решения. И здесь интересна сигнализирующая функция вандализма [3], когда его возникновение является своеобразным сообщением о социальном неблагополучии сообщества, нарушении потребностей, депривации чувства справедливости. Исходя из инструментальной сущности вандализма несанкционированные преобразования дорожных знаков, их высокая плотность и умышленный характер выступают сигналом о дефиците институциональных способов заявления о себе, своих инициативах, потребностях, активностях в городском пространстве и социальной среде, следовательно, о риске нарушения социального благополучия, наличии латентных конфликтов интересов жителей.

Таким образом, вандализм дорожных знаков, будучи распространенным и часто встречаемым явлением в городской среде создает, с одной стороны, риски для физической безопасности (способствует нарушению правил дорожного движения, снижает регулирующую функцию дорожных знаков), с другой – является отражением нарушения социального благополучия жителей в городской сообществе, когда у отдельных категорий граждан инструмент вандализма является приоритетным для сигнализирования об испытываемых ими проблемах.

Список источников

1. Кружкова О. В., Воробьева И. В. Психологическая специфика представленности вандализма дорожных знаков в российских мегаполисах // Прикладная психология и педагогика. 2022. Т. 7, № 2. С. 174–185.
2. Лефевр А. Производство пространства. М. : Strelka Press, 2015.
3. Функции вандализма в молодежном поведении: от личности к обществу / Кружкова О. В., Воробьева И. В., Порозов Р. Ю., Зарбова Б. И. // Образование и наука. 2018. Т. 20, № 10. С. 95-120.
4. Khalilikhah M., Heaslip K. Prediction of traffic sign vandalism that obstructs critical messages to drivers // Transport. 2018. Vol. 33. Is. 2. P. 399–407.
5. Khalilikhah M., Heaslip K., Hancock K. Traffic sign vandalism and demographics of local population: A case study in Utah // Journal of Traffic and Transportation Engineering (English Edition). 2016. Vol. 3, Issue 3. P. 192–202.

И. О. Куваева
Институт психологии РАН
Москва, Россия
Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б. Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия
irina.kuvaeva@urfu.ru

СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ: МЕСТО СРЕДИ БЛИЗКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ

Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда
№23-18-00293, <https://rscf.ru/project/23-18-00293/>

Цель работы – разграничение содержания понятия «совладающий интеллект» (СИ) среди близких понятий («адаптивный интеллект», «жизнестойкость», «жизнеспособность»). СИ – способность справляться с нагрузкой и продуктивно разрешать стрессовые ситуации, сохранять потенциал здоровья и преумножать потенциал развития личности. Отличительная особенность СИ связана с ментальным опытом преодоления стрессовых ситуаций. СИ и адаптивный интеллект решают задачи индивидуальной адаптации, принимая во внимание культурный контекст. Понятия СИ и «жизнеспособность» отражают интегральную системную характеристику субъекта, но отличаются по структуре и критериям развития субъекта в стрессовых ситуациях. Проявления СИ представлены на разных уровнях системы ментальных ресурсов индивидуальности, в то время как жизнестойкость соотносится с личностным уровнем.

Ключевые слова: *совладающий интеллект, адаптивный интеллект, жизнестойкость, жизнеспособность, ментальные ресурсы индивидуальности, дифференционно-интеграционная теория развития.*

I. O. Kuvaeva
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia
Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia

COPING INTELLIGENCE: POSITION AMONG SIMILAR PSYCHOLOGICAL CONCEPTS

The aim of the research is to distinguish the issue of the concept of “coping intelligence” (CI) among similar terms (“adaptive intelligence”, “hardiness”, “resilience”). CI is the ability to cope with load and productively resolve stressful situations, manage health and personal development. A distinctive feature of CI is associated with the mental experience of overcoming stressful situations. CI and adaptive intelligence solve problems of individual adaptation, taking into account the cultural context. The concepts of “CI” and “resilience” reflect the holistic systemic characteristics of the subject; they differ in structure and criteria for the subject’s development in the

stressful situations. Manifestations of CI are presented at different levels of the system of mental individual resources, while hardiness is associated with the personal level.

Keywords: *coping intelligence, adaptive intelligence, hardiness, resilience, mental resources of individuality, differential-integrative theory of development.*

Одна из задач современной психологии состоит в изучении ресурсов, позволяющих человеку совладать с жизненными трудностями, в условиях постоянных и стремительных изменений, высокой неопределенности и возрастания стрессовой нагрузки. Традиционно для описания различных аспектов взаимодействия человека с изменяющимся миром используются такие термины, как «совладающее поведение», «жизнестойкость», «жизнеспособность», «адаптивный интеллект» и др. Учитывая колоссальное разнообразие факторов, влияющих на совладающее поведение субъекта, обращение к междисциплинарному понятию «совладающий интеллект» (СИ) позволяет интегрировать все природные, психологические и социо-культурные свойства человека. СИ представляет собой способность человека справляться с нагрузкой и продуктивно разрешать стрессовые ситуации, сохранять потенциал здоровья и преумножать потенциал развития личности [1].

В настоящей работе предпринята попытка разграничения близких, но не тождественных понятий («совладающий интеллект», «адаптивный интеллект», «жизнестойкость», «жизнеспособность»). Выявление уникальных характеристик обсуждаемых понятий, обсуждение их места в структуре ментальных ресурсов индивидуальности и описание взаимосвязей между ними углубляет понимание свойств, состояний и процессов, задействованных в продуктивном преодолении жизненных трудностей.

Дифференциация содержания понятия СИ в работах разных авторов

Первоначально термин СИ появился в работах Е. В. Либиной, который трактуется как способность и как умение. Способность отражает процесс «взаимодействия собственных эмоциональных, когнитивных и поведенческих усилий для получения полезного результата, показателем которого служит успешное разрешение сложной жизненной ситуации и достижение желаемой цели» [3]. СИ как умение проявляется в дифференцировании совладания и психологической защиты, распознавании защитного и совладающего поведения, широком репертуаре копинг-стратегий и адекватном их использовании в конкретной ситуации [5]. В позитивной модели преодоления трудностей СИ определяется как эффективные индивидуальные способы управления жизненным стрессом [3]. Оценка копинг-стратегии осуществляется на трех уровнях: 1) функциональность или организация усилий (эффективная vs неэффективная); 2) модальность (когнитивная, эмоциональная или поведенческая); 3) интенсивность усилий (активные vs пассивные). Соотношение эффективных и неэффективных стратегий в индивидуальном репертуаре совладающего поведения отражает меру выраженности СИ (количественный показатель).

В наших работах СИ понимается как форма организации ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций. Этот вид опыта отражает обобщенную работу памяти, который «участвует» в разрешении текущей стрессовой си-

туации, способствует предвидению трудностей и уменьшению дистресса в будущем. Ментальный опыт преодоления стрессовых ситуаций отображен в особенностях организации ментальных репрезентаций стресса, обуславливающих тип ориентировочной основы совладания (ООС). Мера обобщенности ООС сопряжена с мерой дифференцированности и иерархичности репрезентаций стресса, позволяющих субъекту реализовывать осознанные действия разной направленности (управление стрессовой ситуацией, эмоциональная регуляция и/или избегание). Дифференцированность и иерархичность репрезентаций стресса, легкость, гибкость и вариативность применения стратегий отражает высокий СИ человека [2].

Сравнение двух концепций СИ указывает на психологический уровень анализа данного феномена в терминах стратегий совладания; в каждой концепции подчеркивается конструктивная роль эмоционально-ориентированного копинга.

Различия в рассмотрении феномена СИ касаются собственной активности человека и проявлений СИ на других уровнях анализа. В концепции Е. В. Либиной главным фактором, определяющим индивидуальный репертуар стратегий совладания и субъективную удовлетворенность жизни, выступает темперамент. Однако собственная активность человека, направленная на концептуализацию стрессовой ситуации, остается вне зоны внимания автора. В наших исследованиях доказано, что процесс концептуализации (построение многомерной ментальной модели стрессовой ситуации) сопряжен с продуктивностью совладания. Анализ проявлений СИ на биологическом уровне предполагает выявление генетической предрасположенности к стресс-сопряженным заболеваниям, возможностей регуляторных систем организма и взаимодействия нейрохимических систем; на социо-культурном – привлечение коллективного опыта преодоления стрессовых ситуаций [2].

Сравнение понятий СИ и «адаптивный интеллект»

Сопоставление понятий СИ и «адаптивный интеллект» указывает на близость понятий, но не их тождественность. Согласно Р. Стернбергу, адаптивный интеллект включает не только аналитические навыки, а также творческие, практические и основанные на мудрости навыки [7]. Общее в концепциях СИ и адаптивного интеллекта соотносится с важной ролью культурного контекста, влияющего на индивидуальную адаптацию, то есть навыки и стратегии поведения могут быть востребованы в одних культурах и не востребованы – в других.

Критерии оценки продуктивности сопоставляемых понятий различаются. Мера индивидуальной адаптивности, по Р. Стернбергу, варьируется от изменения себя для соответствия среде (узкий смысл) до изменения среды для соответствия себе и выбора новой среды по мере необходимости (широкий смысл). Видовая адаптация отвечает эволюционным задачам – выживание представителей вида посредством естественного отбора [7].

Продуктивность СИ имеет отношение к индивидуальной жизни человека. Успешное разрешение стрессовой (трудной) ситуации без вреда для психического/физического здоровья соотносится с умением регулировать нагрузку

и быстро восстанавливаться, высокой мерой обобщенности ООС и вариативности копинга (узкий смысл). Продуктивность СИ в контексте целостной жизни человека проявляется в прогрессивном развитии субъекта совладания, сохранении потенциала здоровья, преобладании позитивного опыта преодоления напряженных ситуаций и положительных эмоций (широкий смысл) [2].

Сравнение понятий СИ и «жизнеспособность»

Сопоставляемые понятия отражают интегральную системную характеристику субъекта совладания, но отличаются по структуре и критериям развития субъекта в стрессовой ситуации. Жизнеспособность (ЖСП) определяется как «способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать для этого возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, способность существовать и развиваться» [4]. Шесть компонентов составляют структуру ЖСП: самоэффективность, настойчивость, внутренний locus контроля, совладание и адаптация, духовность, семейные и социальные взаимосвязи. Контексты развития ЖСП соотносятся с культурой, обществом, отношениями и отдельной личностью. Концепция ЖСП А. В. Махнач не принимает во внимание индивидуальный опыт преодоления стрессовых ситуаций как фактора продуктивной жизнедеятельности и осознанного управления здоровьем.

Концепция СИ базируется на положениях о квалифицированном использовании тела и учете особенностей организации ментальных репрезентаций стресса, обуславливающих разные линии развития субъекта в стрессовых ситуациях (прогрессивная, стабильная, регрессивная). Обобщая данные из многомерной модели СИ и нейрохимической динамической модели СИ [2], мы выделяем следующие критерии для разграничения линий: 1) ценностное отношение к здоровью, отдыху и новому опыту; 2) мера активности человека в новой трудной ситуации; 3) особенности организации ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций; 4) мера соответствия нагрузки возможностям организма, индивидуально-психологическим особенностям и доступности коллективного опыта совладания; 5) скорость восстановления после напряженной ситуации и готовность осмыслить жизненные испытания.

Соотнесение понятий СИ, «адаптивный интеллект» и «жизнестойкость» со структурой ментальных ресурсов индивидуальности

Ментальные ресурсы (МР) – это психические образования, обеспечивающие позитивное развитие личности, важнейшей функцией которых является регуляция поведения и деятельности, направленной на достижение успешности в ситуации-вызове [1]. Опираясь на уровневую структуру МР индивидуальности можно утверждать, что обсуждаемые понятия соотносятся с разными уровнями:

– Формально-динамический уровень (первый уровень) представлен темпераментальными свойствами фундаментальными свойствами личности, определяющими индивидуальные различия в стрессовых ситуациях.

– Личностный уровень (второй уровень) соотносится с общей жизнестойкостью и жизнестойкими установками (вовлеченность, принятие риска, вызов), позволяющими преобразовывать проблемы в возможности [6].

– Интеллектуальный уровень (третий уровень) отражает ресурсы разных видов интеллекта (адаптивный, эмоциональный, социальный), задействованных в разрешении стрессовой ситуации.

– Ценностно-смысловой уровень (четвертый уровень) сопряжен с эмоционально-ценностным отношением к здоровью и отдыху как отражению способности регулировать нагрузку, соотносить ее со своими возможностями и учитывать индивидуальную скорость восстановления.

– Высший уровень (пятый уровень) – концептуализация происходящего, то есть построение многомерной модели стрессовой ситуации как отличительный процесс СИ.

Анализ феномена СИ сквозь призму уровневой структуры МР индивидуальности свидетельствует о том, что проявления СИ представлены на разных уровнях – высшем, ценностно-смысловом, интеллектуальном, личностном. Формально-динамические ментальные ресурсы, а также генетические, биохимические и культурные факторы могут стать как источниками развития, так и препятствиями для успешного функционирования СИ.

Таким образом, анализ содержания близких понятий указал на общий контекст их проявлений – неблагоприятные ситуации. Специфика СИ состоит в интеграции разного вида опыта (гормонального, иммунологического, ментального, коллективного). Совокупный опыт, связанный с преодолением стрессовых ситуаций, формирует индивидуальное состояние здоровья. Ценностное отношение к собственному здоровью и процесс концептуализации играют ключевую роль: многомерная оценка напряженной ситуации позволяет оценить возможные риски, выбрать оптимальные копинг-стратегии и методы восстановления сил. Раскрытие механизмов формирования и функционирования СИ как интегративного феномена индивидуальности – важнейший шаг на пути познания субъекта совладания как целостной системы.

Список источников

1. Волкова Е. В. Технологии развития ментальных ресурсов. М. : Ин-т психологии РАН, 2016. 256 с.
2. Волкова Е. В., Куваева И. О. Совладающий интеллект: дифференциально-интеграционный подход. М. : Ин-т психологии РАН, 2023. 408 с.
3. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М. : Эксмо, 2008. 400 с.
4. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М. : Ин-т психологии РАН, 2016. 459 с.
5. Libin E. Coping Intelligence: Efficient Life Stress Management // Front. Psychol. 2017. Vol. 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00302>.

6. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185.

7. Sternberg R. J. A Theory of Adaptive Intelligence and Its Relation to General Intelligence // J. Intell. 2019. Vol. 7(4). P. 23.

УДК 159.92

Н. Е. Кузьмичева¹, Е. В. Тихомирова²
^{1, 2} Костромской государственный университет

г. Кострома, Россия

¹*bigrun@mail.ru*

²*tichomirowa82@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У МУЖЧИН В КОНТЕКСТЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

(Исследование проводится при финансовой поддержке ГЗ,
проект № FZEW-2023-0003 «Социализация, идентичность
и жизненные стратегии молодежи в условиях «новых войн»)

В статье представлены результаты исследования специфики совладания, тревожности, временной перспективы у мужчин, участников СВО и мужчин, не вовлеченных напрямую в контекст СВО.

Ключевые слова: *стресс военного времени, тревожность, депрессия, посттравматический синдром, стратегии совладания, временная перспектива.*

N. E. Kuzmicheva

E. V. Tikhomirova

Kostroma State University

Kostroma, Russia

FEATURES OF COPING BEHAVIOR AND TIME PERCEPTION IN MEN IN THE CONTEXT OF A SPECIAL MILITARY OPERATION

The article presents studies of the specificity of the relationship between anxiety levels, coping strategies and time perspectives in men, participants of the SVO and men not directly transformed into the SVO context.

Keywords: *anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, PTSD, coping strategies, time perspective.*

Россия в XX веке пережила несколько страшных войн. Самой продолжительной и кровопролитной была Великая отечественная война и как ее продол-

жение - повстанческие движения в Белоруссии, Литве, Латвии, Эстонии, Польше, Японская война. Но и «межвоенный» период оказался наполнен почти непрерывной чередой разного рода локальных войн и вооруженных конфликтов. Тема совладания со стрессом военного времени особенно актуальна и в настоящее время. Проблема психологического благополучия личности, совладания со стрессом военного времени активно рассматривается как в зарубежной, так и отечественной психологической литературе (А. Г. Караяни, Г. М. Яковлев, К. В. Янович, А. А. Корнилова, Н. А. Алексеева, Н.В. Тарабрина, И. С. Хажуеви др.). При этом исследования, посвященные психологическому благополучию и совладанию со стрессом у мужчин в контексте военного конфликта, носят фрагментарный характер. Чаще изучается стресс и совладание с ним у военнослужащих, принимающих непосредственное участие в военных действиях (Яковлев Г. М., 2023; Хадарцев А. А., Стариков Н. Е., Грачев Р. В., 2020, Резник, 2022 и др.). Большое внимание уделяется ПТСР у военнослужащих и методам их реабилитации [1; 2; 3; 4]. Фактически не исследуются иные группы мужчин, косвенно затронутых специальной военной операцией, но составляющих резерв защиты родины в случае необходимости.

В данном исследовании был сделан акцент на особенностях совладающего поведения, временной перспективы, тревожности у мужчин в контексте участия России в СВО. В рамках проведения специальной военной операции мужчины оказались одной из уязвимых категорий населения РФ с точки зрения риска мобилизации, а также участия в СВО в качестве военных действующей армии. Мужчины, оказавшиеся в зоне проведения СВО, испытали на себе непосредственное негативное влияние психотравмирующей ситуации, многие в силу возраста, отсутствия специальной военной подготовки были психологически, морально не готовы к таким психологическим и физическим нагрузкам. Мужчины, которых напрямую не затронула спецоперация, тем не менее, испытывали военную тревогу, у многих отмечались признаки избегания. В рамках данной части исследования мы предположили, что существуют особенности совладания, показателей тревожности и временной перспективы у мужчин, являющихся и не являющихся непосредственными участниками СВО.

В эмпирическом исследовании приняли участие 49 мужчин, возрастной диапазон 22–57 лет, средний возраст 40 лет, стандартное отклонение 8,83; по участию в СВО: мужчины, имеющие боевой опыт – 26 человек, средний возраст 38,5 лет, не имеющие боевого опыта 23 человека, средний возраст 41,3 года. Метод формирования выборки – добровольное участие респондентов.

Методический комплекс: интервью, целью которого было определение особенностей восприятия современного контекста, эмоциональных и поведенческих реакции в ответ на него, биографических данных, опыта участия в военных действиях, прояснение видения временной и жизненной перспективы; Методика изучения ситуативной и личностной тревожности Спилберга, 1970, Ю. Л. Ханин, 1976; Шкала депрессии Бека, 1978, Н. В. Тарабрина (1992); Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (Т. Keane, D. Vreven et al., 1988), Н. В. Тарабрина и др., 1992, 2001; Способы совладающе-

го поведения (WCQ), R. Lazarus, S. Folkman, 1988, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляева, 2004; Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTP1, 1997), А. Сырцова, 2008; Тест смысложизненных ориентаций J. Crumbaugh, L. Maholic (1964), Д. А. Леонтьев 1988.

Посредством контент-анализа на первом этапе были выявлены различия в восприятии ситуации участия России в СВО ее прямыми участниками – военными и мужчинами, напрямую не вовлеченными в контекст СВО.

1. Смысловое наполнение. Участники СВО воспринимают данную ситуацию как свой долг – 11 % («я военный, это мой долг»; «да, верил в свое дело»), гражданские – как неизбежное 19 %, средство восстановления справедливости и мира – 23 % («Как должное и неизбежное»; «Как необходимость происходящего»; «Добро должно быть с кулаками»).

2. Проявление патриотизма: патриотические чувства у мужчин – участников СВО в большей степени сопряжены со своей помощью стране в этой ситуации, что позволяет ощутить свою значимость и придает смысл участия в СВО (31 %): «если воевать за правду, не жаль жизнь России отдать», «ехал на помощь, защищать Родину», «правое дело», «чтобы чужие не лезли». Гражданские оценивают ее более генерализованно, через призму политических оценок и этноцентризма (21 %): «война России против США и остального мира», «агрессивное антигосударство под боком нам не нужно», «адекватно, поскольку со студенческих времен знаком с геополитикой, понимаю суть оранжевых революций».

3. Проявление амбивалентности по отношению к СВО нашло проявление у всех мужчин – у участников СВО 45 %, у гражданских 24 %: «сложно», «обеспокоен», «против войны, но топлю за наших», «нужно, но война – это всегда плохо». Переживание отрицательных эмоций, тревога и психологические трудности нашли проявление также в двух группах мужчин: тревога и страх (27 % в первой группе: «страх за свою жизнь», «тревога», «злость», «понимал, что все так серьезно», у мужчин, не участников СВО (26 %): «тревога», «чувство тревоги за развитие дальнейшей ситуации», «страх и безысходность»), «печаль», «жалость», «раздражение, не понимание», «озабоченность, неопределенность», «не хочется жить в такое время, когда уходят сверстники и более молодые парни». У участников СВО в ряде случаев встречаются суицидальные мысли, переживание серьезного внутреннего конфликта: «мечта о героическом участии рухнула», «я оказался не такой уж и сильный, как думал», «зачем она и кому нужна, «с одной стороны, понимаю, что нужно участвовать, с другой – очень большой страх за свою жизнь», «ехал на СВО заработать денег, в результате потерял все – семью, бизнес здоровье».

Находясь в зоне СВО, мужчины испытывают колоссальное физическое и психологическое стрессовое напряжение, которое влияет на психологическую стабильность и сопротивление стрессу. В качестве стрессогенных участники СВО отмечали: связанные с физическими неудобствами (4 %): «большие физические нагрузки», «не пили и не ели до 5 дней», «носишь на себе больше 40 кг веса»; связанные с угрозой жизни (13 %): «птички разбрасывают мины», «опас-

но и выходить из укрытия и оставаться в нем», «постоянные обстрелы»; связанные с другими людьми (19 %): «ни с кем нельзя дружить, заводить близкие отношения, сегодня он друг, а завтра – мертвый»; связанные с чувствами (24 %) «было очень страшно», «беспомощность», «много ответственности», «тревога», «страх мешал сконцентрироваться на задании», «навязчивые мысли их убить», «оцепенение». У 2 % участников СВО выявлена невозможность идентификации чувств, что говорит, о применении защитных механизмов избегания, желании дистанцироваться от ситуации.

Участники СВО в 88 % случаях отмечают негативное влияние СВО на настоящую жизнь: ухудшение психологического и психического здоровья (40 %); отношений – разрушение брака, отсутствие поддержки со стороны супруги (14 %); потеря физического здоровья (12 %). Гражданские тоже ощущают негативное влияние – 63 %, это также затрагивает сферу психологического здоровья мужчин и ухудшение качества жизни: «усложнила», «мир сошел с ума», «это всегда страшно», «не стабильно, как и у всех в РФ», «в худшую сторону», «в жизни появилась неопределенность», «некоторые планы еженедельно сверяю», «потерял прибыль», «потерял друга».

Находят проявление и позитивные чувства, положительная переоценка и позитивное осмысление реальности, что дает силы жить, исполнять свой долг и является в ряде случаев индикатором посттравматического роста у участников СВО (15 %): «ехал испытать себя, доказал, что не трус», «не по-мужски сидеть в тылу», «ехал помогать своим, поддерживать, патриотизм». 12 % участников СВО и 20 % гражданских отметили позитивные изменения в жизни на фоне СВО: «изменился, стал сильнее», «стали больше ценить друг друга в семье», «стал настоящим мужчиной», «материально помог семье», «психически стал крепче», «стал сильнее», «вырос духовно», «помогла мне вспомнить кто я, и от куда, для чего я жив». Таким образом, и для военных, и для гражданских ситуация СВО является сложным контекстом жизни, но характер ее осмысления и влияния на жизнь данных мужчин имеет отличия.

На втором этапе были выявлены значимые различия у военных и гражданских по показателям совладания, тревожности и временной перспективы (табл.).

У участников СВО наблюдается тревожность, депрессия и повышенные показатели ПТСР, которые часто являются следствием боевого опыта, который может стать причиной сильной травмы и развития невротических состояний. Военные сталкиваются с колоссальными стрессорами: прямое участие в боевых действиях, наблюдение насилия и смерти, угроза жизни своей и своих товарищей, большие физические нагрузки, невозможность выйти из ситуации одним только усилием воли. Все это может сильно повлиять на их психическое здоровье, наносит солдатам серьезную психологическую травму. Из стратегий совладания у мужчин, участников СВО, преобладают: конфронтация, дистанцирование, бегство – избегание, но и принятие ответственности. Находясь в зоне проведения спецоперации, сталкиваясь со сверхнормативными стрессорами, мужчины используют стратегии, позволяющие абстрагироваться. Они пытаются

осознанно снизить свое эмоциональное вовлечение, переключаются на выполнение поставленных задач, загружают себя физическими нагрузками, что позволяет сохранить внутреннее спокойствие. С другой стороны, принятие ответственности и конфронтация позволяют в нужный момент активизироваться, спасти жизнь себе и другим, найти в себе силы начать активные действия по защите жизни и выполнению своего долга. Это может проявляться в открытом выражении недовольства, гнева, агрессивных действиях, направленных на противника.

Т а б л и ц а

Значимые различия по показателям совладания, тревожности, временной перспективы и смысложизненных ориентаций у мужчин участников СВО и гражданских

Параметр	Уровень значимости	Средний ранг		Значение Манна – Уитни U
		Участники СВО	Гражданские	
Показатели тревожности и депрессии				
Ситуативная тревожность	0,0001	32,02	17,07	116,5
Личностная тревожность	0,005	30,42	18,87	158,0
Депрессия	0,0001	33,6	15,43	79,0
Миссисипская шкала ПТСР	0,0001	32,37	16,67	107,5
Стратегии совладания				
Конфронтация (тенденция)	0,053	28,71	20,80	202,5
Дистанцирование	0,005	30,40	18,89	158,5
Принятие ответственности	0,020	27,81	21,83	183,0
Бегство-избегание	0,011	29,85	19,52	173,0
Показатели временной перспективы				
Негативное прошлое	0,017	29,60	19,80	179,5
Позитивное прошлое	0,003	29,40	31,33	153,3
Фаталистическое настоящее (тенденция)	0,072	28,44	21,11	209,5
Смысложизненные ориентации				
Осмысленность	0,001	18,9	31,89	140,5
Цели в жизни	0,006	19,71	30,98	161,5
Процесс жизни	0,002	19,00	31,78	143,0
Результативность	0,001	18,46	31,39	129,0
Локус контроль Я	0,004	19,42	31,30	154,0
Локус контроль жизнь	0,001	17,73	33,22	110,0

Бегство как способ совладания может проявляться в различных формах, таких как отвлечение, отрицание, фантазирование, также мужчины могут уменьшать общение со сослуживцами, семьей и друзьями, чтобы избежать травмирующих разговоров или воспоминаний. Хотя избегание, дистанцирование и является относительно неконструктивными способами – в долгосрочной перспективе они часто приводит к накоплению проблем и неэффективному решению задач, но в краткосрочной – могут снизить стрессовое воздействие, сохранить устойчивость, ресурс для выполнения возложенных на них задач.

Гражданские преимущественно прибегают к поиску социальной поддержки и планированию решения, что позволяет им сохранять стабильность в нестабильное время.

С точки зрения временной перспективы у участников СВО, более ярко выражено негативное прошлое, что связано с переживанием травмирующих событий: такие травмирующие эпизоды, как смерть сослуживцев, сохраняются в памяти. Настоящее в большей степени воспринимается фаталистично, что связано с осознанием, что в глобальном смысле у них нет возможности повлиять на завершение ситуации, мужчины воспринимают свою жизнь predetermined, осознавая неизбежность негативных событий. Прошлое воспринимается как череда травмирующих событий, а будущее видится как продолжение этого негативного опыта. Жизненная перспектива укорочена или не определена, что связано с травмой, которую они пережили в зоне СВО. По данным интервью, у мужчин – участников СВО, самый короткий горизонт планирования, наиболее часто упоминаемая жизненная перспектива – 1 день – 42 %, неделя – 29 %, полгода – 17 %, год – 8 %, месяц – 4 %. У мужчин, напрямую не вовлеченных к контекст СВО, самая используемая жизненная перспектива – месяц – 40 %, полгода – 20 %, год – 16 %, неделя – 8 %. То есть мужчины, не имеющие непосредственного отношения к СВО, отличаются более долгосрочной перспективой планирования, ориентацией на позитивное прошлое.

Выявлено, что у участников СВО низкие показатели по всем переменным смысложизненных ориентаций, их жизнь менее характеризуется ощущением цели, результативностью, направленности, ценности и удовлетворенности жизнью, а также верой в свою способность контролировать события. Мужчины, прошедшие через боевые действия, могут столкнуться с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), которое может оказывать значительное влияние на цели в жизни, затрудняя их формулировку, достижение. Это связано с тем, что травматический опыт может привести к эмоциональным, когнитивным и поведенческим изменениям, которые мешают человеку видеть будущее и строить планы. В контексте СВО участники в меньшей степени ощущают осмысленность жизни, происходит нарушение локуса контроля, что может проявляться в ощущении потери контроля над своей жизнью и событиями, происходящими в ней, делая человека более уязвимым и пассивным.

Список источников

1. Кондрашихина О. А., Маршнер А. Ю. Совладание с трудными ситуациями военнослужащими: гендерный аспект // Психология, социология и педагогика. 2016. № 7. URL: <https://psychology.snauka.ru/2016/07/6963> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Резник А.М. Обзор исследований внешних факторов и генетических предпосылок боевого посттравматического стрессового расстройства // Вестник Медицинского института непрерывного образования. 2022. № 4. С. 46–55.
3. Хадарцев А. А., Стариков Н. Е., Грачев Р. В. Профессиональный стресс у военнослужащих // Вестник новых медицинских технологий. 2020. № 2. С. 74–82.
4. Яковлев Г. М. Копинг-поведение военнослужащих в разные периоды службы // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 2. С. 155–162.

УДК 159.9.07

С. Л. Ленъков¹, Н. Е. Рубцова²

¹Российская академия образования

²Российский новый университет

Москва, Россия

¹*new_psy@mail.ru*

²*hope432810@yandex.ru*

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ И ГИБКОЙ ТРУДОВОЙ ЗАНЯТОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Исследование раскрывает взаимосвязь между цифровой средой, гибкой трудовой занятостью и психологическим благополучием студентов. Анализ двух групп – работающих и неработающих студентов – выявил особенности их психологического благополучия. Студенты, совмещающие учебу с работой, показывают выраженную профессиональную вовлеченность, но эта группа одновременно показывает сниженный уровень общей удовлетворенности жизнью. Неработающие студенты отличаются повышенной вовлеченностью в цифровую среду. Результаты подчеркивают двойственность воздействия современных условий на молодежь. Для поддержания психологического благополучия работающим студентам важна профилактика перегрузок, тогда как их неработающим сверстникам требуется помощь в профессиональном самоопределении и формировании осознанного отношения к цифровым технологиям.

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, цифровая среда, гибкая занятость, удовлетворенность жизнью, киберсоциализация, профессиональная идентичность.

THE IMPACT OF DIGITAL ENVIRONMENT AND FLEXIBLE EMPLOYMENT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

The study explores the relationship between digital environment, flexible employment and psychological well-being of students. Comparative analysis of two groups – working and non-working students – revealed specific patterns in their psychological well-being. Students combining work and studies demonstrate higher professional engagement but simultaneously show lower levels of life satisfaction. Non-working students exhibit increased involvement in digital environment. The results highlight the dual nature of modern conditions' impact on youth. To maintain psychological well-being, working students require overload prevention measures, while their non-working counterparts need assistance in professional self-determination and developing conscious digital practices.

Keywords: *psychological well-being, students, digital environment, flexible employment, life satisfaction, cyber-socialization, professional identity.*

Современная образовательная среда предъявляет студентам новые сложные требования, связанные с интенсивной цифровизацией учебного процесса и растущей нестабильностью на рынке труда. В этих условиях многие студенты пробуют совмещать обучение с работой, выбирая гибкие формы занятости, что создает дополнительную нагрузку на их психологическое благополучие. Такая практика становится все более распространенной, формируя особую группу «работающих студентов», которые вынуждены адаптироваться к двойной роли – обучающегося и работника. В данном исследовании приняли участие 235 студентов высших учебных заведений, что позволило провести сравнительный анализ между двумя группами: студентами с гибкой формой трудовой занятости (119 человек) и неработающими студентами (116 человек). Такая структура выборки дает возможность выявить особенности влияния цифровой среды на благополучие студентов с разным опытом трудовой деятельности.

Психологическое благополучие понимается в широком смысле и охватывает показатели удовлетворенности жизнью, вовлеченности в работу, удовлетворенности работой или учебой, профессиональной адаптацией. Для оценки психологического благополучия использовалась «Шкала удовлетворенности жизнью» (The Satisfaction with Life Scale, SWLS), позволяющая зафиксировать общий уровень субъективного благополучия. Вовлеченность в профессиональную деятельность измерялась с помощью «Утрехтской шкалы вовлеченности в работу» (Utrecht Work Engagement Scale, UWES), а эмоциональное отношение к труду анализировалось через «Краткий индекс аффективной удовлетворенности работой» (The Brief Index of Affective Job Satisfaction, BIAJS). Профессиональная адаптация и личностные особенности студентов изучались с применением методики «Интегративно-типологическая профессиональная направлен-

ность личности» (Рубцова Н. Е., Леньков С. Л.), а степень погруженности в цифровую среду оценивалась с помощью «Опросника вовлеченности в киберсоциализацию» (Леньков С. Л., Рубцова Н. Е., Ефремова Г. И.). Такой комплексный подход позволил выявить взаимосвязь между цифровой средой, трудовой занятостью и психологическим благополучием студентов. Анализ выявил различия в психологическом благополучии между студентами с разным опытом трудовой деятельности (табл.).

Т а б л и ц а

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия студентов с разной трудовой занятостью (N = 235)

Показатель	Средние значения в группе с трудовой занятостью (n = 119)	Средние значения у неработающих (n = 116)	Уровень значимости
Удовлетворенность жизнью (SWLS)	21,3 ± 4,1	23,7 ± 3,8	p = 0,012*
Вовлеченность в деятельность (UWES)	3,8 ± 0,9	2,1 ± 0,7	p = 0,001**
Аффективная удовлетворенность (BIAJS)	3,5 ± 0,8	2,9 ± 0,6	p = 0,023*
Профессиональная направленность	68,4 ± 7,2	62,1 ± 6,5	p = 0,008**
Вовлеченность в киберсоциализацию	45,6 ± 5,3	49,2 ± 4,8	p = 0,004**

Примечания: Данные представлены как M ± SD (среднее ± стандартное отклонение).

* p < 0,05, ** p < 0,01 (уровни значимости).

Для всех сравнений использовался U-критерий Манна – Уитни.

Студенты, совмещающие учебу с работой, показывают более высокие значения профессиональной вовлеченности и адаптации, что проявляется в более высоких показателях по шкалам вовлеченности в деятельность и профессиональной направленности. Однако эта же группа показывает значительно более низкий уровень общей удовлетворенности жизнью, что может быть связано с повышенной нагрузкой и нарастающим стрессом.

Интересно, что вопреки ожиданиям, именно неработающие студенты оказались более вовлечены в цифровую среду. Их активность в киберпространстве, возможно, носит преимущественно развлекательный характер, в то время как работающие студенты используют цифровые технологии в основном для решения учебных и профессиональных задач. Эти данные позволяют по-новому взглянуть на проблему психологического благополучия студенческой молодежи. Если работающие студенты сталкиваются с проблемами перегрузки и эмо-

ционального выгорания, то их неработающие сверстники испытывают трудности с профессиональной самоидентификацией и применением цифрового пространства.

Анализ современных исследований [1; 2; 3; 4; 5] позволяет говорить об амбивалентном характере влияния цифровой среды и нестабильной занятости на студенческое благополучие. С одной стороны, цифровые технологии открывают новые возможности для обучения и профессионального развития, а гибкие формы занятости предоставляют свободу выбора и ранний карьерный опыт, то с другой стороны, их чрезмерное влияние приводит к психологическому дистрессу и профессиональной дезориентации.

Особую значимость в этом контексте приобретают индивидуальные стратегии совладания и формы поддержки. Согласно работе И. В. Гайдамашко с коллегами [1] умеренное и осознанное использование цифровых технологий способствует процессу обучения и социализации, в то время как чрезмерная вовлеченность приводит к повышенной утомляемости и снижению концентрации внимания. Исследователи отмечают, что деструктивное использование цифровых технологий, включая многозадачность, снижает показатели академической вовлеченности и общей удовлетворенности жизнью. При этом конструктивное применение цифровых ресурсов для обучения и профессионального развития, напротив, демонстрирует положительную корреляцию с учебной мотивацией и успеваемостью.

Параллельно с этим феномен прекарной занятости, исследованный Н. Е. Рубцовой и С. Л. Ленковым [5], изменяет традиционные представления о профессиональном становлении. Современные студенты все чаще сталкиваются с необходимостью совмещать обучение с временной работой, что, по данным С. Л. Ленкова и Н. Е. Рубцовой [4], приводит к формированию особого типа профессиональной идентичности, характеризующегося гибкостью, но одновременно и нестабильностью. Не менее важным представляется формирование профессиональной идентичности в условиях «карьерного серфинга» [3]. Как показывает исследование, прекарная форма труда создает ситуацию постоянной неопределенности в отношении будущих карьерных перспектив. Такая форма занятости требует от студентов особых адаптационных стратегий и психологической устойчивости. В этих условиях особую значимость приобретают адаптационные ресурсы личности, в частности – развитые метакогнитивные навыки, позволяющие эффективно управлять своей образовательной и профессиональной траекторией [2].

Формирование профессиональной идентичности в условиях неопределенности, а также специальные программы по развитию метакогнитивных навыков могут выступать в качестве важных модераторов исследуемых взаимосвязей. Проведенное сравнение между группами позволяет не только глубже понять специфику воздействия цифровых технологий на разные категории сту-

дентов, но и разработать меры поддержки их благополучия с учетом особенностей их занятости и цифровых практик.

Как показывают последние исследования [1–5], эти факторы действительно оказывают комплексное влияние на психологическое благополучие, академическую успеваемость и профессиональное самоопределение обучающихся. В частности, цифровая среда формирует новые условия образовательной деятельности, где традиционные формы обучения сочетаются с цифровыми форматами обучения, создавая как новые возможности, так и риски для когнитивного и эмоционального развития студентов. Поэтому образовательным учреждениям в этой связи следует обратить особое внимание на разработку комплексных программ поддержки студентов, особенно совмещающих обучение с работой. Наиболее эффективными направлениями поддержки могут стать: развитие осознанного использования технологий, формирование профессиональной идентичности в условиях нестабильного рынка труда, а также развитие метакогнитивных навыков саморегуляции. Такой многоуровневый подход, учитывающий как цифровые вызовы, так и особенности современной трудовой занятости молодежи, позволит поддерживать психологическое благополучие студентов в условиях быстро меняющегося мира.

Список источников

1. *Гайдамашко И. В., Леньков С. Л., Рубцова Н. Е.* Вовлеченность в киберсоциализацию и психологическое благополучие студентов университетов // *Российский психологический журнал*. 2024. Т. 21, № 4. С. 248–267.
2. *Карпов А. В., Леньков С. Л., Рубцова Н. Е.* Метакогнитивная детерминация удовлетворенности работой в профессиях информационного типа // *Российский психологический журнал*. 2021. Т. 18, № 3. С. 86–103.
3. *Леньков С. Л., Рубцова Н. Е.* Феномен карьерного серфинга // *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2023. Т. 8, № 4. С. 48–72.
4. *Леньков С. Л., Рубцова Н. Е.* Сформированность профессиональной направленности как индикатор развития субъектности // *Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : материалы Всерос. науч. конф., посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского*. М. : Ин-т психологии РАН, 2023. С. 771–776.
5. *Рубцова Н. Е., Леньков С. Л.* Прекарная занятость как предпосылка карьерного серфинга // *Психолог*. 2024. № 1. С. 92–101.

Ю. А. Лукьянова
Воронежский государственный университет
г. Воронеж, Россия
padobus@rambler.ru

ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ КАК РЕСУРС В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В статье анализируются имеющиеся в научной литературе взгляды ряда авторов на определение понятий риска, готовности к риску, принятия риска, ресурса, неопределенности, толерантности к неопределенности. Готовность к риску рассматривается как необходимое условие для достаточного уровня жизнестойкости в условиях вызовов изменяющегося мира. Психологам важно изучать готовность к риску как полезный ресурс для формирования научно обоснованных рекомендаций по повышению общего уровня жизнестойкости у людей.

Ключевые слова: риск, готовность к риску, принятие риска, ресурс, неопределенность, стресс, толерантность к неопределенности, жизнестойкость.

U. A. Lukianova
Voronezh State University
Voronezh, Russia

RISK WILLINGNESS AS A RESOURCE IN A WORLD OF UNCERTAINTY

This article reviews scientific perspectives on risk, risk willingness, risk-taking, resources, uncertainty, and tolerance for uncertainty. Risk willingness is viewed as a key resource for maintaining resilience in a changing world. Studying it can help psychologists develop evidence-based strategies to enhance overall human resilience.

Keywords: risk, risk willingness, risk-taking, resource, uncertainty, stress, tolerance for uncertainty, resilience.

Современный мир характеризуется глобальной нестабильностью в разных сферах жизни общества – экономической, политической, в сфере здравоохранения и даже в плане природных явлений. В данных условиях людям и их различным объединениям все чаще приходится действовать в обстановке неопределенности и повышенного риска.

В психологических исследованиях проблема неопределенности изучается достаточно давно и связана с какой-либо непредсказуемостью, сложностью ситуаций и задач с неоднозначным исходом. Все более важным аспектом в исследованиях личности становится толерантность к неопределенности, для изучения которой были разработаны различные методики [5]. Одной из таких методик является методика жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [3]. Очевидно, что для эффективной деятельности в ситуациях неопределенности необходим некоторый ресурс, какая-либо возможность,

способность преодолевать сложные ситуации и сохранять устойчивость, иными словами жизнестойкость. В контексте желания и способности выдерживать ситуации, связанные с повышенным риском, в психологической литературе используют понятие готовности к риску.

Осознание сущности и значения готовности к риску, по выражению А. Г. Асмолова, «изменяющейся личности в изменяющемся мире» становится ключевым фактором для эффективного управления собственной деятельностью [5].

Раскрывая компоненты жизнестойкости, С. Мадди выделяет среди них принятие риска. Он описывает принятие риска как некоторое знание, веру человека в то, что все, что с ним происходит в жизни, вне зависимости от того, позитивное это событие или негативное, помогает ему развиваться, дарует бесценный опыт, полезную информацию, которую в дальнейшем можно использовать. Человек, рассматривающий все вызовы судьбы как поучительный опыт, готов рисковать, действовать без каких-либо гарантий благоприятного исхода, не ограничивается намерением достичь лишь комфорт и безопасность, а стремится к чему-то надежному – по-настоящему принимает риск [3].

Проанализировав различные определения риска в научной литературе, можем заключить, что риск – это свойство целенаправленного действия человека или социальной группы, при котором достижение желаемого результата сопряжено с вероятностью неблагоприятных последствий: возможной потерей, ошибочным выбором, утратой ценных ресурсов или выгодного положения, а также с вероятностью получения ущерба. Очевидно, что риск тесно связан с процессом принятия решений. По определению, приведенному в психологическом словаре, принятие решений представляет собой волевое действие, в ходе которого выстраивается последовательность шагов, направленных на достижение цели, на основе переработки информации в условиях неопределенности. Этот процесс охватывает сбор и подготовку данных, выдвижение и оценку возможных вариантов, выбор оптимального и последующую корректировку намеченного плана действий [1].

В широком понимании неопределенность – это состояние, характеризующееся неизвестностью, неоднозначностью, недостоверностью или сомнительностью, возникающее при недостатке сведений об условиях, доступных средствах и ресурсах, а также при низкой предсказуемости событий. Ее также трактуют как ситуацию или фактор, исход которых определяется будущими обстоятельствами, неподконтрольными человеку. Первые исследования воздействия неопределенности на психическую деятельность проводились в рамках психологии труда, в частности при анализе процесса принятия решений в подобных условиях. При этом стресс, вызванный неопределенностью, рассматривается как самостоятельный психотравмирующий фактор, способный провоцировать развитие психосоматических расстройств [5]. По выражению Д. А. Леонтьева, в мире, где нет ясности, четкости, структурированности, господствует неопределенность, и совладение с ее вызовом выступает залогом адаптации

и эффективного функционирования [2]. То есть неопределенность – это характеристика, противостоящая четкой детерминированности.

По утверждению Т. В. Корниловой, одни исследователи рассматривают неопределенность как внешнюю характеристику ситуации выбора, когда необходимых для выбора знаний нет или они недоступны. Другими исследователями неопределенность связывается с внутренними факторами – личностными установками, чертами, мотивами, ценностями, свойствами, влияющими на отношение к неопределенности самого человека (свойства толерантности и интолерантности к неопределенности) и интеллектуальными факторами (способностями, прилагаемыми усилиями, особенностями мышления) [4].

Ситуация неопределенности для личности часто носит кризисный характер: нарушается ощущение целостности, последовательности и направленности жизни, человек отдаляется от своего привычного жизненного сценария. Это сопровождается спектром негативных переживаний – растерянностью, враждебностью, грустью, тоской, тревогой, страхом и гневом. Длительное пребывание в таком эмоциональном состоянии неблагоприятно отражается на общем качестве жизни и здоровье [5].

Психологическая жизнеспособность, успешность, благополучие и общее качество жизни во многом определяются способностью человека справляться с неопределенностью существования. В психологии эта способность получила название «толерантность к неопределенности». Термин был введен в XX веке немецким философом и социологом Т. Адорно и его коллегами. Изначально он трактовался как умение эффективно взаимодействовать со сложностью окружающего мира [5].

Т. В. Корнилова, обсуждая психологическую проблему риска, ссылается на Ю. Козлецкого, который указывает, что характерная черта действий в ситуациях риска – это присутствие неопределенности, то есть того факта, что последствия, с которыми столкнется человек, принимающий решение, зависят от событий, которые невозможно с точностью предугадать [4].

Т. В. Корнилова определяет готовность к риску как способность принимать решения в условиях неопределенности и риска, при этом такая готовность тесно связана с другими личностными характеристиками, в частности с уровнем толерантности к неопределенности. Под готовностью понимается согласие человека принять такой уровень непредсказуемости, который он считает допустимым для изменения своей жизненной ситуации [4].

Далее перейдем к анализу такого понятия, как ресурс. Ресурс – это некоторое средство, психологический потенциал личности, который проявляется в способности к адаптации, саморегуляции и преодолению трудностей. Д. А. Леонтьев подчеркивает роль мотивационных, когнитивных и эмоциональных ресурсов, позволяющих человеку сохранять целенаправленность и устойчивость в сложных условиях. Ученый связывает ресурс с развитием личности через активное взаимодействие с окружающей средой и смысловое творчество [2].

Очевидно, что готовность к риску, как и толерантность к неопределенности, является таким ресурсом, который помогает человеку добиться большей

эффективности в деятельности при сохранении устойчивости в сложных, неопределенных условиях. Готовность к риску сходна с описанным С. Мадди понятием принятия риска как компонента жизнестойкости [3].

Итак, проведенный понятийный анализ в области психологии риска, приводит нас к следующей констатации. Современные обстоятельства глобальной нестабильности повышают значимость изучения и развития психологических качеств, обеспечивающих эффективные действия людей в ситуациях неопределенности и риска. Ключевыми условиями успешной адаптации являются толерантность к неопределенности, готовность к риску и наличие внутренних личностных ресурсов – когнитивных, эмоционально-волевых, мотивационных. Они обуславливают внутреннюю устойчивость, способность к принятию решений в сложных и неопределенных обстоятельствах, а также сохранение психологического благополучия. Развитие данных характеристик становится важным условием жизнеспособности и эффективности человека в изменяющемся мире.

Список источников

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск : Харвест, 1998. 800 с.
2. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
4. Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений. М. : Аспект Пресс, 2003. 286 с.
5. Соловьева С. Л. Выживание в условиях неопределенности // Медицинская психология в России. 2020. Т. 12, № 2(61). URL: <https://psy.su/feed/8116/> (дата обращения: 10.08.2025).

УДК159.9

А. А. Миронова¹, О. В. Кружкова²

^{1,2}Уральский государственный университет
г. Екатеринбург, Россия

¹ stacya2011@yandex.ru

² galiat1@yandex.ru

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОНЛАЙН-СРЕДЕ

В статье представлены результаты исследования способов совладания студентов со стрессовыми ситуациями в онлайн-среде. В исследовании приняли участие 138 студентов высших учебных заведений г. Екатеринбурга. Респондентом предлагалось описать чувства, переживания и способы типичного для них решения возникших трудностей в цифровой сре-

де. Определено, что наиболее часто студенты прибегают к проблемно-ориентированным копинг-стратегиям.

Ключевые слова: студенты, копинг-стратегии, цифровая среда, совладание, стрессовые ситуации.

A. A. Mironova, O. V. Kruzhkova
Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia

WAYS FOR STUDENTS TO COPE IN AN ONLINE ENVIRONMENT

The article presents the results of a study of how students cope with stressful situations in an online environment. 138 students of higher educational institutions of Yekaterinburg participated in the study. The respondent was asked to describe their feelings, experiences, and ways to typically solve their difficulties in the digital environment. It is determined that students most often resort to problem-oriented coping strategies.

Keywords: students, coping strategies, digital environment, coping, stressful situations.

Введение

Цифровая среда стремительно развивается, предоставляя обучающимся разного возраста широкие возможности для освоения новых знаний и формирования новых компетенций. Наряду с положительными сторонами существования в конвергентной образовательной среде важно отметить и те вызовы, которые в ней существуют по отношению к адаптивным возможностям человека.

Реакция на возникающие трудности в онлайн среде существенно трансформировалась. Исследований и работ по изучению защитного и совладающего поведения в привычной нам реальности достаточно большое количество. В силу того, что феномен цифровизации общества относительно новый, степень его изученности недостаточна. Резкий переход на дистанционное обучение стимулировал развитие изучения поведения человека в цифровом пространстве.

Основное внимание ученых направлено на исследование актуальных состояний в период пандемии при дистанционном обучении и последствий тотального погружения в цифровую образовательную среду. Необходимо понимать, что дистанционное обучение или обучение онлайн продолжает активно развиваться как одна из доступных форм получения образования вне зависимости от каких-либо ограничений.

В конвергентной образовательной среде появляются новые риски, которые заставляют человека трансформировать уже имеющиеся механизмы совладания со стрессом, тем самым стимулируя развитие адаптационных механизмов. Несомненно, цифровая среда обладает своими особенностями и для успешного функционирования в ней необходимо искать эффективные способы адаптации к ней.

Некоторые авторы [3] рассматривают цифровую среду как один из способов совладания, что позволяет избегать активных действий для разрешения трудной ситуации. Дополнительная сенсорная стимуляция приводит к мысленному абстрагированию от стресса и выплескиванию негативных эмоций.

О. А. Стадникова, В. Р. Петросянц [4] обращают внимание на взаимосвязь защищенности в цифровой образовательной среде и использование стратегии избегания, которая может подкрепляться агрессивными действиями. Развитие таких защитных механизмов и копинг-стратегий как вступление в социальный контакт, ассертивные и осторожные действия сможет существенно повысить уровень психологической безопасности студентов в цифровой среде.

Н. И. Дунаева [2] обращает внимание, что больше половины респондентов, принявших участие в исследовании, отмечали рост психологического напряжения в связи с переходом на дистанционное обучение.

Таким образом, опираясь на изученные работы различных авторов, мы предполагаем, что способы совладания студентов в цифровой среде будут иметь отличия от способов совладания в привычной реальности.

Цель статьи представить результаты исследования особенностей совладания с трудными ситуациями у студентов, возникающие в цифровой среде.

Приоритетным исследовательским вопросом является изучение особенностей копингов в цифровой среде у студентов

Материалы и методы

Нами проведено исследование, в котором приняло участие 138 студентов высших учебных заведений г. Екатеринбурга, из них 123 девушки и 15 юношей. Средний возраст составил 20,6 лет. Респондентам был предложен кейс из трех ситуаций. Первая описывала ситуацию травли в онлайн среде за неудачную шутку, вторая – технические сложности с компьютером при сдаче экзамена в дистанционном формате, третья – недостаточный уровень самоконтроля и самоподготовки при обучении в дистанционном формате и, как следствие, получение неудовлетворительной оценки за лабораторную работу. Испытуемым было предложено ответить на три одинаковых вопроса после изучения предложенных ситуаций: как можно назвать описанную ситуацию, какие бы эмоции и переживания чувствовал респондент при столкновении с такой ситуацией и как бы он действовал в описанной ситуации. Приоритетным методом при обработке результатов являлся контент-анализ.

Результаты

По результатам контент-анализа было выявлено следующее. По отношению к первой ситуации 92,7 % опрошенных определили ее как кибербуллинг, 7,3 % как ужасную (подлую, патовую) ситуацию. Наиболее часто встречающимися переживаниями определены страх (51 %), грусть (20 %), тревога (17 %). Основными способами решения описанной ситуации являются попытки объяснить ситуацию однокурсниками и преподавателям (48 %), обращение в техническую поддержку социальной сети с целью удаления аккаунта (44 %). Наиболее часто встречающейся копинг-стратегией при решении трудной ситуации стало избегание. Однако при описании способов решения возникшей трудности были отмечены стратегии проактивного копинга («Изначально не разглашать информацию», «Изначально не создавать такой ситуации»). Высокий процент респондентов, которые идентифицировали ситуацию травли в виртуальной среде, свидетельствует о том, что студенты достаточно хорошо распознают ее призна-

ки. Переживание тревожных эмоциональных состояний предположительно связано с ощущением уязвимости и неопределенности в виду особенностей коммуникативного процесса в информационном пространстве.

Использование описанных выше стратегий указывает на попытку вовлечь окружающих в решение трудной ситуации или устранить ее источник, что является активными формами совладающего поведения. При этом стратегия избегания не приводит к логическому разрешению трудной ситуации, а скорее к ее стагнации, что в дальнейшем может привести к усилению чувства изоляции и одиночества. Использование же проактивных стратегий совладания способствует снижению риска возникновения подобных ситуаций, тем самым способствуя формированию безопасной цифровой среды.

При анализе второй ситуации, описывающей технические сложности при сдаче экзамена в дистанционном формате, чаще всего студенты называют ее как стрессовой (63 %), техническим сбоем (20 %), непредвиденной ситуацией (12 %). Наиболее частыми переживаниями выступают страх (52 %), тревога (40 %), паника (23 %). При решении данной ситуации наиболее часто встречающимися стратегиями являются проблемно-ориентированные (обратиться к преподавателю – 64 %, попытаться переподключиться – 32 %, предпринять попытки к устранению проблемы – 9 %).

Ситуация экзамена является сама по себе стрессовой для обучающихся. Технические сложности являются дополнительным стресс-фактором, усиливающим чувство тревоги и страха. Стоит отметить, что подавляющее большинство опрошенных стараются минимизировать последствия технических проблем.

При обработке ответов респондентов относительно третьей ситуации было отмечено следующее. При идентификации студентами ситуации только 8 % опрошенных характеризуют ее как академическую неуспешность. В остальных случаях даны характеристики, которые привели к сложившейся ситуации – безответственность, прокрастинация, недостаток самодисциплины и пр. Полученный результат позволяет нам предполагать, что описанная ситуация является достаточно стрессогенной для студентов. Основными переживаниями выступают разочарование (27 %), тревога (21 %), страх (13 %), вина (11 %). Четких способов совладания студентами так же не определено. Наиболее часто встречающимся ответом при описании способов преодоления ситуации является «лучше готовиться» (43 %), что не определяет конкретных действий. 32 % опрошенных в качестве способа определяют составление плана действий, 23 % респондентов предпочли бы обратиться за помощью.

При решении трудности, описанной в третьей ситуации, наибольшее число респондентов выбрали эмоционально-ориентированные стратегии и стратегию избегания. Анализ ответов позволяет констатировать, что желание получить удовлетворительную оценку может провоцировать к использованию нечестных стратегий, таких как поиск ответов в Интернете, возможности списать из других источников, использованию ресурсов искусственного интеллекта. Описание причин, которые привели к описанной ситуации, может служить защит-

ным механизмом, а усиление переживания негативными эмоциями снижает готовность к активным действиям для поиска эффективных способов совладания с ситуацией. Интересно, что отсутствие конкретного набора действий, может свидетельствовать о низком уровне осознанности действий, необходимых для преодоления ситуации. Использование стратегии поиска социальной поддержки и планирования демонстрирует осознание потребности в дополнительной помощи при решении трудной ситуации.

В ходе анализа полученных данных наши предположения получили подтверждения. При столкновении с трудными ситуациями в онлайн-среде обучающиеся склонны прибегать к эмоционально-ориентированным копингами избеганию, что не противоречит данным предыдущих исследований. Однако важно отметить, что в онлайн среде копинги направлены не на выплеск эмоций во вне, а на стабилизацию собственного психологического состояния без ущерба для окружающих. Во всех предлагаемых ситуациях студенты отмечали вероятность принятия превентивных мер по недопущению ситуации, что дает основание предполагать о более широких возможностях применения проактивного копинга.

Выводы

Активные формы совладания со стрессом способствуют снижению рисков, формированию безопасной цифровой среды. Стратегия избегания приводит к стагнации и росту ощущения одиночества и изолированности. Выбор эмоционально-ориентированных копинг-стратегий в ситуациях, связанных с техническими проблемами может быть обусловлен стремлением получить удовлетворительную оценку, опираясь на внешние факторы сложившейся ситуации и невозможностью повлиять на нее. Описываемые чувства и переживания в смоделированных ситуациях отражают силу стрессора и наличие опыта совладания с похожими ситуациями, что связано с негативной эмоциональностью у участников исследования, описанных в работах Я. И. Веричевой, Т. Л. Крюковой [1].

Список источников

1. *Веричева Я. И., Крюкова Т. Л.* Совладание с негативной эмоциональностью у студентов университета // Социальная психология: вопросы теории и практики : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. памяти М. Ю. Кондратьева, Москва, 15–16 мая 2024 г. М. : Московский гос. психол.-пед. ун-т. 2024. С. 121–124.
2. *Дунаева Н. И., Егорова П. А.* Сопротивляемость личности трудностям в период обучения в дистанционном формате // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9, №2. С. 8–21
3. *Никищенко М. В., Колмогорцева А. А.* Связь совладающего поведения и интернет-зависимости у студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 6(220). С. 530–534.
4. *Стадникова О. А., Петросянц В. Р.* Психологическая безопасность личности студентов в условиях внедрения цифровых образовательных техноло-

гий // Актуальные проблемы современной психологии образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию со дня рождения И. Ф. Мягкова, г. Воронеж, 18–19 сентября 2023 года. Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2023. – С. 59–64.

УДК 159.92

С. К. Нартова-Бочавер¹, Р. М. Байрамян²

^{1, 2}Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Москва, Россия

¹*s-nartova@yandex.ru*

²*rbayramyan@hse.ru*

ВОСПРИЯТИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АУТЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Исследование выполнено при финансовой поддержке
Российского научного фонда в рамках научного проекта № 25-18-00394,
<https://rscf.ru/project/25-18-00394/>

На студенческой выборке (N = 316 студентов) исследовалась связь аутентичности личности и воспринимаемых трудных ситуаций. Показано, что в целом аутентичность связана отрицательно практически со всеми трудностями, однако в регрессионных моделях показатели аутентичности выступают не только как протекторы против ТЖС, но и как уязвимость к ним. Таким образом, аутентичность выступает своеобразной линзой-фильтром, модулирующим сензитивность к жизненным трудностям, вероятно, в соответствии с жизненными ценностями.

Ключевые слова: аутентичность личности, студенты, трудные жизненные ситуации, ресурс.

S. K. Nartova-Bochaver, R. M. Bayramyan
National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

PERCEPTION OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS DEPENDING ON THE PERSONAL AUTHENTICITY LEVEL

There relationship between personality authenticity and perceived difficult situations was studied in a student sample (N = 316 students). It is shown that, in general, authenticity is negatively associated with almost all difficulties; however, in regression models, authenticity indicators act not only as protectors against difficult life situations, but also as a vulnerability to them. Thus, authenticity acts as a kind of filter lens that modulates sensitivity to life difficulties, probably in accordance with life values.

Keywords: authenticity of personality, students, difficult life situations, resource.

Аутентичность личности – это способность человека быть верным своему Я – индивидуальной природе (полу, возрасту, темпераменту), пространственно-временным обстоятельствам жизни и предназначению [3]. Этот феномен находится в мейнстриме психологии личности последних лет, вероятно, в связи высокой динамичностью современного мира, в котором человек успевает несколько раз изменить свои идентичности. Поэтому обретение «неподвижной точки» бытия, основе преемственности между стадиями жизни и событиями становится остроактуальным. Одну из таких опор и представляет собой аутентичность личности, помогающая, изменяясь, не изменять себе [1; 2].

Убедительный массив данных свидетельствует о том, что аутентичность личности является психологическим ресурсом или выполняет буферную роль, поддерживая психологическое благополучие человека. Однако до сих пор это качество не рассматривалась динамически, в соотношении с событиями жизненного пути [4; 5]. В соответствии с пониманием функций аутентичности и гипотезой ее генезиса в стрессе [3], было бы слишком примитивным ожидать, что наличие этого качества способствует безмятежной комфортной жизни. Можно полагать, что аутентичность меняет масштаб субъективной картины жизненного пути, делая человека более восприимчивым к сущностным событиям и менее чувствительным – к рутинным, проходным. Поэтому, скорее всего, люди, проживающие подлинную жизнь, будут иметь свой собственный паттерн трудностей, обусловленных спецификой их жизненных вызовов и стрессов.

Наше эмпирическое исследование направлено на поиск ответа на *исследовательский вопрос*: как аутентичность личности связана с воспринимаемыми трудными жизненными ситуациями (ТЖС)? Выборку исследования составили 316 студентов ($M_{\text{возраст}} = 19,4$, $SD_{\text{возраст}} = 0,9$, 251 женского пола, 65); данные собирались онлайн посредством сервиса Ika.si.

Методы исследования. Для измерения выраженности ТЖС был использован чек-лист *Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи (ТЖС-студ)*, включающий описание 49 ТЖС, связанных с обучением в университете [4]. Утверждения объединены в восемь кластеров: *Адаптация к техническим условиям обучения, Адаптация к новой ступени обучения, Недостаток физических и психологических ресурсов, Организация занятий учебным заведением, Социальные условия обучения, Текущие жизненные задачи, Адаптация к новому месту, Потери и страх потерь*. Каждое утверждение содержит одну из типичных трудностей студенческой жизни, относящуюся к учебным задачам или внеучебным напряжениям; утверждения оценивались дихотомически, ответы суммировались в показатели выраженности трудностей каждого кластера. Для измерения диспозициональной аутентичности использовалось три стандартизированных опросника, разработанных в рамках разных подходов к пониманию феномена [3]. *Опросник аутентичности Керниса – Голдмана* разработан в экзистенциальной психологии; он включает четыре субшкалы: *Осознанность, Непредвзятость, Аутентичное поведение и Ориентацию на отношения*. *Шкала аутентичности А. Вуда* и др. разработана в личностно-центрированной психологии; включает три субшкалы: *Аутентичную жизнь, Принятие внешне-*

го влияния и Самоотчужденность (две последние – обратные). Московская шкала аутентичности, созданная в рамках субъектной концепции, – однофакторная, включает пять утверждений. Таким образом, всего рассматривалось восемь переменных, описывающих диспозициональную аутентичность. Статистический анализ данных осуществлялся в программе Statistica 7, использовался корреляционный и регрессионный анализ.

Результаты. Аутентичность оказалась связана отрицательно практически со всеми ТЖС, за исключением *Адаптации к новому месту*: при этом прямые показатели аутентичности имеют положительные связи, а обратные (*Принятие внешнего влияния* и *Самоотчуждение*) – отрицательные. Наибольшее количество легко интерпретируемых связей образовали *Аутентичная жизнь* и *Самоотчуждение*. Неожиданно, однако, *Ориентации на отношения* оказалась положительно связана с двумя кластерами ТЖС: *Адаптацией к техническим средствам* и *новой ступени обучения*.

Построение регрессионных моделей показало более нюансированные результаты, хотя полученные модели не очень сильны. В соответствии с результатами корреляционного анализа, оказалось, что трудности *Адаптации к новому месту* никак не предсказываются показателями аутентичности, все же остальные трудности в основном предсказываются отрицательно, подтверждая, что аутентичность действительно служит буфером, десенсибилизатором к повседневным рутинным напряжениям студенческой жизни. *Непредвзятость*, *Осознанность*, показатель *Московской шкалы* оказались антипредикторами разных кластеров трудностей, а *Самоотчуждение*, напротив, положительным предиктором. Получены и неожиданные результаты. Так, *Ориентация на отношения* неожиданно оказалась положительным предиктором пяти кластеров трудностей, таким образом, создавая субъекту многие уязвимости. А *Принятие внешнего влияния*, вопреки изначальной концептуализации этого качества как угрозы аутентичности, неожиданно проявило себя как буфер против трех кластеров трудностей. Этот результат косвенно служит аргументом критики личностно-центрированной теории аутентичности и показывает, что диалог с миром, воспитание чувствительности к нему, способствует резистентности к текущим вызовам и напряжениям, которые уже не воспринимаются как неведомые и неожиданные. Пол респондентов практически не различал полученные связи (однако девушкам субъективно труднее, чем юношам, адаптироваться к новой ступени обучения, и они сильнее ощущают недостаток ресурсов).

Обобщая, можно заключить, что аутентичные люди в целом менее восприимчивы к текущим трудностям, однако не свободны от них, и, в отличие от тех, кто отчужден от своего истинного Я, имеют другой паттерн трудностей. Более детальный анализ профилей ТЖС для высоко- и низкоаутентичных людей требует более сильного анализа, что представляет собой ближайшую перспективу исследования.

Список источников

1. Анцыферова Л. И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1981. № 2(2). С. 8–18.
2. Битюцкая Е. В., Докучаева А. Г., Корнеев А. А. Профили реагирования на жизненные изменения: восприятие ситуации и копинг-стратегии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2025. № 1(22). С. 30–48.
3. Нартова-Бочавер С. К. Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса // Человек. 2023. № 4(34). С. 130–150.
4. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи / Нартова-Бочавер С. К., Бардадымов В. А., Ерофеева В. Г., Хачатурова М. Р., Хачатрян Н. // Вопросы образования. 2024. № 2. С. 170–202.
5. Нартова-Бочавер С. К., Ходаковская Э. Н., Юрчук В. Ю. Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи // Современная зарубежная психология. 2024. № 4(13). С. 41–50.

УДК 159

Б. Б. Нуруллаева¹, Д. Ш. Рустамова²

^{1,2}Университет Маъмун, Узбекистан

¹nurullayevabaxtigul73@gmail.com

²rustamovadinara47@gmail.com

МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

В статье анализируется роль мотивационных факторов в саморегуляции личности в условиях стресса. Эмпирическое исследование проведено на выборке из 60 студентов 3–4 курсов психологии. Применялись опросник стратегий совладающего поведения Л. И. Вассермана, тесты Х. Элерса (мотивация достижения и избегания неудачи), а также методика Н. Н.Обозова (сила воли). Результаты статистического анализа (t-критерий Стьюдента, корреляции Пирсона) подтверждают, что высокая мотивация достижения связана с адаптивными стратегиями, тогда как ориентация на избегание неудачи усиливает риск неадаптивного поведения. Сила воли выступает значимым ресурсом эффективного стресс-менеджмента.

Ключевые слова: стресс, саморегуляция, мотивация, копинг, сила воли, студенты.

B. B. Nurullaeva, D. Sh. Rustamova
Mamun University, Uzbekistan

MOTIVATIONAL FACTORS OF PERSONALITY SELF-REGULATION UNDER STRESS

The article analyzes the role of motivational factors in personality self-regulation under stress. An empirical study was conducted on a sample of 60 third- and fourth-year psychology stu-

dents. The following methods were applied: L. I. Wasserman's Coping Strategies Questionnaire, H. Ehlers' tests (achievement motivation and failure-avoidance motivation), as well as N. N. Obzov's Willpower Scale. The results of statistical analysis (Student's t-test, Pearson correlations) confirm that high achievement motivation is associated with adaptive strategies, whereas an orientation toward avoiding failure increases the risk of maladaptive behavior. Willpower serves as an important resource for effective stress management.

Keywords: stress, self-regulation, motivation, coping, willpower, students.

Введение

Стресс является одним из наиболее изучаемых феноменов психологии XX–XXI веков. Концепция Г. Селье описывала стресс как общий адаптационный синдром, включающий стадии тревоги, сопротивления и истощения [1]. Дальнейшее развитие получила транзактная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман (1984), где акцент сделан на когнитивной оценке и копинг-стратегиях. Именно выбор стратегии и ресурсы личности определяют, будет ли стресс деструктивным или мобилизующим фактором [2].

В отечественной психологии (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Т. А. Немчин и др.) стресс трактуется как комплексное состояние, объединяющее физиологические, когнитивные и поведенческие компоненты. В студенческом возрасте источниками стресса выступают учебные перегрузки, социальная адаптация, неопределенность профессионального будущего. В этот период формируются базовые механизмы саморегуляции, которые оказывают влияние на дальнейшую профессиональную устойчивость. Особое внимание уделяется мотивации как фактору совладания. Мотивация достижения способствует выбору конструктивных копинг-стратегий, тогда как мотивация избегания неудачи повышает вероятность выбора неадаптивных форм поведения. Сила воли при этом рассматривается как интегральный ресурс личности, обеспечивающий устойчивость и эффективность стратегий.

У личности существуют различные способы саморегуляции в условиях стресса, которые помогают человеку адаптироваться, позитивно воспринимать и преодолевать стрессовое состояние. Одним из важнейших звеньев изучения стрессового состояния является процесс реагирования на экстремальные ситуации.

Устойчивость личности к различным стрессовым ситуациям определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией. Следует подчеркнуть, что экстремальные воздействия не всегда оказывают отрицательное влияние на эффективность деятельности. Напротив, трудные условия активизируют внутренние ресурсы, что может приводить как к положительным результатам, так и к неблагоприятным последствиям. Так, в исследованиях М. Фридмана и Р. Розенмана, охвативших широкую группу работников умственного труда (ученые, инженеры, администраторы), были выделены два типа людей:

Тип А – более подверженные стрессу, отличающиеся выраженным поведенческим синдромом: склонность к конкуренции, целеустремленность, агрессивность, нетерпеливость, тревожность, гиперактивность, экспрессивная речь,

постоянное напряжение лицевых мышц, ощущение нехватки времени и высокая активность. У представителей данного типа даже в молодом возрасте часто наблюдаются проблемы со здоровьем;

Тип В – более стрессоустойчивые личности [3].

Стресс стал не только медицинской, но и неотъемлемой частью современной жизни с ее многочисленными социально-экономическими последствиями: неудовлетворенность работой, снижение производительности труда, аварии, прогулы. Все это усилило интерес к изучению психологического стресса. Оптимизация любых условий труда предполагает использование комплекса методов, направленных на снижение или устранение стрессового состояния.

Адаптация – это динамический процесс, обеспечивающий живым организмам способность сохранять устойчивость, продолжение рода и развитие несмотря на изменяющиеся условия. Адаптация выражается не только в оптимизации состояния организма, но и в поддержании равновесия системы «организм – внешняя среда». Психическая адаптация рассматривается как результат саморегуляции личности. Ее важнейшими элементами являются удовлетворение актуальных потребностей и согласование поведения с требованиями среды [4].

Таким образом, процесс адаптации включает:

- а) оптимизацию постоянного взаимодействия индивида и внешней среды;
- б) установление адекватных отношений между психическими и физиологическими характеристиками.

Методы. В исследовании приняли участие 60 студентов (30 девушек, 30 юношей) 3–4 курсов направления «Психология» Мамунского университета. Средний возраст составил 20–21 год.

Методики: 1) Опросник стратегий совладания со стрессом Л. И. Вассермана (COPE-30); 2) *Опросник мотивации к достижению цели, к успеху и* Опросник мотивации к избеганию неудач, к самозащите Т. Элерса; 3) Методика «Самооценка силы волевых качеств» Н. Н. Обозова.

У респондентов, использующих адаптивную когнитивную копинг-стратегию, средний показатель мотивации достижения составил 24,0, тогда как у респондентов с адаптивной когнитивно-эмоциональной копинг-стратегией этот показатель равнялся 22,5. Различия между группами статистически значимы по критерию Стьюдента на уровне $t \leq 0,05$.

По параметру воли: у респондентов с когнитивной копинг-стратегией средний показатель составил 19,8, тогда как у респондентов с когнитивно-эмоциональной стратегией – 18,3.

По показателю «избегание неудачи»: у респондентов с когнитивной стратегией он составил 15,6, а у респондентов с когнитивно-эмоциональной стратегией – 13,3. Различия статистически значимыми не выявлены.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что к числу адаптивных копинг-стратегий относятся когнитивная, эмоциональная и поведенческая. Среди них именно у респондентов, выбравших когнитивную стратегию, мотивация достижения оказалась более высокой, а мотивация избегания неудач –

более низкой. Сила воли также была выше у тех, кто применял адаптивные копинг-стратегии. У испытуемых, использующих неадаптивные формы поведения, мотивация избегания неудач проявлялась на высоком уровне, что подтверждено результатами нашего исследования.

Т а б л и ц а

Сравнительные показатели по когнитивной и эмоционально-поведенческой копинг-стратегиям

Показатель	Копинг-стратегия	N	Среднее значение (Mean)	Стандартное отклонение (Std. Deviation)	p (t-критерий Стьюдента)
Мотивация достижения	Когнитивная	5	24,0000	2,00000	0,035
	Эмоционально-поведенческая	11	21,2727	2,96954	
Воля	Когнитивная	5	19,8000	3,03315	0,050
	Эмоционально-поведенческая	11	18,9091	2,73695	
Избегание неудачи	Когнитивная	5	15,6000	2,88097	0,199
	Эмоционально-поведенческая	11	18,2727	3,95198	

Таким образом, саморегуляция личности в стрессовой ситуации и ее мотивационные факторы представляют собой актуальную, многопланово изучаемую и комплексную научную проблему. Данная проблема требует междисциплинарного подхода и должна исследоваться в различных областях психологии и педагогики – физиологии, психокоррекции, общей и возрастной психологии, патопсихологии, медицинской психологии.

Список источников

1. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. Неизвестные силы в нас. М., 1992. С. 104–135.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
3. Taylor S. E. Health Psychology. New-York, 1995.
4. Ren X., Sotardi V. A., Brown C. Exploring Academic Stress and Coping Experiences // Education Sciences. 2025. Vol. 15(3). P. 314.

А. В. Обухова

Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия
aobuhova118@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СМЫСЛОЖИЗНЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ И СЕМЕЙНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В данной статье рассматриваются личностный потенциал как механизм адаптации и развития в условиях неопределенности смысложизненных ориентиров, его роль как ресурса, обеспечивающего продуктивное преодоление нестабильности, а также семейное самоопределение как важнейшая сфера реализации личностного потенциала и формирования устойчивых жизненных стратегий в меняющемся мире.

Ключевые слова: смысложизненная концепция, неопределенность, личностный потенциал, семейное самоопределение.

A. V. Obukhova

Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE MEANING-OF-LIFE CONCEPT OF PERSONALITY AND FAMILY SELF-DETERMINATION IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

This article examines personal potential as a mechanism for adaptation and development under conditions of uncertainty in meaning-of-life orientations, its role as a resource ensuring effective overcoming of instability, as well as family self-determination as a key sphere for the realization of personal potential and the formation of stable life strategies in a changing world.

Keywords: meaning-of-life concept, uncertainty, personal potential, family self-determination.

Современный человек все чаще сталкивается с ситуациями неопределенности, требующими гибкости мышления, способности к переосмыслению целей и выстраиванию новых жизненных ориентиров. Наблюдая жизнь близких людей, знакомясь с правилами и принципами общества в школе, вузе, профессиональной сфере, в организации жизни семьи, в общении с соседями, в своем районе, городе, стране и в глобальном масштабе, человек неизбежно приходит к вопросам, которые волновали человечество на протяжении веков. Взаимодействие с природой планеты отражает включенность человека в процессы макросреды. Стремление к гармонии с законами природы приводит каждого, кто живет осознанно, к развитию духовных способностей и открывает возможности для построения гармоничных отношений с миром и людьми. Профицит проти-

воречивой информации, заключающей в себе с одной стороны призывы к удовлетворению самых примитивных гедонистических потребностей, а с другой – побуждающей к размышлениям о собственных возможностях, желаниях и потребностях, осмысленному проживанию жизни и достижению амбициозных целей, требующих развития интеллектуальных, физических и личностных качеств [3], ставит человека перед необходимостью формирования собственной смысложизненной концепции, способствующей позитивному функционированию и гармонии. Такая концепция позволит интегрировать эти разнонаправленные влияния, определяя, какие ценности, цели и стратегии станут основой его жизненного пути и будут обеспечивать внутреннюю целостность личности в условиях информационной неопределенности. Разобраться и настроить себя на осознанное проживание жизни, в условиях доминирования пространства амбивалетной информации под силу не каждому и не сразу. Порой уходят годы анализа своих проб и полученного опыта, чтобы понять на какие именно критерии в ситуациях, требующих бифуркационных выборов, ориентироваться.

Рассматривая личность как систему смысловых регуляторов, обеспечивающую выбор и реализацию индивидуального жизненного пути, включающая личностные смыслы, мотивы и высшие ценности, которые задают направленность и целостность жизни человека [2], можем отметить, что личностный потенциал при этом понимается как совокупность внутренних возможностей человека, которые обеспечивают его способность действовать как автономная, саморегулирующаяся личность, что позволяет не только адаптироваться к окружающей среде, но и активно ее изменять, реализуя свои цели и смыслы [4]. Анализ поведения человека в сложных условиях позволяет выявить механизмы устойчивости и развития, а также разработать эффективные стратегии поддержки личности в меняющемся мире. В этом контексте особую значимость приобретает понимание природы неопределенности, которая проявляется как в информационном дефиците о внешней ситуации и ее закономерностях, так и в недостатке знаний о собственных ресурсах, возможностях и внутренних мотивах. Также зафиксирована ее связь с невозможностью полного пребывания в зоне психологического комфорта, что повышает уровень тревожности, но одновременно стимулирует личностный рост через необходимость постоянного переосмысления своих целей и смыслов. Отмечается, что интолерантность к неопределенности коррелирует с тревожными и депрессивными состояниями, в то время как высокая толерантность позволяет воспринимать неопределенность как пространство возможностей [1].

В ситуации неопределенности раскрытие личностного потенциала обеспечивается действием ряда основных психологических механизмов. Осознанность поведения обеспечивает выход за рамки автоматических реакций, позволяя человеку действовать исходя из собственных ценностей и целей. Развитие рефлексивного сознания дает возможность анализировать существующие альтернативы и принимать более взвешенные и осмысленные решения. Важным механизмом является осознание различия между Я-образом и Я-центром, когда человек понимает разницу между тем, каким он себя воспринимает, и той внут-

ренной точкой опоры, которая остается стабильной и сохраняет автономность даже в сложных ситуациях.

Личностный потенциал проявляется также через способность находить неочевидные варианты выбора, открывая новые возможности для самореализации. Осознание цены каждого выбора и готовность принять ее формируют зрелое и ответственное отношение к жизни. Одним из механизмов так же является принятие личной ответственности за свой выбор и его последствия, что отражает автономность личности, ее саморегуляцию и способность реализовывать собственный потенциал в изменяющемся мире [4]. Ситуацией неопределенности можно также назвать семейное самоопределение, когда отсутствуют единые нормативные сценарии при множественности возможных моделей семьи и изменяющихся культурных и социальных требований. В такой ситуации человек сталкивается с необходимостью самостоятельно определять ценности, цели, в том числе, гендерное и ролевое поведение в семье, принимая решения при неполной информации о будущем и исходах своего выбора.

Понимая семейное самоопределение как постепенный, сознательный процесс формирования образа семьи во времени, при котором представления о «своей», «будущей» и «идеальной» семье складываются в условиях постоянно меняющейся культурной среды [5], можем отметить, что личностный потенциал проявляется особенно ярко через процесс семейного самоопределения, которое само по себе может характеризоваться как форма ситуации неопределенности. В условиях отсутствия единых социальных сценариев и изменяющихся культурных норм человек сталкивается с необходимостью самостоятельно определять свои представления о семье, ее структуре и ценностях. Этот процесс требует активизации таких компонентов личностного потенциала, как осознанность, рефлексия, произвольная регуляция поведения и способность к стратегическому целеполаганию. Формируя образ «своей семьи», «будущей семьи» и «идеальной семьи», человек использует свой внутренний ресурс устойчивости и гибкости, интегрируя личные смыслы и жизненные приоритеты для преодоления неопределенности. Таким образом, семейное самоопределение становится не только сферой реализации личностного потенциала, но и условием его развития, позволяя личности сохранять целостность и автономность, строить осмысленные отношения и проектировать свое будущее в условиях неопределенного и быстро меняющегося мира.

Список источников

1. Годунов М. В. Стратегии смыслообразования личности в условиях информационной неопределенности: преадаптивный и адаптивный подход : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки). Ростов-н/Д., 2022. 42 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01011214189> (дата обращения: 27.06.2022).
2. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М. : Смысл, 2003. 487 с.

3. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.

4. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 680 с.

5. Мерзлякова С. В. Семейное самоопределение молодежи: понятие, типологизация, механизмы формирования // Акмеология. 2013. № 4(48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynoe-samoopredelenie-molodezhi-ponyatie-tipologizatsiya-mehanizmy-formirovaniya> (дата обращения: 06.07.2025)

УДК 159.9

Т. В. Парфенова

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
г. Гродно, Беларусь
Parfenova_TV@grsu.by

СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ТЕРАКТА В «КРОКУС СИТИ ХОЛЛ» БЕЛОРУСАМИ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКО-УКРАИНСКОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

В статье представлено эмпирическое исследование взаимосвязи личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и переживания военной угрозы у белорусов в краткосрочный период после теракта. Установлено, что в условиях более масштабного страха, связанного с субъективным переживанием угрозы войны, теракт переосмысливается его косвенными свидетелями и воспринимается как фоновое событие, утрачивая свою эмоциональную насыщенность и экстремальность.

Ключевые слова: личностный смысл, теракт в «Крокус Сити Холл», косвенные свидетели, переживание военной угрозы.

T. V. Parfionava

Yanka Kupala State University of Grodno
Grodno, Belarus

SUBJECTIVE EXPERIENCE OF THE CROCUS CITY HALL TERRORIST ATTACK AMONG BELARUSIANS DURING THE RUSSO-UKRAINIAN MILITARY CONFLICT

The article presents an empirical study of the relationship between the personal meaning of the terrorist attack at “Crocus City Hall” and the experience of military threat among Belarusians in the short-term period following the attack. It was found that in the context of a larger-scale fear associated with the subjective experience of war threat, the terrorist attack is reinterpreted by its indirect witnesses and perceived as a background event, losing its emotional intensity and extremeness.

Keywords: *personal meaning, Crocus City Hall terrorist attack, indirect witnesses, experience of military threat.*

Настоящее исследование продолжает линию исследований «личность в условиях экстремальной макросоциальной ситуации», развиваемую в рамках научной школы «Психология жизненного пути личности» профессора К. В. Карпинского, и фокусируется на процессах смыслообразования и смыслоосознания как ключевых механизмах регуляции жизненного пути личности [1; 2; 3; 4]. Исследование восполняет критический дефицит эмпирических данных о психологических последствиях терактов для косвенных свидетелей – тех, кто не присутствовал на месте происшествия, но узнал о нем из разных источников информации. Уникальность работы заключается в контексте сбора эмпирических данных: впервые исследуются реакции белорусского населения на теракт вблизи границ страны, происшедший на фоне затяжного российско-украинского конфликта, что создает эффект «накопленной угрозы» и может усиливать психологическую уязвимость.

Цель исследования – изучить взаимосвязь личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и переживания военной угрозы у белорусов в краткосрочный период после теракта.

Сбор эмпирических данных осуществлялся в онлайн-формате с использованием платформы GoogleForms в период с 25 марта по 6 мая 2024 года (спустя 3 дня после теракта, в течение 43 дней). Выборку исследования составили респонденты из разных регионов Беларуси ($N = 231$), из них – 184 женщины и 47 мужчин. Средний возраст респондентов – 24 года.

Для достижения поставленной цели использовались методики:

1. Семантический дифференциал «Оценка экстремального события» (автор – Т. В. Парфенова) – это оригинальная психодиагностическая методика из класса частных семантических дифференциалов, предназначенная для измерения личностного смысла экстремального события. Данная методика позволяет реконструировать субъективный опыт и описать феноменологию переживания изучаемого события респондентами [5, с. 232–248].

2. «Шкала переживания военной угрозы» (автор К. В. Карпинский) – личностный опросник, предназначенный для измерения общей интенсивности переживания военной угрозы и выраженности ее когнитивного, аффективного и регулятивно-поведенческого компонентов [5, с. 178–207].

Изучение личностного смысла теракта осуществлялось в рамках психо-семантического подхода с помощью авторской методики. Для обработки эмпирических данных применялся факторный анализ (эксплораторный и конфирматорный), методы описательной статистики.

Результаты исследования показали, что в краткосрочной перспективе после происшествия у косвенных свидетелей события наблюдается сложный, малодифференцированный комплекс субъективных оценок, эмоций и чувств, обусловленный интенсивным негативным осмыслением теракта. Содержательное осмысление теракта в «Крокус Сити Холле» сводится к двум ключевым факторам: субъективная оценка экстремальности события и негативный эмоциональный фон события ($CFI = 1,00$; $TLI = 1,02$, $SRMR = 0,05$, $RMSEA = 0,00$, 95 % CI [0,00; 0,00], $\chi^2/df = 0,61$). Из этого следует, что в краткосрочной перспективе

косвенные свидетели теракта демонстрируют выраженную эмоциональную вовлеченность в событие и солидарность в отношении его негативной субъективной оценки, восприятию как экстремального макросоциального явления, оказывающего значимое влияние на их индивидуальный жизненный путь. Вместе с тем, статистический анализ выявил существенное отклонение от нормального распределения оценок по шкалам семантического дифференциала (критерий Шапиро – Уилка: $W = 0,52...0,5$, $p < 0,001$), при этом характер асимметрии распределений указывает на разнонаправленные тенденции в переработке эмоционального опыта. Так, асимметрия по первому фактору отражает постепенное уменьшение субъективной оценки экстремальности и опасности ситуации, тогда как асимметрия по второму фактору свидетельствует о процессе позитивной переоценки события [3]. Эти данные позволяют предположить, что, несмотря на изначально интенсивную негативную реакцию, у косвенных свидетелей активизируются адаптационные механизмы, проявляющиеся в признании изменившейся макросоциальной ситуации. Событие перестает восприниматься как экстраординарное и исключительное, косвенные свидетели в целом демонстрируют психологическую готовность жить в изменившихся макросоциальных условиях жизни. Полученный результат соответствует классическим моделям реагирования на травматические события, где за фазой острой стрессовой реакции следует этап адаптивного преодоления, переосмысления случившегося, включая посттравматический личностный рост.

На наш взгляд, выявленная тенденция к постепенному снижению субъективной оценки экстремальности и переоценке значимости теракта в «Крокус Сити Холле» среди косвенных свидетелей может быть обусловлена общественно-историческим контекстом – затяжным российско-украинским военным конфликтом, в условиях которого проводился сбор эмпирических данных. Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен сравнительный анализ данных, полученных от косвенных свидетелей теракта, с показателями стандартизированной выборки. Статистическая обработка включала анализ средних значений, стандартных отклонений и применение z-критерия (табл.).

Т а б л и ц а

Переживание военной угрозы косвенными свидетелями теракта

Переживание военной угрозы	M ± SD		Z, p-level
	выборка исследования (N = 231)	выборка стандартизации (N = 285)	
Антиципация войны	7,12 (±2,36)	6,49 (±2,33)	0,00
Военная тревога	7,82 (±2,51)	6,65 (±2,30)	0,00
Упреждающая адаптация к войне	8,63 (±3,34)	8,02 (±2,98)	0,03
Общий уровень переживания военной угрозы	23,58 (±7,03)	23,56 (±7,48)	0,97

В отношении всех психологических компонентов субъективного переживания военной угрозы – «антиципация войны», «военная тревога», «упреж-

дающая адаптация к войне» – сравнительный анализ обнаруживает статистически значимые различия, указывающие на более высокий уровень их переживания косвенными свидетелями теракта. В этой связи можно заключить, что в краткосрочной перспективе после теракта косвенные свидетели допускают мысли о возможности войны, проявляют аффективную заряженность к теме войны, повышенную тревогу и, как бы, психологически и поведенчески готовятся к войне, то есть субъективно ожидают войну. Вместе с тем, в отношении общего уровня переживания военной угрозы между выборкой исследования и выборкой апробации и стандартизации отсутствуют статистически значимые различия. После теракта в «Крокус Сити Холл» косвенные свидетели переживают средний по интенсивности уровень переживания военной угрозы. На наш взгляд, это может быть связано с развитием антиципационной состоятельности косвенных свидетелей – их способности предвосхищать ход событий, предвидеть развитие ситуаций и прогнозировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции на них.

Далее нами была изучена взаимосвязь личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холле» и переживания военной угрозы. Расчет производился с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Полученные результаты подтвердили исходное предположение ($r = -0,2$ при $p \leq 0,05$): чем выше уровень субъективного переживания военной угрозы, тем менее интенсивно воспринимается теракт в «Крокус Сити Холле» белорусами.

Таким образом, в условиях более масштабного страха, связанного с субъективным переживанием угрозы войны, теракт переосмысливается его косвенными свидетелями и воспринимается как фоновое событие, утрачивая свою эмоциональную насыщенность и экстремальность. Этот эффект можно интерпретировать как результат двойной экспозиции (одновременное столкновение с двумя видами угроз) через механизм их иерархии, при котором более масштабные и хронические страхи (военная угроза) снижают субъективную значимость отдельных экстремальных событий (теракт), переводя их в категорию фоновых переживаний.

Полученные результаты вносят вклад в теоретические представления о смысловой регуляции личности в экстремальной макросоциальной ситуации и имеют практическую значимость для разработки программ психологической помощи не только непосредственным жертвам, но и широким слоям населения, проживающим в условиях постоянного потока разнообразной информации, среди которой все чаще встречаются сообщения об экстремальных макросоциальных событиях.

Список источников

1. *Карпинский К. В.* Экзистенциальные аспекты переживания военной угрозы // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., г. Кострома, 26–28 сентября 2019 г. : в 2 т. // Костромской государственный университет ; редкол.: М. В. Сапоровская [и др.]. Кострома, 2019. Т. 1. С. 494–497.

2. *Парфенова Т. В.* Психологические механизмы и закономерности личностных изменений косвенных свидетелей экстремального макросоциального события // Journal of Manun Science. 2024. Vol. 2, № 2. С. 128–131.

3. *Парфенова Т. В.* Структурная модель феноменологии переживания теракта в «Крокус Сити Холл» // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2024. Т. 14, № 3. С. 128–137.

4. *Парфенова Т. В.* Удовлетворенность жизнью, страх смерти и переживание военной угрозы косвенными свидетелями теракта в «Крокус Сити Холл» // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф., г. Гродно, 10 октября 2024 г. / Гродненский гос. ун-т им. Янки Купалы ; науч. ред.: К. В. Карпинский [и др.]. Гродно, 2024. С. 99–105.

5. Современные методы психологической диагностики / К. В. Карпинский, А. М. Колышко, Т. В. Парфенова ; под ред. К. В. Карпинского. Гродно, 2022. 398 с.

УДК 159.9

С. В. Персиянцева

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия
perssvetlana@yandex.ru

СТРЕСС, БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление различий в уровне психологического благополучия, личностных характеристиках и стратегиях совладания у студентов с высоким и низким уровнем субъективного стресса. Выборка составила 162 студента г. Москвы в возрасте 17–21 лет. Для диагностики использовались: шкала психологического благополучия К. Рифф, методика «Большая пятерка», опросник COPE и шкала воспринимаемого стресса PSS-10. Анализ с применением U-критерия Манна – Уитни показал, что низкий стресс ассоциирован с более высокими показателями благополучия, конструктивными личностными характеристиками и проблемно-ориентированными копинг-стратегиями.

Ключевые слова: стресс, психологическое благополучие, личностные характеристики, стратегии преодоления стресса, неопределенность.

The article presents the results of an empirical study aimed at identifying differences in psychological well-being, personality traits, and coping strategies among students with high and low levels of subjective stress. The sample consisted of 162 students from Moscow, aged 17–21. The following instruments were used: Ryff's Psychological Well-Being Scales, the Big Five Inventory, the COPE questionnaire, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Analysis using the Mann–Whitney U-test showed that low stress is associated with higher levels of well-being, constructive personality traits, and problem-focused coping strategies.

Keywords: stress, psychological well-being, personality traits, coping strategies, uncertainty.

Нильс Бор, один из крупнейших физиков XX века, заметил: «Предсказывать – очень трудно, особенно будущее». Эта мысль точно отражает фундаментальное состояние современного общества – перманентную неопределенность. В условиях социокультурной, технологической и экономической турбулентности неопределенность формируется как системное свойство среды, проявляющееся через избыточность, фрагментарность и перегрузку информационных потоков. Это требует от субъекта повышенной ментальной гибкости, готовности к пересмотру жизненных ориентиров и способности к саморегуляции в условиях дефицита устойчивости.

Студенческая популяция представляет собой социальную когорту, особенно чувствительную к изменениям макросреды, поскольку именно данный этап связан с профессиональным и личностным самоопределением. Неопределенность профессиональных траекторий, нестабильность рынка труда, информационная перегрузка и конкуренция формируют «общество риска» (Бек, 1992), где стресс становится не эпизодическим состоянием, а постоянным фоном существования [4].

Эмпирические исследования [1, 2] показывают, что высокий уровень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью связан с большей устойчивостью к стрессу и конструктивными копинг-стратегиями, тогда как снижение уровня психологического благополучия предопределяет рост тревожности и дезадаптацию. Эти результаты согласуются с принципом С. Л. Рубинштейна, подчеркивающим активную роль человека в преобразовании собственной жизненной ситуации [3]. В данном контексте стресс и совладание предстают не только как реактивными механизмами, но и как выражение телеологической направленности личности и ее способности к самоконструированию в условиях неопределенности.

Цель исследования заключается в выявлении различий в уровне психологического благополучия, личностных характеристиках и стратегиях совладания со стрессом у студентов с высоким и низким уровнем субъективного стресса.

В исследовании приняли участие 162 студента г. Москвы в возрасте от 17 до 21 года ($M = 19,42$; $SD = 1,37$). Для диагностики психологического благополучия использовалась шкала К. Рифф (Ryff's Psychological Well-Being Scales,

1989) в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко; личностные характеристики оценивались с помощью методики «Большая пятерка» (Big Five, Five – Factor Model, FFM; Costa & McCrae, 1992) в адаптации А. Ю. Калугина и соавт.; стратегии совладания определялись по методике COPE (Coping Orientation to Problems Experienced; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) в адаптации Ю. А. Маракшиной и соавт.; уровень субъективного стресса измерялся с использованием шкалы PSS-10 (Perceived Stress Scale; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) в адаптации Ю. А. Маракшиной и соавт. Все методики являются стандартизированными и обладают подтвержденной валидностью и надежностью. Статистический анализ данных проводился с помощью программного пакета Jamovi.

Для анализа были рассчитаны квартили (Q) распределения по шкале воспринимаемого стресса (PSS-10). В первую группу (Q1) вошли студенты с низким уровнем субъективного стресса, что составило 27,78 % от общей выборки ($n = 45$). Во вторую группу (Q3) вошли студенты с высоким уровнем стресса, доля которых составила 29,63 % ($n = 48$).

Результаты анализа показали, что при сравнении двух групп студентов по общему уровню психологического благополучия и всем его шкалам – позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни и самопринятие – выявлены статистически значимые различия между группами (U-критерий Манна – Уитни, $p < 0,001$). Студенты с низким уровнем стресса демонстрировали существенно более высокие показатели по всем компонентам психологического благополучия по сравнению с группой студентов с высоким уровнем стресса. Наиболее выраженные различия обнаружены по таким шкалам, как «Управление средой» ($M = 65,27$; $SD = 7,48$ против $M = 49,94$; $SD = 6,89$; $U = 153$; $p < 0,001$); по шкале «Цели в жизни» ($M = 68,89$; $SD = 7,77$ против $M = 57,54$; $SD = 10,06$; $U = 408$; $p < 0,001$) и шкале «Самопринятие» ($M = 66,91$; $SD = 9,63$ против $M = 51,63$; $SD = 9,35$; $U = 275$; $p < 0,001$). Эти результаты свидетельствуют о том, что низкий уровень субъективного стресса обусловлен более гармоничным восприятием себя, выраженной способностью к продуктивному управлению жизненной средой и сформированностью телеологической направленности личности, что формирует устойчивую связь с высоким общим уровнем психологического благополучия.

По личностным характеристикам (методика «Большая пятерка») также выявились существенные различия (табл.).

Сравнение студентов с низким и высоким уровнем стресса показало, что различия затрагивают целый ряд личностных факторов. У студентов с низким стрессом более выражены такие характеристики, как экстраверсия, контроль и организованность, настойчивость и ответственность. Для них также характерны активность, общительность, доверчивость, артистичность и склонность к доминированию.

Студенты с высоким уровнем стресса, напротив, демонстрируют большую эмоциональную нестабильность: они отличаются повышенной тревожностью, напряженностью, депрессивностью, самокритичностью и эмоциональной ла-

бильностью. Дополнительно для этой группы характерна склонность к консерватизму и меньшая выраженность любопытства и открытости новому опыту.

Т а б л и ц а

Психологическое благополучие и личностные характеристики студентов
с различным уровнем стресса

Показатель		ВС	НС	U-критерий Манна – Уитни
Психологическое благополучие (общий балл)	M	335,17	399,93	U = 248*** p < 0,001
	SD	39,22	38,44	
	Медиана	338,50	402,00	
Личностные характеристики				
Показатели	U-критерий Манна – Уитни		Показатели	U-критерий Манна – Уитни
Экстраверсия – Интроверсия	U = 644** p < 0,01			
Контролирование – Естественность	U = 543*** p < 0,001		Настойчивость – Слабоволие	U = 612** p < 0,01
Эмоциональность – Сдержанность	U = 288*** p < 0,001		Ответственность – Безответственность	U = 435*** p < 0,001
Игривость – Практичность	U = 743* p < 0,05		Тревожность – Беззаботность	U = 438*** p < 0,001
Активность – Пассивность	U = 745* p < 0,05		Напряженность – Расслабленность	U = 341*** p < 0,001
Доминирование – Подчиненность	U = 689** p < 0,01		Самокритика – Самодостаточность	U = 434*** p < 0,001
Общительность – Замкнутость	U = 727* p < 0,05		Любопытство – Консерватизм	U = 603*** p < 0,001
Доверчивость – Подозрительность	U = 674** p < 0,01		Артистичность – Неартистичность	U = 728*** p < 0,05
Депрессивность – Эмоциональная комфортность	U = 355*** p < 0,001		Эмоциональная лабильность – Эмоциональная стабильность	U = 565*** p < 0,001

Примечание. М – среднее значение; SD – стандартное отклонение; НС – низкий уровень стресса; ВС – высокий уровень стресса.

Рассматривая стратегии совладания со стрессом, было выявлено, что студенты с низким уровнем субъективного стресса значительно чаще используют проблемно-ориентированный стиль копинга, включающий активное решение задач и планирование действий. В то же время для студентов с высоким уровнем стресса характерно преобладание стратегий избегания, предполагающих уход от стрессовой ситуации. Подобный паттерн может способствовать краткосрочному снижению напряжения, однако в долгосрочной перспективе он ограничивает эффективность адаптации и повышает уязвимость к деструктивным

последствиям стресса. При сравнении двух групп полученные различия оказались статистически значимыми: проблемно-ориентированный копинг – на уровне $p < 0,01$ ($U = 697$), стратегия избегания – на уровне $p < 0,001$ ($U = 311$). Проведенное исследование демонстрирует, что стресс, психологическое благополучие и структура личности образуют целостный функциональный комплекс, выступающий в качестве системных детерминант совладающего поведения. Стратегии совладания, закрепляясь в личностной организации, трансформируются во внутренние ресурсы устойчивости, обеспечивающие субъекту возможность продуктивного взаимодействия с внешней средой.

В эпоху ускоряющихся социокультурных трансформаций решающую роль приобретают именно те личностные качества, которые задают вектор конструктивного управления стрессом, поддержания психологического благополучия и предпочтения активных, проблемно-ориентированных форм совладания. Полученные данные демонстрируют, что высокий уровень субъективного благополучия сопряжен с целостной системой личностных характеристик, обеспечивающих готовность к продуктивному взаимодействию с вызовами среды. Напротив, повышенный уровень стресса обнаруживает связь с уязвимостью к дезадаптивным стратегиям и ограничением способности к целенаправленному управлению жизненной ситуацией.

Выявленные закономерности уточняют психологические основания устойчивости личности и расширяют горизонты понимания тех механизмов, благодаря которым субъект сохраняет внутреннюю целостность и потенциал развития в условиях перманентной неопределенности.

Список источников

1. *Персиянцева С. В.* Социальный стресс и жизнестойкость среди современной молодежи // *Нейронаука для медицины и психологии*. М. : МАКС Пресс, 2024. С. 216–217.
2. *Персиянцева С. В.* Психологическое благополучие и стратегии преодоления стресса школьников в процессе общения // *Андреевские чтения. Социальная психология в современном обществе*. М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 2025. С. 135–137.
3. *Рубинштейн С. Л.* Проблемы общей психологии. М. : Педагогика, 1973. 424 с.
4. *Beck U.* Risk Society: Towards a New Modernity. London : Sage Publications, 1992. 260 p.

«УЖАСНАЯ ДОГАДКА ПРОНЗИЛА ЕГО»: СТРЕСС НЕГАТИВНОГО ИНСАЙТА

Статья посвящена стрессам при негативных инсайтах – внезапных догадках и открытиях, которые фрустрируют, возмущают, пугают и вызывают другие отрицательные эмоции и аффекты. Приведены примеры таких ситуаций и представлен подход к их классификации. Кратко описано экспериментальное исследование в этой области.

Ключевые слова: негативные инсайты, отрицательные эмоции, стресс, совладающее поведение.

A. N. Poddiakov

National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

“A TERRIBLE GUESS PIERCED HIM”: STRESSES OF NEGATIVE INSIGHTS

The article deals with stresses of negative insights – sudden guesses and discoveries that frustrate, outrage, frighten and cause other negative emotions and affects. Examples of such situations are given and an approach to their classification is presented. An experimental study in this area is briefly described.

Keywords: negative insights, negative emotions, stress, coping behavior.

Внезапные догадки и озарения бывают не только радостными и вдохновляющими. Дж. Хилл ввела противопоставление: 1) позитивных инсайтов, традиционно изучаемых в психологии мышления и связанных с внезапно пришедшим пониманием решения задачи или проблемы; 2) инсайтов негативных, связанных с внезапным пониманием, что дело швах. Она опрашивала людей о таких ситуациях и приводит некоторые примеры собранных описаний [3]. Шахматист внезапно понимает, что его соперник следующим ходом может начать выигрышную атаку. Возвращаясь домой с работы, человек внезапно осознал, что все сделанное за день на компьютере он сохранил в той директории, где оно потом стерлось; день напряженной работы пропал. Банковский служащий описал, как он с ужасом понял – в результате его работы были разосланы не те сообщения на 750 тыс. банковских аккаунтов. Ошибку исправляли 5 дней, банк потерял 20 млн.

Дж. Хилл охарактеризовала эти внезапные отрицательно оцениваемые открытия как «Ой-ой!»-инсайты, противопоставляя их радостным «Ага!»-инсайтам. Заметим, что возможен вариант названия «О-о, нет!»-инсайт». (Неко-

торые российские читатели при знакомстве с этими примерами предлагают и свои неформальные лингвистические решения, подставляя более энергичные и недлинные выражения родного языка перед словом «инсайт». Они хотят как можно экспрессивнее отразить силу стресса в таких ситуациях.)

Введем различие типов ситуаций негативных инсайтов по отношению временной отнесенности стрессогенных событий, их причинной связи и возможности ухудшения или улучшения дел в будущем.

1. Неприятное событие уже произошло, но человек тогда о нем не знал или не понял его значение и (или) причины, и это осознание внезапно пришло позже. Здесь можно выделить несколько подтипов: а) человек не был причиной события; б) был причиной произошедшего, но не виноват в нем (такое бывает); в) человек виноват в произошедшем (полностью или частично), и внезапное осознание этого неприятно или ужасно.

2. Пока ничего ужасного не произошло, угроза – в предстоящем течении событий, и человек внезапно понимает ее. Старший брат играет с младшей: та забирается, свернувшись калачиком, в старую автомобильную крышку и скатывается в ней с небольшой горки, а старший ловит ее внизу на некотором отдалении, дальше – шоссе. Стоящего внизу брата обдает волной воздуха от промчавшейся за его спиной машины, и он внезапно осознает опасность – если не поймает катящуюся крышку с сестрой, та вылетит на дорогу, возможно – под колеса другой машины (поймал) (Lozano M. Mimi's life stories).

В этих ситуациях внезапного (инсайтного) осознания угрозы, аналогично, можно выделить несколько подтипов: а) человек не был причиной возникшей угрозы; б) был, но не виноват в ней; в) человек считает себя виновным в возникшей угрозе (полностью или частично). Угроза может быть физической или психологической.

Я провел поиск описаний таких неприятных и ужасных, стрессогенных догадок и открытий в разных источниках для того, чтобы оценить диапазон вызываемого стресса. Ниже перечислены некоторые выделенные мною виды. Перечисление заведомо не претендует на полноту и является предметом для обсуждения и дополнения.

1. Неопасные, забавные ситуации при осознании небольшой ошибки. В комедии Л. Гайдая «Бриллиантовая рука» главный герой Горбунков (персонаж Ю. Никулина) смешно закрывает рот рукой, когда Козодоев (персонаж А. Миронова) указывает ему на закрытую крышку объектива фотоаппарата при съемке; пропал один кадр. Стресса для указывающего нет, у ошибившегося – несильная досада на себя.

Вариант – внезапное понимание, что стал жертвой незлого, необходимого розыгрыша. Смешно и немного досадно или просто смешно.

2. Неопасные, забавные для окружающих ситуации, воспринимаемые, самим человеком как серьезная угроза его достоинству. Пример: расстегнутая ширинка, на которую иносказательно, прямо не показывая, намекает собеседник. Реакция на этот иносказательный намек: «Пораженный неприятной догадкой, Яков Лукич опустил глаза долу, ахнул и проворно заработал пальцами»

(Шолохов М. Поднятая целина). Дальнейшее показывает, что для персонажа это был сильный стресс.

Вариант – внезапное понимание, что стал жертвой обидного розыгрыша. Реакции: от деланного смеха до вызова на дуэль.

3. Ситуации, оцениваемые разными участниками в разной степени как смешные и как опасные. Кто-то, внезапно осознав угрозу, мечется, чтобы исправить ситуацию, остальные смеются, либо не поняв происходящее, либо поняв, но не считая угрозу существенной. Стресс для первых и веселье для вторых.

4. Ситуации, оцениваемые всеми участниками и наблюдателями как опасные, ужасные. Это может быть ошибка (угроза) с риском серьезным травм и гибели в быту, играх, спорте, профессиональной деятельности. При посадке самолета в условиях плохой видимости пилот может поддаться той или иной зрительной иллюзии, но, «внезапно поняв ошибку, в спешке пытается исправить ее». Эти попытки могут вести «к грубому приземлению или выкатыванию за пределы ВПП, а в худшем – к катастрофе» (Ершов В. В. Практика полетов на самолете Ту-154). Сильнейший стресс здесь у всех, смешно может стать только немногим, причем задним числом при благоприятном исходе (истерический смех).

Экспериментальных исследований негативных инсайтов немного – это исследования самой Дж. Хилл и ее коллеги [4; 5]. С целью изучения влияния предварительно индуцированных эмоций на возникновение негативных инсайтов К. И. Меркушкин под нашим руководством провел исследование по модифицированной им методике Хилл и Кемп на выборке в 82 человека [1; 2]. Индуцировались положительные эмоции методом автобиографических воспоминаний (предлагалось вспомнить о радостных событиях своей жизни). Затем участнику предлагалось играть с компьютерной программой в игру «Четыре в ряд» (напоминает «крестики-нолики», но сложнее). Участник должен был давать отчет на каждом ходу о том, был ли у него позитивный инсайт (нахождение удачного хода), негативный инсайт (обнаружение ухудшения ситуации), был ли его ход направлен на поиск выигрышного хода или на избегание проигрыша. Показано, что предварительное индуцирование положительных эмоций значительно снижает количество негативных инсайтов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, где индуцирования эмоций не было (нами описана здесь лишь часть результатов). В дальнейшем по этой же схеме планируется изучить влияние на негативные инсайты отрицательных эмоций.

В целом, изучение стрессов и совладающего поведения в контексте негативных инсайтов (внезапных фрустрирующих, возмущающих, пугающих догадок и открытий) представляется перспективным направлением на пересечении нескольких областей психологии (психологии мышления, эмоций, стресса, совладания).

Список источников

1. Меркушкин К. И. Позитивные и негативные инсайты в контексте индуцированных эмоциональных состояний. ВКР. М. : НИУ ВШЭ, 2025.

2. Меркушкин К. И., Поддьяков А. Н. «Ага!» и «Ой-ой»-переживания: положительные и негативные инсайты в контексте индуцированных эмоциональных состояний // Психология творчества: традиции, инновации, перспективы : материалы Междунар. конф. М. : ИП РАН, 2025 (в печати).

3. Hill G. Emotion and insight: the physiological and psychological experience of positive and negative insight through qualitative exploration of everyday experience and quantitative investigation using problem solving tasks : Doctoral Thesis. University of Buckingham, 2017.

4. Hill G., Kemp S. M. Connect 4: A novel paradigm to elicit positive and negative insight and search problem solving // Frontiers in psychology. 2018. Vol. 9, № 1755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01755>

5. Hill G., Kemp S. M. Uh-oh! What have we missed? A qualitative investigation into everyday insight experience // The journal of creative behavior. 2018. Vol. 52(3). P. 201–211.

УДК 159.9.07

Е. И. Рассказова¹, Д. А. Леонтьев², О. А. Тараненко³

¹Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Московский институт психоанализа

^{2,3}Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
Москва, Россия

¹e.i.rasskazova@gmail.com

²dleontiev@hse.ru

³otaranenko@hse.ru

УСТОЙЧИВОСТЬ СМЫСЛОВОГО СОВЛАДАНИЯ И ДИНАМИКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 24-28-01602, <https://rscf.ru/project/24-28-01602/> в Национальном
исследовательском университете «Высшая школа экономики», г. Москва

Описываются результаты исследования связи изменения смыслового совладания в ситуации пандемии коронавируса с негативной оценкой влияния пандемии на жизнь респондентов, показатели тревоги, депрессии, стресса и субъективного благополучия через полгода. Сохранение или увеличение смыслового совладания за полгода сопряжено с менее негативной оценкой последствий ситуации пандемии в своей жизни через полгода, более низкими показателями тревоги, более высокими показателями позитивных эмоций, вовлеченности, отношений, достижений и смысла.

Ключевые слова: смысловое совладание, пандемия коронавируса, стресс, субъективное благополучие.

STABILITY OF MEANING-CENTERED COPING AND THE DYNAMICS OF SUBJECTIVE WELL-BEING THROUGH THE COVID-19 PANDEMIC

The paper is devoted to the relationship between changes in meaning-centered coping in the coronavirus pandemic situation and a negative assessment of the pandemic in the lives of respondents, indicators of the level of depression, anxiety, stress and subjective well-being after six months. Maintaining or increasing of meaning-centered coping over six months is associated with a less negative assessment of the consequences of the situation in one's life, lower anxiety, higher positive emotions, commitment, achievement, relationship and meaning.

Keywords: meaning-centered coping, COVID-19 pandemic, stress, subjective well-being.

Интерес к смысловому совладанию как специфическому варианту копинговых механизмов отчетливо проявляется в работах П. Вонга, где получает отражение на методическом уровне в опроснике копинговых схем [5]. В рамках международного исследования личностных ресурсов совладания с ситуацией пандемии коронавируса было предложено понимание смыслового совладания как комплекса эмоциональных, когнитивных и поведенческих стратегий, способствующих переживанию глобального смысла жизни [4; 1].

Цель данного исследования – выявление связи устойчивости смыслового совладания в ситуации пандемии коронавируса с оценкой влияния пандемии на жизнь респондентов, показателями тревоги, депрессии, стресса и субъективного благополучия на временном отрезке в полгода.

Методы

Представлены результаты российской части международного исследования, изучавшего эффективные способы совладания на материале пандемии COVID-19 (два среза с интервалом в полгода, весна и осень 2020 г., исследование охватило 11000 респондентов из 30 стран [4]). Выборка респондентов российской части исследования, заполнивших оба среза, включила 119 человек в возрасте от 19 до 67 лет ($M = 44,5 \pm SD = 10,46$ лет), практически исключительно женщины – 110 женщин и 9 мужчин, что является ограничением исследования.

Респонденты заполняли следующие методики при первом и втором замерах:

1. Методика смыслового совладания (The Meaning-centered Coping Scale (MCCS) [4; 1]) включает пункты, описывающие позитивное переосмысление, сохранение ценности жизни и надежды, смелое отношение к невзгодам и вовлечение в просоциальные и осмысленные занятия.

2. Методика оценки благополучия PERMA [3] включает следующие субшкалы: позитивные эмоции, негативные эмоции, вовлеченность, взаимоотношения, смысл, достижения.

3. Шкала депрессии, тревоги, стресса DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale [2]).

Воспринимаемое влияние пандемии на жизнь респондентов оценивалось **при втором замере** при помощи десяти вопросов (альфа Кронбаха 0,76).

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0.

Результаты

Результаты по выборке в целом указывают на снижение показателей смыслового совладания от первого ко второму замеру ($m1 \pm \delta1 = 49,60 \pm 9,92$ и $m2 \pm \delta2 = 46,32 \pm 1,02$, $t = 3,79$, $p < 0,01$).

Согласно результатам иерархического регрессионного анализа (табл.), уровень смыслового совладания при первом замере был связан с большей выраженностью позитивных эмоций, вовлеченности, достижения, отношений, смысла, меньшей выраженностью тревоги, стресса и негативных эмоций при втором замере. Изменение смыслового совладания за полгода предсказывает оценки негативного влияния пандемии на жизнь, уровень тревоги, позитивных эмоций, вовлеченности, отношений, достижений и смысла, объясняя дополнительно от 3,1 до 16,1 % дисперсии зависимой переменной.

Т а б л и ц а

Изменение смыслового совладания как фактор психологического благополучия и неблагополучия в ситуации пандемии коронавируса:
результаты иерархического регрессионного анализа

Шкалы психологического благополучия и неблагополучия	Шаг 1: НП – смысловое совладание, первый замер		Шаг 2: НП – смысловое совладание, второй замер	
	Стандартизованный регрессионный коэффициент β	ΔR^2 , %	Стандартизованный регрессионный коэффициент β	ΔR^2 , %
Негативное влияние пандемии коронавируса на жизнь	-0,12	1,5	-0,35**	7,1**
DASS – Депрессия	-0,12	1,5	-0,13	1,0
DASS – Тревога	-0,27**	7,1**	-0,23*	3,1*
DASS – Стресс	-0,25**	6,3**	-0,22	2,9
PERMA – Позитивные эмоции	0,36**	12,6**	0,58**	19,3**
PERMA – Негативные эмоции	-0,22*	5,0*	-0,21	2,6
PERMA – Вовлеченность	0,36**	12,7**	0,53**	16,1**
PERMA – Достижение	0,39**	15,3**	0,43**	10,8**
PERMA – Отношения	0,42**	17,7**	0,38**	8,2**
PERMA – Смысл	0,60**	36,0**	0,31**	5,5**

Обсуждение результатов

Снижение показателей смыслового совладания за полгода исследований может быть объяснено влиянием ситуации пандемии коронавируса, изоляции и социальных последствий этого влияния. Согласно результатам, учет динамик смыслового совладания у человека позволяет объяснить, в первую очередь, оценку последствий долгосрочных стрессогенных ситуаций в его жизни и изменения субъективного благополучия в результате этих ситуаций. Учитывая то, что общая динамика смыслового совладания за полгода прогрессирующей пандемии была отрицательной, сохранение склонности к смысловому совладанию в стрессогенных ситуациях способствует субъективному благополучию, меньшей выраженности тревоги и менее негативной оценке последствий этой ситуации для жизни.

Выводы

1. Более выраженное смысловое совладание в начале пандемии коронавируса связано с большей выраженностью позитивных эмоций, вовлеченности, достижения, отношений, смысла, меньшей выраженностью тревоги, стресса и негативных эмоций через полгода.

2. Сохранение или увеличение смыслового совладания за полгода сопряжено с менее негативной оценкой последствий ситуации пандемии в своей жизни через полгода, более низкими показателями тревоги, более высокими показателями позитивных эмоций, вовлеченности, отношений, достижений и смысла.

Список источников

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., Тараненко О.А. Смысловое совладание как мишень психологической диагностики. Консультативная психология и психотерапия. 2025. № 33(2). 171-190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330208>

2. Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical sample / Brown T. A., Chorpita B. F., Korotitsch W., Barlow D. H. // Behaviour Research and Therapy. 1997. № 35. P. 79–89.

3. Butler J., Kern M. L. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing // International journal of wellbeing. 2016. № 3(6).

4. An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style / Eisenbeck N., Carreno D., Wong P. T. P. et. al. // International Journal of Clinical and Health Psychology. 2022. Vol. 22. Is. 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256>.

5. Wong P. T. P., Reker G. T., Peacock E. J. A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory // Handbook of multicultural perspectives on stress and coping / ed. by P. T. P. Wong, L. C. J. Wong. Boston, MA : Springer. 2006. P. 223–283.

А. Г. Самохвалова¹, Е. В. Тихомирова², О. Н. Вишневская³

^{1, 2, 3} Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия

¹ a_samohvalova@kosgos.ru

² tichomirowa82@mail.ru

³ o_vishnevskaya@kosgos.ru

ВАРИАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

Исследование выполнено в рамках реализации научного проекта при поддержке Российского научного фонда (РНФ) № 24-28-00725 по теме «Дети эпохи гибридной войны»: трудности социализации, образ будущего, ресурсы психологического благополучия»

Статья посвящена исследованию вариантов психологического благополучия детей в условиях новых войн. На основе анализа результатов исследования выявлены 5 кластеров, отражающих различные типы выраженности показателей психологического благополучия и травматизации, а также связности данных показателей. Кластеры условно разделены на две группы: зоны высокого и низкого психологического риска. К зоне высокого риска отнесены кластеры «спорного», «защитного» благополучия и кластер «неблагополучия», характеризующиеся неустойчивой адаптацией, высоким уровнем травматического стресса и выраженными трудностями социализации. Зону низкого риска представляют кластеры «ресурсного» и «стабильного (истинного)» благополучия, демонстрирующие успешную адаптацию, обеспечиваемую внутренними и внешними ресурсами. Отмечено, что варианты психологического благополучия меньше зависят от ситуативных факторов и более обусловлены диспозиционными характеристиками.

Ключевые слова: психологическое благополучие, военный конфликт, стресс, травматизация, ресурс, подростки.

A. G. Samokhvalova, E. V. Tikhomirova, O. N. Vishnevskaya
Kostroma State University
Kostroma, Russia

OPTIONS FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILDREN IN CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT

This article examines variations in children's psychological well-being in the context of new wars. Based on an analysis of the study results, five clusters were identified, reflecting different levels of psychological well-being and traumatization, as well as the connectivity of these indicators. The clusters are divided into two groups: high and low psychological risk zones. The high-risk zone includes the "controversial" and "defensive" well-being clusters and the "distress" cluster, characterized by unstable adaptation, high levels of traumatic stress, and significant socialization difficulties. The low-risk zone includes the "resourceful" and "stable (true)" well-being clusters, demonstrating successful adaptation supported by internal and external resources. It is noted that

variations in psychological well-being are less dependent on situational factors and more conditioned by dispositional characteristics.

Keywords: *psychological well-being, military conflict, stress, trauma, resource, adolescents.*

Психологическое благополучие детей в условиях военного времени представляет собой сложный и многогранный феномен. В условиях войны дети сталкиваются с множеством вызовов, таких как потеря безопасности, нарушение социальных связей и необходимость адаптации к новым условиям жизни. Одним из ключевых аспектов психологического благополучия в условиях войны является способность детей сохранять чувство контроля над своей жизнью, находить смысл в сложных ситуациях и поддерживать социальные связи. Однако травматический опыт может нарушать эти процессы, приводя к чувству беспомощности, изоляции и пессимистическому восприятию мира. Исследования показывают, что дети, проживающие в зоне военных действий, часто сталкиваются с высоким уровнем тревоги, депрессии и ПТСР [1; 4]. Эти состояния могут сохраняться на протяжении многих лет после окончания конфликта, что подчеркивает необходимость долгосрочной психологической поддержки. Военный конфликт может нарушать процессы социализации детей, приводя к трудностям в установлении социальных связей и формировании самоидентичности [2].

Современные исследования подчеркивают важность резилентности (устойчивости) как ключевого фактора, способствующего сохранению психологического благополучия в условиях стресса [3]. Дети могут демонстрировать высокую устойчивость к стрессу при условии наличия внутренних и внешних ресурсов, таких как поддержка семьи, социальные связи и поддержка, эффективные паттерны совладания, ценностно-смысловые ориентации и др. [5]. Дети, обладающие внутренними ресурсами, такими как оптимизм, самооэффективность и социальная поддержка, демонстрируют более высокий уровень адаптации. Также дети могут по-разному реагировать на военный контекст в зависимости от пола, возраста, доступа к социальным ресурсам и культурного контекста.

Проблема исследования: каковы возможные варианты благополучия детей в условиях новых войн в РФ? **Основная гипотеза** – существуют разные варианты связанности психологического благополучия и травматизации личности в контексте военного конфликта. В исследовании приняли участие 249 детей, проживающих в различных регионах Российской Федерации (Донецк, Луганск – 1 круг близости, Курск, Белгород, Воронеж – 2 круг, регионы ЦФО – 3 круг близости к СВО). Мальчики ($n=75$) и девочки ($n=174$) в возрасте от 14 до 17 лет ($M = 15,9$; $SD = 1,17$). На общей выборке был проведен кластерный анализ наблюдений методом К-средних. В основу кластеризации были заложены результаты методики «Психологическое благополучие детей и подростков» (Самохвалова А. Г. и др., 2022), а также Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (Пинос Р., Стейнберг А., 2002, адаптация Е. С. Молчанова, 2010). Было выделено 5 кластеров, отражающих различные типы выраженности показателей благополучия и травматизации личности,

а также связности данных показателей (табл. 1). Достоверность различий в выраженности психологического благополучия и травматизации подтверждена с помощью дисперсионного анализа ($p \leq 0,000$).

Т а б л и ц а

Результаты кластерного анализа: конечные центры кластеров (n = 249)

Психологическое благополучие и травматический стресс	1 кластер N = 47	2 кластер N = 50	3 кластер N = 67	4 кластер N = 60	5 кластер N = 25
Общий показатель психологического благополучия	89,55	114,62	116,6	137,4	70,56
Аффективный компонент благополучия	17,87	22,6	23,39	27,63	11,76
Когнитивный компонент благополучия	17,06	22,86	22,78	27,5	14,68
Конативный компонент благополучия	17,83	22,7	22,4	27,15	15,48
Рефлексивный компонент благополучия	17,83	23,1	24,13	27,37	12,36
Ценностно-смысловой компонент благополучия	18,96	23,36	23,9	27,75	16,28
Травматизация личности	50,17	67,3	39,7	34,1	67,68

В первый кластер «Спорное благополучие» было включено 47 респондентов ($m = 15,6$, 20 мальчиков, 27 девочек; из них 55,3 % относятся к первому кругу близости к СВО, 17 % – к второму кругу, 27,7 % – к третьему). Кластер отражает детей, которые, несмотря на высокий уровень травматизации ($m = 50,17$), демонстрируют относительное психологическое благополучие ($m = 89,55$), то есть они относительно благополучны в настоящее время, пытаются адаптироваться, найти смыслы, но при этом имеют серьезные последствия травматизации личности. Это может быть связано с действием адаптационных механизмов, которые позволяют детям находить смысл в сложных ситуациях и сохранять эмоциональную стабильность. При этом высокий уровень травматизации указывает на то, что эти дети все еще находятся в зоне риска. Боль-

шинство детей в этом кластере проживают в зоне непосредственной близости к военным действиям (1 круг). Их благополучие остается неустойчивым из-за постоянного воздействия травматических факторов, поэтому в полной мере не может нивелировать действие травматизации. Дети из 3 круга, вероятно, также подвержены косвенному влиянию конфликта, например, через СМИ, миграцию или общение с беженцами, либо близкими – участниками военных действий

Численность респондентов во втором кластере «Защитное благополучие» составила 50 респондентов ($m = 16,2$, 11 мальчиков, 39 девочек, из них 36 % относятся к первому кругу близости, 18 % – к второму кругу, 46 % – к третьему). Для данного кластера характерны самые противоречивые показатели: достаточно высокий уровень психологического благополучия ($m = 114,62$) при наличии ярко выраженных проявлений реакций на травматический стресс ($m = 67,3$ – балл выше 60 указывает на очень тяжелый уровень реакции на травму). Из показателей травматического стресса по сравнению с остальными кластерами превалирует показатель вторжения, регресса и горя. В данной группе значительно превалируют девочки, причем в большей степени, входящие в третий и первый круги близости. Высокий уровень переживания вторжения, регрессии, горя (категории травматического стресса) указывает на то, что эти дети находятся в состоянии постоянной внутренней борьбы, что может привести к эмоциональному истощению. Вероятно, как и в первом кластере, психологическое благополучие здесь выполняет буферную роль и достигается за счет развитой и сохранной системы социальной поддержки. Компоненты благополучия, по сравнению с первым и пятым кластером, находятся в зоне относительно высоких значений, что позволяет не испытывать ярко выраженных трудностей социализации. В этом кластере 46 % детей из 3 круга близости (центральные регионы), они меньше подвержены прямому воздействию военных действий, но могут испытывать стресс из-за косвенных факторов: тревоги за близких, проживающих/находящихся в зоне конфликта, или страха перед возможной эскалацией.

Третий кластер «Ресурсное Благополучие» оказался самым многочисленным, в него вошли 67 детей из 1 и 3 кругов близости с незначительным превалированием детей из 1 круга ($n = 67$; $m = 16,1$, 20 мальчиков, 47 девочек, из них 47,8 % относятся к первому кругу близости, 10,4 % – к второму кругу, 41,8 % – к третьему). Данные дети характеризуются практически таким же уровнем психологического благополучия, как и респонденты из 2 кластера (высокие значения $m = 116,6$), но при умеренных, только приближающихся к высоким значениям травматизации ($m = 39,7$). Этот кластер отражает детей, которые достаточно успешно адаптировались к условиям военного конфликта благодаря наличию внутренних и внешних ресурсов. Травматические события в их жизни присутствовали, но в меньшей степени, чем у детей из 1, 2 и 5 кластеров. Они смогли интегрировать этот опыт в свою жизнь, не теряя чувств контроля и оптимизма. Такие дети обладают развитыми копинг-стратегиями, что позволяет им минимизировать последствия травматического стресса. Здесь примерно

равное количество детей из 1 и 3 кругов близости. Т.е. даже в зоне непосредственной близости к конфликту есть дети, которые смогли адаптироваться благодаря наличию внутренних и внешних ресурсов. Это может быть связано с сильной социальной поддержкой, высокой самоэффективностью и/или позитивным мировосприятием.

В *четвертый кластер «Стабильное Благополучие»* вошли 60 респондентов ($m = 15,85$, 20 мальчиков, 40 девочек, 56,7 % относятся к первому кругу близости, 11,7 % – к второму кругу, 31,7 % – к третьему). Данные дети отличаются очень высоким психологическим благополучием ($m = 137,4$) и умеренным уровнем травматизации, самым низким из выделенных групп ($m = 34,1$). Нечувствительность данных детей к травматичному контексту, устойчивость по отношению к нему могут быть связаны с наличием сохранной системы социальной поддержки, высокой самоэффективностью и позитивным мировоззрением ребенка. Эти дети могут сами выступать точкой опоры, источником социальной и эмоциональной поддержки для детского сообщества, выступая ресурсом для других детей, испытывающих сложности адаптации к стрессогенным условиям. Стоит отметить, что более 50 % детей в этом кластере проживают в зоне непосредственной близости к конфликту (1 круг), что может показаться парадоксальным. Видимо, эти дети обладают исключительно сильными личностными и внешними ресурсами, такими как поддержка семьи, доступ к психологической помощи, развитые навыки совладания со стрессом, высокий уровень жизнестойкости.

Самый малочисленный *пятый кластер «Неблагополучие»* ($n = 25$; $m = 15,7$; 4 мальчика, 21 девочка; из них 20 % – первый круг близости, 40 % – второй и 40 % – третий), включает детей, находящихся в зоне высокого психологического риска. У них средние показатели психологического благополучия, но самые низкие значения из 5 представленных кластеров ($m = 70,56$) и самые высокие показатели травматических реакций ($m = 67,68$). Выражены все параметры травматического стресса: наличие травматического события, вторжение, избегание, возбуждение и регресс, что может быть связано с отсутствием внутренних и внешних ресурсов для совладания со стрессом. Такие дети могут испытывать чувство безнадежности, беспомощности и отчаяния. Их травматический опыт может быть настолько интенсивным, что они не в состоянии найти смысл или надежду в сложившейся ситуации. Они могут быть изолированы от сверстников и испытывать трудности в установлении доверительных отношений. Их образ мира может быть пессимистичным и фрагментированным. В этом кластере преобладают дети из 2 и 3 кругов близости (20 % – 1 круг, 40 % – 2 круг, 40 % – 3 круг), что может указывать на то, что они испытывают сильный стресс, несмотря на относительную удаленность от зоны конфликта. Дети из 1 круга, попавшие в этот кластер, вероятно, находятся в наиболее тяжелых условиях, что приводит к глубокой травматизации и низкому уровню благополучия. Дети из 2 круга в настоящий момент также находятся практически в эпицентре событий, при этом их травматичный опыт более свежий, чем

у детей, находящихся на вновь присоединенных территориях, что требует более высокого адаптационного потенциала.

Все выделенные кластеры были условно разделены на две группы: кластеры зон высокого и низкого психологического риска. К зоне высокого риска были отнесены кластеры «спорного», «защитного» благополучия и кластер «неблагополучия», низкого – кластеры «ресурсного» и «стабильного (истинного)» благополучия. Эти кластеры можно рассматривать как типы адаптации к экстремальным условиям, каждый из которых имеет свои особенности, связанные с уровнем психологического благополучия, степенью травматизации, а также кластеры отличаются по трудностям социализации, коммуникации, образу мира. Выделенные кластеры можно рассматривать как различные стратегии адаптации к экстремальным условиям военного конфликта. Дети из кластеров 3 и 4 демонстрируют успешную адаптацию благодаря наличию внутренних и внешних ресурсов, что согласуется с теорией резилентности. В то же время дети из кластеров 1, 2 и 5 находятся в зоне риска, так как их благополучие либо неустойчиво, либо нивелировано травматичным опытом. Это подчеркивает важность разработки дифференцированных программ психологической помощи, направленных на укрепление ресурсов детей, снижение последствий травматического стресса и поддержку их социализации. Прямой связи между принадлежностью к кругу близости и вариантом благополучия выявить не удалось, что может говорить о том, что варианты благополучия в меньшей степени определяются ситуативными факторами, чем диспозиционными.

Список источников

1. The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial well-being: Lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone / Betancourt T. S., McBain R., Newnham E. A., Brennan R. T. // *Conflict and Health*. 2019. № 3(1). P. 1–12.
2. Dubow E. F., Huesmann L. R., Boxer P. The effects of exposure to violence on aggressive behavior: A meta-analytic review // *Psychological Bulletin*. 2020. № 146(2). P. 123–154.
3. Masten A. S. Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise // *Journal of Family Theory & Review*. 2018. № 10(1). P. 12–31.
4. Panter-Brick C., Grimon M. P., Eggerman M. Trauma memories, mental health, and resilience: A prospective study of Afghan youth // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2021. № 62(7). P. 799–808.
5. Why are some individuals more resilient than others: The role of social support / Southwick S. M., Sippel L., Krystal J., Charney D., Mayes L., Pietrzak R. // *World Psychiatry*. 2016. № 15(1). P. 77–79.

Е. В. Тихомирова
Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
tichomirowa82@mail.ru

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Исследование выполнено в рамках государственного задания
Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
«Социализация, идентичность и жизненные стратегии молодежи в условиях
„новых войн“» (№ FZEW2023-0003)

Статья посвящена исследованию связи информационного стресса и экзистенциальной безопасности в юношеском возрасте в современном контексте. Эмпирическую базу составили 105 человек (средний возраст 19 лет). Корреляционный анализ выявил обратную связь уровня информационного стресса с показателями экзистенциальной безопасности (смыслжизненные ориентации, экзистенциальная исполненность) и прямую связь с переживанием военной угрозы. Регрессионный анализ подтвердил, что экзистенциальная исполненность является предиктором снижения информационного стресса. Делается вывод о том, что экзистенциальная исполненность повышает устойчивость к информационному стрессу и нивелирует эффект военной тревоги.

Ключевые слова: информационный стресс, экзистенциальная безопасность, военная тревога, юношеский возраст.

E. V. Tikhomirova
Kostroma State University
Kostroma, Russia

INFORMATION STRESS AND EXISTENTIAL SECURITY IN ADOLESCENCE

The article is devoted to the study of the relationship between information stress and existential security in adolescence in the modern context. The empirical base consisted of 105 individuals (mean age 19). Correlation analysis revealed an inverse relationship between the level of information stress and indicators of existential security (life-meaning orientations, existential fulfillment) and a direct relationship with the experience of military threat. Regression analysis confirmed that existential fulfillment is a predictor of reduced information stress. It is concluded that existential fulfillment increases resilience to information stress and mitigates the effect of military anxiety.

Keywords: information stress, existential security, military anxiety, adolescence.

В настоящее время информационный стресс является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. С появлением интернета и развитием новых технологий доступ к информации стал гораздо более широким и быстрым. Это приводит к тому, что мы постоянно оказываемся окружены потоком новостей, уведомлений, сообщений и другой информации, которую нам

приходится обрабатывать и усваивать. Непрерывный поток информации, особенно негативной, может вызывать усталость, раздражение, беспокойство, а в некоторых случаях даже панику и тревогу. Стресс, вызванный информационным напряжением, имеет достаточно серьезные последствия для физического и психического здоровья человека [3]. Поэтому изучение информационного стресса является важным направлением современной науки.

Один из крупнейших теоретиков зарубежного научного сообщества Э. Тоффлер в своих работах впервые описал и обосновал негативные социально-психологические последствия информатизации и симптомы информационного стресса. Он считал, что все общество в целом не имеет надежных механизмов адаптации, в связи со стремительным ростом цифровизации мира, не владеет позитивными стратегиями выхода из информационного кризиса. Э. Тоффлер в своих работах считает переизбыток информации «болезнью» и дает ей название *future shock* – «человеческая реакция на чрезмерную стимуляцию» [4].

На данный момент источники информационного стресса, ресурсы устойчивости и стратегии совладания с информационным стрессом не изучены до конца, и требуют более глубокого изучения.

В связи с дефицитностью данного исследовательского поля нами и была выбрана проблема исследования: какова связь информационного стресса и показателей экзистенциальной безопасности в юношеском возрасте? Цель исследования: выявить связь информационного стресса и экзистенциальной безопасности у юношей и девушек в современном контексте. Методы исследования: тест смысловых ориентаций (Д. А. Леонтьев, 2006); диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций (В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин, Я. Д. Лупандина, 2016); диагностика информационного стресса (М. Г. Ковтунович, 2008); шкалы самооценки показателей экзистенциальной безопасности личности; методика исследования личностной идентичности (В. Б. Никитина, Е. А. Петраш 2014); шкала переживания военной угрозы (К. В. Карпинский 2022).

Эмпирическую базу исследования составляют 105 человек (79 девушек, 26 юношей), средний возраст 19 лет. Юношеский возраст является сосредоточением многих возможностей личности, судьба которой зачастую определяется поступками и жизненным выбором, сделанными в данном возрасте. Именно в этот момент юношам и девушкам необходимо чувствовать себя безопасно. В условиях высокого динамизма информационного общества изменяются социокультурные механизмы обеспечения экзистенциальной безопасности личности как потребности в стабильности и предсказуемости общественного развития [5]. Доминирующими факторами рисков и угроз экзистенциальной безопасности личности являются: ценностный конфликт, обусловленный неудовлетворенностью экзистенциальных потребностей, инверсией системы экзистенциальных ценностей, отражающих смысловые позиции личности, ориентированной на нормы гедонизма и утилитаризма; кризис идентичности, опо-

средованный низким уровнем социально-психологической адаптации к интенсивно изменяющемуся миру, к «социальным травмам», к новым ценностным установкам, а также желанием находиться в защищенном привычном мире прошлого. В результате ценностного конфликта и кризиса идентичности деформируется психоэмоциональная сфера человека, уменьшается эффективность социализации и самореализации личности, как следствие, усиливается экзистенциальный кризис. В таких условиях человек может быть особенно подвержен информационному стрессу [1].

На первом этапе обработки эмпирических данных нами была проанализирована информация, полученная с помощью анкеты, направленной на выявление уровня информационного стресса и экзистенциальной безопасности в юношеском возрасте. Были получены следующие результаты. В 92,4 % источником информации является Интернет. 68,6 % респондентов отмечают, что хоть раз в жизни испытывали информационный стресс. Наиболее частым источником информационного стресса респонденты отмечают большой поток информации, негативные новости. В актуальный момент 29,5 % респондентов отмечают свою подверженность информационному стрессу в градации «скорее подвержен информационному стрессу», 19,5 %, «подвержен информационному стрессу», 8,57 % – «очень подвержен информационному стрессу». Остальные демонстрируют самооценку подверженности информационному стрессу в актуальный момент как отсутствие или низкая подверженность информационного стресса. Для получения более объективных результатов нами были использованы стандартизированные методики, направленные на изучение проблематики, исследуемой в нашей работе.

Анализ показателей информационного стресса на совокупной выборке юношеского возраста показал, что в большей степени респонденты отмечают эмоциональные ($M = 3$) и интеллектуальные ($M = 3$) признаки стресса, которые проявляются в повышенной агрессивности, раздражении, апатии в ответ на информационные раздражители, например, новостную ленту, а также отмечают заикленность на какой-то одной новости, поступившей информации, преобладании негативных мыслей, связанных с ней, одновариантность видения и др. В меньшей степени респонденты отмечают поведенческие ($M = 2,1$) и физиологические ($M = 2,3$) признаки информационного стресса. Интегральный уровень информационного стресса относительно умеренный ($M = 10,3$) и соответствует 2 уровню [2], то есть может быть компенсирован с помощью рационального использования времени и информации, периодического отдыха от информационных сетей и нахождения оптимального выхода из сложной ситуации. Однако около 20 % испытуемых продемонстрировали высокий уровень информационного стресса.

Следующим этапом стало выявление с помощью корреляционного анализа Ч. Спирмена связей между показателями уровня информационного стресса и всеми показателями экзистенциальной безопасности. Выявлена прямая связь между показателями «Уровень информационного стресса» и «Переживание военной угрозы» ($R = 0,218$ при $p = 0,025$). В актуальный момент среди людей

юношеского возраста информационный стресс связан с трансляцией конкретных событий, которые связаны не только с реальными военными действиями, но и с информационными атаками.

Также была выявлена обратная связь уровня информационного стресса с другими показателями экзистенциальной безопасности ($p \leq 0,01$), а именно, с показателями смысловых ориентаций (Цель $R = -0,29$, Процесс $R = -0,36$, Локус Жизнь $R = -0,39$, Локус Я $R = -0,24$), экзистенциальной исполненности ($R = -0,53$) и ряда шкал самооценки экзистенциальной безопасности. Без внутренней опоры и понимания какой информации можно доверять, не существует внутреннего спокойствия, соответственно чувствительность к новостным потокам становится выше и вместе с тем растет уровень информационного стресса.

Для выявления различий в показателях экзистенциальной безопасности у людей с разным уровнем информационного стресса вся совокупная выборка была поделена медианным способом на 2 группы: 50 человек с более низким уровнем информационного стресса и 50 человек с высоким уровнем информационного стресса. Для того чтобы убедиться в значимости представленных различий приведем результаты статистического анализа (табл.).

Т а б л и ц а

Различия в показателях экзистенциальной безопасности у испытуемых с разным уровнем информационного стресса

Показатель	U	P	Средний ранг 1 группа с более низким уровнем информационного стресса	Средний ранг 2 группа с высо- ким уровнем информационного стресса
Безопасность сейчас	863,5	0,007	58,23	42,77
Цели	917,5	0,031	56,28	43,85
Процесс	860	0,01	57,45	42,7
Локус Я	931	0,039	56	44,12
Локус Жизнь	820,5	0,005	41,74	58,09
Фундаментальная мотивация доверие	511,00	0,000	65,28	35,72
Фундаментальная мотивация ценность	551,5	0,000	64,47	36,53
Фундаментальная мотивация самооцен- ность	1007	0,09	55,36	45,64
Фундаментальная мотивация смысл жизни	529	0,000	64,92	36,08
Экзистенциальная исполненность	500	0,000	65,5	35,5
Переживание военной угрозы	981,5	0,06	45,13	55,87

В группе с высоким уровнем информационного стресса значимо ниже такие показатели экзистенциальной безопасности, как «безопасность сейчас», «Цели», «Процесс», «Локус Я», «Локус Жизнь», «Фундаментальная мотивация доверие», «Фундаментальная мотивация ценность», «Фундаментальная мотивация самооценности», «Фундаментальная мотивация смысл жизни», «Экзистенциальная исполненность» и выше такой показатель как «Переживание военной угрозы». Кроме того, по всем шкалам самооценки р значение имеет уровень предельной значимости, различия в сторону снижения показателей в 2–3 раза в группе с высоким уровнем информационного стресса. Для них более свойственны в современных условиях непрогнозируемость собственной жизни; неконтролируемость актуального настоящего; непонимание смысла своей жизни; своих ценностей; ценностей современного мира; отсутствие самопонимания, неустойчивость к информационной перегрузке; тревожность; недоверие к миру; страх за себя и близких. Можно предположить, что в связи с активной трансляцией негативных новостей в социальных сетях и прочих источниках информации люди, подверженные информационному стрессу, опасаются военной угрозы и с трудом могут строить полноценные планы на свою дальнейшую жизнь в связи с ситуацией неопределенности.

Для изучения предикционной нагрузки экзистенциальной исполненности в отношении информационного стресса был использован регрессионный анализ. Выявлено, что экзистенциальная исполненность предсказывает снижение уровня информационного стресса. Это может быть связано с тем, что при наличии ценностей и целей в жизни респондентов, осознания наполненности своей жизни и готовности брать ответственность на себя, не меняя жизненного направления в зависимости от изменчивости внешних факторов любые изменения в мире, освещенные в социальных источниках, не имеют особенной значимости ($\beta = -0,58$, $p = 0,000$, $R^2 = 0,33$). Также была выявлена на уровне тенденции предикционная нагрузка военной тревоги в отношении информационного стресса ($\beta = 0,19$, $p = 0,05$, $R^2 = 0,035$). Так же было определено, что экзистенциальная исполненность предсказывает уровень переживания военной угрозы, что так же связано с тем, что при наличии четких установок на собственное будущее изменения в актуальном настоящем не имеют сильного влияния на личность ($\beta = -0,36$, $p = 0,01$, $R^2 = 0,13$).

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие **выводы**.

Подверженность информационному стрессу в контексте проведения специальной военной операции у российской молодежи напрямую связана с военной тревогой, с одной стороны, и показателями экзистенциальной безопасности – с другой. При этом экзистенциальная исполненность выступает предиктором повышения устойчивости к информационному стрессу и нивелирования негативного эффекта военной тревоги.

Список источников

1. Баева Л. В. Экзистенциальные риски информационной эпохи // Информационное общество. 2013. № 3. С. 18–28.

2. Ковтунович М. Г., Маркачев К. Е. Информационный стресс // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. С. 83–91.

3. Информационный стресс: причины, экспериментальные модели, влияние на организм / Самотруева М. А., Сергалиева М. У., Ясенявская А. Л., Мажитова М. В., Теплый Д. Л., Кантемирова Б. И. // Астраханский медицинский журнал. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnyy-stress-prichiny-eksperimentalnye-modeli-vliyanie-na-organizm> (дата обращения: 02.09.2025).

4. Тоффлер Э. Шок будущего : пер. с англ. М. : АСТ, 2002. 557 с.

5. Харламенкова Н. Е. Представление о психологической безопасности: возрастной и личностный компоненты // Современная личность: психологические исследования / отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е. Харламенкова. М. : Ин-т психологии РАН, 2012. С. 141–160.

УДК 159.9

Н. Е. Харламенкова
Институт психологии РАН
Москва, Россия
harlamenkovane@ipran.ru

ТЕРПЕНИЕ И ПРЕТЕРПЕВАНИЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ

Исследование выполнено в соответствии с государственным заданием Минобрнауки России № 0138-2025-0009 «Системное развитие субъекта в нормальных, субэкстремальных и экстремальных условиях жизнедеятельности»

В статье представлены результаты теоретического анализа терпения и претерпевания как способов совладания с трудными и экстремальными жизненными ситуациями, приводятся аргументы, доказывающие сходство и различия между этими стратегиями.

Ключевые слова: личность, терпение, претерпевание, трудные жизненные ситуации, экстремальные ситуации.

N. E. Kharlamenkova
Institute of psychology RAS
Moscow, Russia

PATIENCE AND ENDURE AS OVERCOMING

The article presents the results of a theoretical analysis of patience and endurance as ways of coping with difficult and extreme life situations, and provides arguments proving the similarities and differences between these strategies.

Keywords: personality, patience, endurance, difficult life situations, extreme situations.

Анализ стратегий и стилей совладающего поведения часто сводится к выделению «активных» способов преодоления трудностей, таких, например, как решение проблем или игнорирование, отвлечение и даже несовладание.

Характеризуя человека как активную личность, которая «в своем движении заставляет двигаться, разворачиваться, преобразовываться окружающую ее действительность – преобразовываться целенаправленно, в соответствии со своими замыслами», Л. И. Анцыферова противопоставляет «состояние деятельности», свойственное активному индивиду, другому состоянию – «состоянию претерпевания, страдания» [1, с. 190]. При этом, несмотря на явный интерес к психологии деятельного человека, Анцыферова принимает во внимание и другие формы его жизнедеятельности — созерцание, страдание, претерпевание.

Цель данной работы состоит в том, чтобы провести анализ совладания по типу терпения и претерпевания с разными по уровню трудности жизненными ситуациями, направленное на преодоление негативных последствий влияния повседневных и экстремальных стрессоров.

Анализ специальной научной литературы, посвященной способности человека преодолевать трудности терпением (*patience*), показал, что данная тема чаще всего появляется в связи с изучением вопросов религиозного сознания, действенной веры, страдания [3], а также при объяснении механизмов преодоления тревоги и страха через принятие и переоценку ситуации [5]. Понятие «претерпевание» используется в юридической литературе в связи с действиями, направленными на принуждение человека к обязательному и неприятному для него поведению (а именно, основанное на государственном принуждении претерпевание лицом, совершившим противоправные действия, каких-либо лишений). Слово «претерпевание» (*endurance*) может употребляться когда говорят о перенесении болевого синдрома [4], а также когда анализируют состояние физической выносливости спортсмена [3].

Терпение как один из способов совладающего поведения характеризуется готовностью человека мириться с лишениями, то есть с ограничениями, накладываемыми на средства и способы удовлетворения потребностей, в том числе и базовых. Известно, например, что во время Великой отечественной войны люди испытывали крайнюю нужду в пище, отдыхе, в полноценном сне, были вынуждены ежедневно находиться в нечеловеческих жизненных условиях, в ситуации крайней опасности. В таких обстоятельствах терпение и сопутствующие ему копинг-стратегии, благодаря смысловой переоценке актуальных жизненных обстоятельств, помогали редуцировать чувство страха и преодолевать состояние фрустрации.

В терпении, основанном на изменении смысла ситуации, человек находит источник регуляции мотивационно-потребностной сферы, использует его как дополнительный ресурс для жизни и выживания. В противоположность осмысленному терпению, терпение, поддерживаемое исключительно силой воли, направлено на сдерживание негативных переживаний и поэтому менее эффективно.

Терпение как способ совладания с повседневными трудностями (daily hassles) – учебными, профессиональными, семейными и др., выполняет те же функции. Его особенность, однако, заключается в том, что человек руководствуется при этом конкретной целью (например, целью разработки научного проекта), достижение которой требует временных ограничений, накладываемых на удовлетворение потребностей субъекта, а иногда и сужения сферы актуальных потребностей. При воздействии стрессоров высокой интенсивности целью является регуляция негативных эмоций и их редукция для нивелирования психологических последствий их влияния. В повседневных трудностях терпение ведет к достижениям, а в угрожающих жизни обстоятельствах – к избеганию опасности быть «затопленным» тревогой и страхом.

В осмысленном терпении личность развивается и меняется, в бессмысленном – фиксируется на привычных, стереотипных моделях поведения с целью сдерживания ситуации, не находит продуктивной цели, ради которой требуется переносить лишения. С психологической точки зрения бессмысленное терпение трактуют как желание личности оставаться в зависимости от привычной ситуации и значимого человека ради удовлетворения своих потребностей.

Осмысленное терпение часто соотносят с претерпеванием.

Претерпевание, с нашей точки зрения, не следует противопоставлять терпению. Однако в претерпевании видится два, отличных от терпения, момента.

1. Претерпевание – это страдание, преодоление крайней нужды, стремление вынести что-то неприятное, необходимость какое-то время оставаться в зависимости от другого человека с целью достижения определенного результата, которым, в том числе, может быть изменение системы социальных ролей и установление связей, построенных на паритетных основаниях.

2. В отличие от осмысленного терпения ради достижения определенной цели, претерпевание следует рассматривать как процесс, который может быть более или менее продолжительным. В самом претерпевании заложено прохождение через трудности, испытания, лишения, необходимое для переосмысления жизненных обстоятельств и изменения себя в этих обстоятельствах. Претерпевание меняет человека и изменяет его отношение к миру – его базисные убеждения, социальные установки, ценности, ролевые ожидания и предпочтения. Терпение является составной частью претерпевания: терпение требует ответа на вопрос «ради чего?» и специфично, так как меняется инструментально в зависимости от поставленной цели, претерпевание дает ответ на вопрос – «для чего?» и не специфично относительно конкретной цели, но определяется индивидуально-психологическими и возрастными особенностями человека. Так, в диссертационном исследовании Д. А. Никитиной показано, что претерпевание тяжелой ситуации болезни зависит от опыта переживания человеком предшествующих ей травматических событий и от возрастных задач развития: «для людей среднего возраста показателями преодоления психологических последствий влияния стрессора являются убеждения в контроле событий и уверенность в удаче, умение справляться с чувством вины, социальная смелость и общи-

тельность; в старшем возрасте – низкая невротичность и потребность в доминировании» [2, с. 26]. Оказалось, что больший вклад в преодоление ситуации тяжелой болезни делает индивидуальный опыт человека – опыт проживания травматических событий и совладания с посттравматическим стрессом, вызванным этими событиями, причем «совладанию с ситуацией болезни... способствуют убеждения личности в ценности и значимости Я, которые не зависят от возраста» [2, с. 26].

Закономерным следует считать вопрос о достоверности отнесения рассматриваемых нами терпения и претерпевания к стратегиям совладания личности с негативными психологическими проявлениями трудных и экстремальных жизненных ситуаций.

Совладание определяется как сознательно осуществляемое поведение, ориентированное на изменение ситуации или на ее принятие (приспособление к ней) с целью достижения высокого уровня продуктивности и психологического благополучия, сохранения физического и психического здоровья (Т. Л. Крюкова) и реализующее не столько защитные, но и «конструктивные функции, направленные вовне — на совладание с трудностями внешнего мира, и во внутрь – на осуществление синтеза внутреннего мира личности» [1, с. 237].

Согласно Л. И. Анцыферовой, «совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их» [1, с. 351]. Процессуальный характер претерпевания также очевиден, а его направленность на проживание и переживание страданий для выхода из сложившихся обстоятельств не вызывает сомнений. Само слово «претерпевание» означает переход (через череду лишений) от одного, неблагоприятного, нежелательного состояния к другому, переживаемому как благоприятное, позитивное, аутентичное. В претерпевании видится не только формально близкое с совладанием свойство – его процессуальный характер, но и содержательно идентичное последнему стремление человека изменить себя и обстоятельства. Однако как терпение, так и претерпевание требуют от человека принятия трудностей, что не очень типично для таких «скоропомощных» стратегий совладания как разрядка, игнорирование и отвлечение. Думается, в связи с этим, что претерпевание представляет собой не стратегию, а стиль совладания, который может включать в себя разные стратегии, основной из которых является терпение.

Терпение как стратегия совладания требует трансформации энергии, исходящей от напряженной системы потребностей, не нашедших в данный момент необходимых для их редукции средств, в новые смыслы. Обходные пути удовлетворения потребностей позволяют, благодаря терпению, достигать поставленной цели, а также расширять компенсаторный потенциал личности, открывать новые для себя возможности, что соотносится с присущим копингу изменением или приспособлением к ситуации, укреплением психического здоровья, достижением состояния психологического благополучия.

Несомненно, с нашей точки зрения, факт включения терпения и претерпевания в перечень стратегий и стилей совладания личности с трудными жизненными ситуациями и их квалификация как осознаваемых способов поведения. Последнее подтверждается тем, что даже не склонный к рефлексии человек правильно символизирует состояние, при котором он ощущает себя ограниченным в свободе удовлетворения актуальных потребностей, лишенным возможности действовать не по принуждению, поставленным в рамки отношений, регламентированных социумом. Принятие и переосмысление данных условий является способом совладания личности с трудной жизненной ситуацией и основанием для своевременного выхода из нее, достижением целей, поставленных вне рамок этой ситуации.

Терпение открывает пути для наибольшего обзора внутреннего мира возможностей, для обретения всего многообразия этого мира, а также для адекватного и пластичного построения системы жизненных целей. Ведь «личностная стратегия не должна строиться по модели однолинейного детерминизма или цепочки причинно-следственных связей, она должна предусматривать необходимость создания некоторой системы взаимодополняющих и подкрепляющих друг друга промежуточных целей», а значит учитывать необходимость накопления жизненного опыта, который достигается терпением и претерпеванием [1, с. 43].

Список источников

1. *Анцыферова Л. И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2004.
2. *Никитина Д. А.* Посттравматический стресс у людей разного возраста с угрожающим жизни заболеванием : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2021.
3. Dual pathways from religiousness to the virtue of patience versus anxiety among elite athletes / Schnitker S. A., Houlberg B. J., Ratchford J. L., Wang K. T. // *Psychology of Religion and Spirituality*. 2020. № 12(3). P. 294–303.
4. *Wolff B. B.* Factor analysis of human pain responses: Pain endurance as a specific pain factor // *Journal of Abnormal Psychology*. 1971. 78(3). P. 292–298.
5. *Zavodnick A. J.* The middle of patience // *Families, Systems, & Health*. 2019. № 37(4). P. 348–350.

А. А. Херувимова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

kheruvimova.a.a@gmail.com

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНЕННЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ КАК ФАКТОР ГИБКОСТИ КОПИНГА

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00737

В статье представлено обоснование представления о типе реагирования на ситуацию изменений как факторе гибкости копинга. Оба конструкта рассматриваются как две переменные, опосредствующие динамику совладания. Полученные регрессионные модели выделили предикторы таких параметров гибкого совладания как вариативность используемых копинг-стратегий и фиксация на привычном способе совладания.

Ключевые слова: копинг, динамика копинга, гибкость копинга, типы реагирования на ситуацию изменений.

A .A. Kheruvimova

Lomonosov Moscow State University

Moscow, Russia

ATTITUDE TO LIFE-CHANGE AS A FACTOR OF COPING FLEXIBILITY

The article presents a rationale for considering the type of response to a changing situation as a factor of coping flexibility. The obtained regression models identified predictors of flexible coping parameters such as variability in coping strategy and fixation on the usual way of coping.

Keywords: coping, coping dynamics, coping flexibility, strategy of response to a changing situation.

Базовое определение копинга, введенное Р. Лазарусом и С. Фолкман [3], сформулировало две глобальные научные проблемы, раскрывающие динамический аспект феномена. С одной стороны, для успешного совладания человеку необходимо отслеживать изменения внутри ситуации, которая изначально оценивалась как стрессовая. С другой стороны, ему необходимо на основе анализа этих изменений выбрать подходящий способ реагирования. Таким образом, изучение процессуального аспекта совладания включает в себя не только особенности изменения когнитивной оценки, образа ситуации, а также перечня используемых копинг-стратегий, но и параметров, опосредствующих этот процесс.

Данная работа является частью большого исследования, направленного на изучение динамики совладания (указанный грант). Нашей **целью** стал ана-

лиз связей двух промежуточных компонентов динамики копинга – стратегий реагирования на ситуацию изменений и параметров гибкости копинга.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Существуют значимые различия между показателями гибкости копинга у респондентов, принимающих и отвергающих перемены: первые больше ориентируются на контекст изменений и обладают бóльшим репертуаром копинг-стратегий, вторые же ориентированы на использование привычного способа совладания.

2. Предиктором большей возможности использования разнообразных копинг-стратегий, а также ориентации на особенности ситуации является такая стратегия реагирования на ситуацию изменений как преодоление трудностей. Стратегия сохранения стабильности предсказывает значения ригидного копинга.

Дизайн исследования

Каждый участник в индивидуальном порядке заполнял следующие методики, представленные в Google-форме (примерное время заполнения анкеты составляло 20–25 минут):

1. «Типы реагирования на ситуацию изменений» Е. Битюцкой, Т. Базарова, А. Корнеева [1]. Опросник позволяет составить индивидуальный профиль выраженности семи стратегий реагирования на ситуацию изменений, относящихся к двум типам: *принятие* (освоение изменений, преодоление трудностей, стремление к изменениям и предпочтение неопределенности) и *непринятие или отвержение* перемен (избегание изменений, упреждение изменений, сохранение стабильности).

2. «Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом» в адаптации О. Екимчик, Т. Крюковой [4, адаптация 2]. Методика оценивает три характеристики и уровня гибкости – множественный копинг, ситуативный копинг и ригидный копинг.

Выборку составили 116 участников исследования в возрасте от 18 до 52 лет ($M = 22,7$; $SD = 5,01$), из них 16 мужчин и 100 женщин. Все они являются студентами (специалистами, бакалаврами, магистрами) и аспирантами российских вузов. Перед началом диагностики участники исследования давали согласие на прохождение опроса и обработку полученных данных.

Результаты исследования

На первом этапе статистического анализа был проведен тест на нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты свидетельствуют о смешанном характере распределения, что обусловило дальнейший выбор непараметрических методов.

Также для каждого участника исследования был определен тип реагирования на ситуацию изменений (в зависимости от сочетания выраженных стратегий в индивидуальном профиле по одноименному опроснику): принятие перемен (Г-ПР, $n = 32$), отвержение перемен (Г-ОТ, $n = 10$) и амбивалентное отношение (Г-АМБ, $n = 74$).

Различия показателей гибкости копинга в зависимости от типа отношения к изменениям

С помощью критерия Краскела – Уоллиса были получены статистически значимые различия между тремя группами по следующим параметрам – «Множественный копинг» и «Ригидный копинг» (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Различия по параметрам «Множественный копинг» и «Ригидный копинг» у людей с разным типом отношения к переменам

Параметр гибкости копинга	Тип отношения к переменам	Среднее и стандартное отклонение	Н-критерий Краскела – Уоллиса
Множественный копинг	Г-ПР	M = 5,042, SD = 1,30	H = 10,211, p = 0,006
	Г-АМБ	M = 4,680, SD = 1,20	
	Г-ОТ	M = 3,799, SD = 1,03	
Ригидный копинг	Г-ПР	M = 3,073, SD = 1,22	H = 9,231, p = 0,010
	Г-АМБ	M = 3,464, SD = 1,15	
	Г-ОТ	M = 4,285, SD = 0,97	

Люди, принимающие изменения, продемонстрировали в среднем более высокие значения по шкале «Множественный копинг», и более низкие – по шкале «Ригидный копинг». Противоположные результаты характерны для группы респондентов, не принимающих перемены.

Результаты корреляционного анализа показателей гибкости копинга и стратегий реагирования на ситуацию изменений

Проведенный анализ взаимосвязей с использованием непараметрического р-критерия Спирмена выявил статистически значимые корреляции между параметрами гибкости копинга и стратегиями реагирования на изменения (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Результаты анализа корреляции показателей гибкости копинга и стратегий реагирования на ситуацию изменений

Копинг	Избегание изменений	Упреждение изменений	Сохранение стабильности	Освоение изменений	Преодоление трудностей	Стремление к изменениям	Предпочтение неопределенности
Множественный	-,378**	-,327**	-,344**	,463**	,549**	,341**	,251**
Ригидный	,318**	,307**	,424**	-,336**	-,416**	-,360**	-,227*
Ситуативный			-,186*		,258**	,288**	

Примечание: * p < 0,05; ** p < 0,01.

Параметр **«Множественный копинг»** имеет *положительные* корреляции со всеми стратегиями реагирования на ситуацию изменений, характеризующими *тип принятия перемен*, а также *отрицательные* связи со всеми стратегиями реагирования на ситуацию изменений, формирующими *тип отвержения перемен*.

Для параметра **«Ригидный копинг»** были найдены полностью противоположные результаты – *отрицательные* связи со стратегиями *принятия перемен* и *положительные* – со стратегиями *отвержения перемен*.

«Ситуативный копинг» положительно связан со стратегиями «Преодоление трудностей», «Стремление к изменениям», а также отрицательно – со стратегией «Сохранение стабильности».

*Результаты регрессионного анализа показателей гибкости копинга
и стратегий реагирования на ситуацию изменений*

На основании полученных корреляций для определения вклада параметров отношения к переменам в показатели гибкости копинга был проведен множественный регрессионный анализ.

Параметры «Освоение изменений», «Преодоление трудностей», «Стремление к изменениям» на 36,4 % вносят вклад в показатель «Множественный копинг» (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Результаты регрессионного анализа
для показателя «Множественный копинг»

	B	p	R ²	F	Критерий Дарбина – Уотсона
Константа	2,001	0,000	0,364	21,396	1,848
Преодоление трудностей	1,638	0,000			
Стремление к изменениям	–0,947	0,001			
Освоение изменений	0,824	0,008			

В показатель «Ригидный копинг» на 19 % вносит вклад параметр «Преодоление трудностей» (табл. 4).

Т а б л и ц а 4

Результаты регрессионного анализа
для показателя «Ригидный копинг»

	B	p	R ²	F	Критерий Дарбина – Уотсона
Константа	5,588	0,000	0,190	26,788	1,896
Преодоление трудностей	–1,028	0,000			

Для показателя «Ситуативный копинг» была получена регрессионная модель, обладающая слабой предсказательной способностью ($R^2 = 0,091$).

Заключение

Проведенное исследование продемонстрировало возможность рассмотрения отношения к жизненным изменениям как фактора гибкости копинга. Сравнение групп с разным типом реагирования на ситуацию изменений показало, что принятие перемен (в отличие от их отвержения или амбивалентного к ним отношения) сопровождается большей вариативностью способов совладания и меньшей фиксацией на использовании в большинстве ситуаций единой, привычной стратегии. Дальнейший корреляционный анализ подтвердил найденные закономерности для параметров «Множественный копинг» и «Ригидный копинг», а также выявил прямые связи «Ситуационного копинга» с преодолением трудностей, стремлением к изменениям и обратную – с сохранением изменений. Регрессионный анализ уточнил большую часть найденных связей. Предикторами большого числа копинг-стратегий в индивидуальном репертуаре стали преодоление трудностей, освоение и стремление к изменениям. Предиктором же ригидного копинга стало преодоление трудностей. Таким образом, гибкость и ригидность копинга стоит рассматривать как два самостоятельных феномена, а не как два полюса единого континуума.

Проведенное исследование дополнило представления о гибкости совладающего поведения [2; 4], об отношении к переменам как характеристике динамики копинга [1; 3]. Однако это утверждение предполагает проведение дальнейших исследований для уточнения полученных моделей.

Список источников

1. Битюцкая Е. В., Базаров Т. Ю., Корнеев А. А. Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 2. С. 297–316.
2. Екимчик О. А., Крюкова Т. Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии. 2020. № 66(5). С. 145–156.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
4. The self-perception of flexible coping with stress: a new measure and relations with emotional adjustment / M. J. Zimmer-Gembeck, E. A. Skinner, K. Modecki, H. J. Webb, R. M. Rapee, T. Hawes, A. Gardner // Cogent Psychology. 2018. Vol. 5, № 1. Article 1537908.

РЕПРЕЗЕНТАЦИИ СМЫСЛОВ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда

№ 25-18-00737

В работе обсуждаются смысловые аспекты совладания с трудными жизненными ситуациями. Анализируются ключевые теоретические подходы (Франкл, Эпштейн, Янофф-Булман, Парк и Фолкман, Леонтьев), подчеркивающие динамическую природу смыслообразования. Обосновывается необходимость комплексной методологии, сочетающей анализ вербальных и визуальных репрезентаций смыслов трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: *копинг (совладание), трудная жизненная ситуация, смысл, динамика, восприятие ситуации, субъективное оценивание, смешанный дизайн исследования*

A. A. Khlebnikova

Lomonosov Moscow State University

Moscow, Russia

REPRESENTATIONS OF THE MEANINGS OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

The paper discusses the semantic aspects of coping with difficult life situations. The key theoretical approaches (Frankl, Epstein, Janoff-Bulman, Park and Folkman, Leontiev) that emphasize the dynamic nature of meaning formation are analyzed. The necessity of a comprehensive methodology combining the analysis of verbal and visual representations of the meanings of difficult life situations is substantiated.

Keywords: *coping, difficult life situation, meaning, dynamics, situation perception, subjective appraisal, mixed-methods research*

В современной психологической науке наблюдается устойчивый рост исследовательского интереса к проблематике совладания с трудными жизненными ситуациями (ТЖС). Актуальность данного направления исследований обусловлена особенностями современного мира, характеризующегося изменчивостью, неопределенностью и сложностью, а также запросом психологической практики (консультирование, психотерапия, управление человеческими ресурсами, образовательная деятельность и др.). Эти факторы определяют необходимость глубокой разработки данной проблематики с теоретической, методологической и инструментальной сторон. Современные исследования совладающего поведения демонстрируют его значимость для адаптации к ТЖС, однако остается открытым вопрос о том, как именно человек осмысляет эти ситуации. Поскольку ряд аспектов смыслообразования имеет решающее значение для адап-

тации людей к стрессу [5], анализ смыслов ТЖС становится необходимым звеном изучения механизмов копинга.

Понятие «смысл» имеет множество интерпретаций, которые развиваются в различных научных дисциплинах. Особенно значимой категорией смысла является для гуманитарных наук, выступая инструментом для интерпретации человеческого опыта, культурных практик и коммуникативных процессов, позволяя раскрывать глубинные основания индивидуального и коллективного поведения.

В психологической науке, начиная с классических психодинамических концепций (З. Фрейд, А. Адлер, К.-Г. Юнг), категория смысла получала различные толкования в рамках конкурирующих направлений. Эта множественность концепций отражает фундаментальную сложность самой природы смысла как психологического феномена. Большинство современных исследователей подчеркивают принципиальную сложность изучения смыслов, обусловленную, в частности, их опосредованным характером: смыслы проявляются через различные знаковые системы, принимая формы вербальных и визуальных репрезентаций, а также поведенческих паттернов.

В психологии совладания со стрессом систематическое изучение смысловых аспектов совладания началось в 1990-х годах, однако теоретические предпосылки для этих исследований были заложены раньше. Особую роль в этом сыграло учение о смысле жизни В. Франкла, который еще в середине XX века сформулировал ключевое положение: смысл любой ситуации раскрывается через осознание человеком скрытых в ней возможностей для действий. Этот фундаментальный тезис лег в основу последующих исследований аспектов смыслообразования в процессах совладания с трудными жизненными ситуациями.

С точки зрения современного понимания смыслов ТЖС особый интерес представляют следующие модели.

В рамках теории личности С. Эпштейн [3] концептуализировал смысл как ключевой элемент копинг-поведения. Автор предложил двухуровневую модель смыслообразования, включающую: 1) рациональный уровень (логическое осмысление ситуации) и 2) эмпирический уровень (непосредственное эмоциональное переживание). Согласно данной модели, эффективное совладание со стрессом возможно лишь при условии согласованного функционирования обоих уровней. Согласно С. Эпштейну, травматический опыт приводит к нарушениям базовых убеждений (глобальных смысловых схем), что требует их последующей когнитивной реструктуризации. Этот процесс осуществляется через построение нарративов, позволяющих интегрировать травматический опыт в существующую Я-концепцию. Важным аспектом теории является положение о том, что адаптивность копинг-стратегий определяется пластичностью смысловой системы. При этом диссонанс между рациональным пониманием и эмоциональным переживанием ситуации (рассогласование уровней смыслообразования) рассматривается как ключевой фактор, провоцирующий использование дезадаптивных стратегий совладания.

Р. Янофф-Булман [4] предложила теорию, согласно которой травматические события разрушают базовые смысловые структуры (assumptive worlds) – фундаментальные убеждения, формирующиеся в детстве, о благожелательности мира (the world is benevolent), его предсказуемости и справедливости (the world is meaningful), а также о собственной ценности субъекта (the self is worthy). Она рассматривала смыслообразование как ключевой процесс копинга, направленный на восстановление этих убеждений через: 1) ассимиляцию (пересмысление события в соответствии с существующими убеждениями) или 2) аккомодацию (изменение самих убеждений). Успешное совладание, согласно Р. Янофф-Булман, требует баланса между этими стратегиями: чрезмерная ассимиляция ведет к отрицанию и неспособности принять травму, а радикальная аккомодация разрушает фундаментальные представления человека, оставляя его без «психологического якоря». Р. Янофф-Булман отмечает, что преодоление травмы возможно лишь при гибкой реконструкции смысловых структур, позволяющей интегрировать травму в новую, более реалистичную картину мира.

К. Парк и С. Фолкман [5] разработали концептуальную модель смыслообразования в условиях стрессового воздействия, состоящую из двух взаимосвязанных компонентов: «глобального» смысла и ситуационного смысла. «Глобальный» смысл включает глобальные убеждения (устойчивые базовые представления субъекта о мире, собственной личности и системе взаимоотношений с окружающей действительностью) и глобальные цели (иерархически организованные жизненные задачи, направляющие активность субъекта). Ситуационный смысл представляет динамическую систему значений, формирующуюся в процессе соотнесения субъектом глобального смысла с конкретными обстоятельствами стрессовой ситуации.

Разрабатывая концепцию личностного потенциала Д. А. Леонтьев и его последователи подчеркивают значимость смысла в процессах совладания [2]. Д. А. Леонтьев представляет смысл как динамический процесс, а не как статичное образование. Совладание, обсуждаемое Д. А. Леонтьевым в более широком контексте саморегуляции, связано с возможной непрерывной трансформацией смыслов в ходе взаимодействия человека с трудной ситуацией.

Все рассмотренные подходы объединяет понимание совладания как активного смыслопорождающего процесса. В этом контексте успешность адаптации определяется способностью поддерживать динамическое равновесие между различными уровнями смысловой регуляции и пластичностью смысловых структур, обеспечивающей интеграцию нового опыта. Исходя из этого, можно предположить, что динамика смысловых структур является значимым компонентом, влияющим на развитие во времени процессов совладания с трудными ситуациями.

Анализируя проблему репрезентации смыслов ТЖС необходимо отметить и методический ракурс: существующие эмпирические работы, связанные с изучением смысловых аспектов совладания, основываются преимущественно на вербальных формах репрезентаций смыслов ТЖС, получаемых с помощью опросников. При этом их визуальные формы остаются малоизученными, не-

смотря на высокий потенциал в отражении имплицитных, неосознаваемых аспектов смыслообразования в ТЖС. Такой методологический перекос значительно ограничивает возможности в понимании целостной картины смысловой регуляции совладания, что подчеркивает необходимость разработки комплексного подхода, интегрирующего анализ как вербальных, так и визуальных форм репрезентаций смыслов ТЖС. Планируемое нами исследование, одной из задач которого является осуществление сравнительного анализа особенностей вербальных и визуальных репрезентаций смыслов ТЖС и характера их взаимосвязи, направлено на устранение этого ограничения. Методология исследования будет включать следующие этапы: во-первых, теоретико-методологический анализ существующих концепций смысла в контексте психологии совладания; во-вторых, анализ методов изучения вербальных и визуальных репрезентаций; в-третьих, разработку модели исследования, позволяющего их интегрировать. В эмпирической части исследования планируется применение смешанного дизайна, сочетающего количественные и качественные методы сбора данных. Для выявления вербальных репрезентаций будут использоваться интервью, а также стандартизированные опросники: «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации», «Типы ориентаций в трудной жизненной ситуации» [1]. Исследование визуальных репрезентаций будет осуществляться посредством проективных методик, включающих создание схематических изображений и рисунков, отражающих субъективное восприятие ТЖС.

В целом, мы полагаем, что подобный комплексный подход позволит получить наиболее полное представление о природе смысловых процессов в ситуациях жизненных трудностей.

Список источников

1. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. 2021. № 4. С. 145–161.
2. Болотова А. В., Леонтьев Д. А. Влияние опыта переживаний критических событий на выбор совладающего поведения и осмысленность жизни // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 22–24.
3. Epstein S. Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality // Psychological Inquiry. 1991. Vol. 2, № 4. P. 295–318.
4. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. N.-Y. : Free Press, 1992. 256 p.
5. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping // Review of General Psychology. 1997. Vol. 1, № 2. P. 115–144.

РАЗДЕЛ II

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Jyostnasis Ghosh, Monojit Ray
Barrackpore Rastraguru Surendranath College
West Bengal, India

STRESS RELIEF WITH INDIAN YOGA IN A WORLD OF UNCERTAINTY

Meditation helps an individual overcome these emotions to facilitate a calm peaceful mind and healthy and stress free body. Meditation promotes relaxation, develops self-concept, self-confidence, positive attitude and socialability and reduces stress as well as anxiety. Purpose: The purpose of the present study intended to find out the effects of meditation on stress and anxiety among working men. Methodology: Total one hundred working men (N = 100) of District North 24 pgs, West Bengal State were selected at randomly as subjects for the present study. The age limit of the subjects was 40–50 years. All the subjects of working men were divided into two equal groups such as experimental group and control group. Group E was experimental group and Gr. C served as control group. Perceived Stress Questionnaire designed by Levenstein et al.(1993) and Hamilton Anxiety Rating Scale designed by M. Hamilton and both of questionnaires were employed to all the subjects of Gr. E and Gr. C and thereafter specific training was given to Gr. E for five days in a week and continued six months and finally the subjects were retested on criterion measures. The data were analysed by paired t–test to find out the effects of the training. Results: The results of the present study showed that the stress and anxiety were reduced significantly at .05 level of confidence of Gr.E such as meditation practitioners groups after six months training. But no significant differences observed among Gr. C after six months training. Conclusion: Meditation practitioners groups such as Gr. E was reduced stress and anxiety significantly after six months training but no significant difference observed among control group.

Keywords: Meditation, Yoga, Stress, Anxiety, Perceived Stress Questionnaire, Hamilton Anxiety Rating Scale.

INTRODUCTION

The word ‘meditation’ is derivative from the Latin word ‘meditatio’ which means “to think, anticipate devise, consider, and ruminate. The best help to divine life is meditation. In meditation we strip ourselves of all material circumstances and feel our heavenly nature. We do not be governed by upon any outer help in meditation. Meditation is universal. It rise above all rifts like religion, country and culture. It is a gift given to mankind to access the infinite sprite not limited by any identity. It is the only means that can assistance a person to return to righteousness. Todays' life style has limitless issues relating to annoyance, disgust, panic and other negative emotion. Meditation helps an individual overcome these emotions to facilitate a calm peaceful mind and healthy and stress free body. Meditation helps to increase the level of relaxation, grows self-concept, self-confidence, optimistic approach and communal capability and lower down stress as well as anxiety. A large amount of us can be able to

manage various amounts of burden without feeling stressed. However, a large number of pressures, often formed by our own thinking patterns and life practices, can over-stress our skill to handle and then stress is experienced. Singh M. P et. al. (2009) studied on social ability between IIT Gandhinagar engineering students and VGECE Ahmedabad engineering students and results showed that the both institutes confronts to the same level of academic stress which requires almost similar level of attention towards the academics. Jadhav (2006) inspected the effect of yoga practices on self-concept among fifty naturopathy and yogic science college students and fifty MBBS students both male and female. Result revealed that naturopathy and yogic science college students have better self-concept than MBBS students. Deshpande, Nagendra and Raghuram (2009) studied the practice of integrated yoga module consisted of asanas, pranayama, meditation, notional correction and devotional session on personality and self-esteem in normal adult, compared with the mild moderate physical exercise group.

PURPOSE

The purpose of the present study intended to find out the effects of meditation on stress and anxiety among working men.

METHODOLOGY

Sample: Total one hundred working men (N = 100) of District North 24 pgs, West Bengal State were selected at randomly as subjects for the present study. The age limit of the subjects was 40-50 years. The selected subjects were distributed into two halves, namely Gr. E (n = 50) and Gr. C (n = 50). Gr. ME was experimental group and Gr. C served as control group. Perceived Stress Questionnaire designed by Levenstein et al. (1993) and Hamilton Anxiety Rating Scale were employed to all the subjects of Gr. E and Gr. C and thereafter specific training as meditation was given to Gr. E for five days in a week and continued six months and finally the subjects were retested on criterion measures. Paired t-test was used to evaluate the outcome of the training program.

Tools: Perceived Stress Questionnaire designed by Levenstein et al. (1993) and its reliability and validity were 0.92 and 0.82 respectively. Twenty-five statements are there and answer all the questions with either a Yes or a No. Even if only part of a question applies to you, you've to answer YES. The subjects were given 30 minutes for answer and they completed their answer honestly.

SCORES

In order to complete the PSQ, respondents receive one of two sets of scoring instructions: the general questionnaire queries stressful feelings and experiences over the course of the previous year or two, while the recent questionnaire concerns stress during the last month. Respondents indicate on a scale from 1 ("almost never") to 4 ("usually") how frequently they experience certain stress-related feelings. Higher scores indicate greater levels of stress. A total score is found by tallying each item (questions 1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, and 29 are positive and are scored according to the directions accompanying the scale). A PSQ index can be found by subtracting 30 from the raw score and dividing the result by 90, yielding a score between 0 and 1.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-M): The HAM-A was one of the first rating scales developed to measure the severity of anxiety symptoms, and is still widely used today in both clinical and research settings. The scale consists of 14 items, each defined by a series of symptoms, and measures both psychic anxiety (mental agitation and psychological distress) and somatic anxiety (physical complaints related to anxiety). Although the HAM-A remains widely used as an outcome measure in clinical trials, it has been criticized for its sometimes poor ability to discriminate between anxiolytic and antidepressant effects, and somatic anxiety versus somatic side effects. The HAM-A does not provide any standardized probe questions.

Scoring: Each item is scored on a scale of 0 (not present) to 4 (severe), with a total score range of 0–56, where <17 indicates mild severity, 18–24 mild to moderate severity and 25–30 moderate to severe.

Training Consists of Following Meditation:

Prayer is the best to begin all session of meditation. It helps to concentrate our mind, so investigator used to start all the session of meditation with prayer. Then Gr. E practised slow breathing exercise for three minutes. After breathing exercise they practised following meditation training:

– Phase-1: 1st Month meditated with the word of mantra (Guru Mantra) played by audio system and sited in sukhasana. Then Gr. ME used to practice **Balasana**;

– Phase-2: 2nd and 3rd Month meditated with a slow imaginary speech by the investigator and sited in ardha padmasana. Then Gr. ME used to practice **Marjaryasana** **Bitilasana** (**Cat Cow Pose**);

– Phase-3: 4th and 5th month meditated with imaginary speech along with slow audio music and sited in padmasana. Then Gr. ME used to practice **Vrikshasana** (**Tree Pose**);

– Phase-4: 6th month meditated with full of silence sited in padmasana, they Concentrated deeply towards the point between their eyebrows. Keep their mind focused and energy internalized, continued for at least seven to eight minutes, finished with a prayer to the Divine, offering themselves into the light of God.

All type of yogasanas and meditation like mindfulness meditation, focus meditation, movement meditation, mantra meditation and spiritual meditation were included in training programme. A well-known yoga expert helped the investigators to prepare the design of program.

RESULTS AND DISCUSSIONS

Stress scores for working men were analysed by paired t-test and level of significance was set up at .05 level of confidence.

Table -I

Means value of pre-test & post-test for stress among Gr. E and Gr. C after six months' meditation and yoga training

Variable	Type of test	Gr. E (n = 50)			Gr. C (n = 50)		
		Mean	SD	t	Mean	SD	t
Stress	Pre-test	6.06	1.41	8.92*	6.03	1.38	0.38
	Post-test	1.5	0.68		6.36	1.03	

*Significant at .05 level of confidence.

Table-I showed the mean values of pre and post test for stress of both the group C & E. The mean values of pre-test and post-test of Gr. E were 6.06 and 1.5 respectively in stress. In case of control group, mean values of pre-test and post-test of Gr. C were 6.03 and 6.36 respectively in stress. The t-value of stress of Gr. E was 8.92 and the t value of Gr. E in relation to improvement of stress was significant at .05 level of confidence after six months training. The t-value of stress of Gr. C was 0.038. To be significant at .05 level of confidence the t-value should be greater than 2.04. The t-value of Gr. C was not improved significantly at .05 level of confidence after six months training.

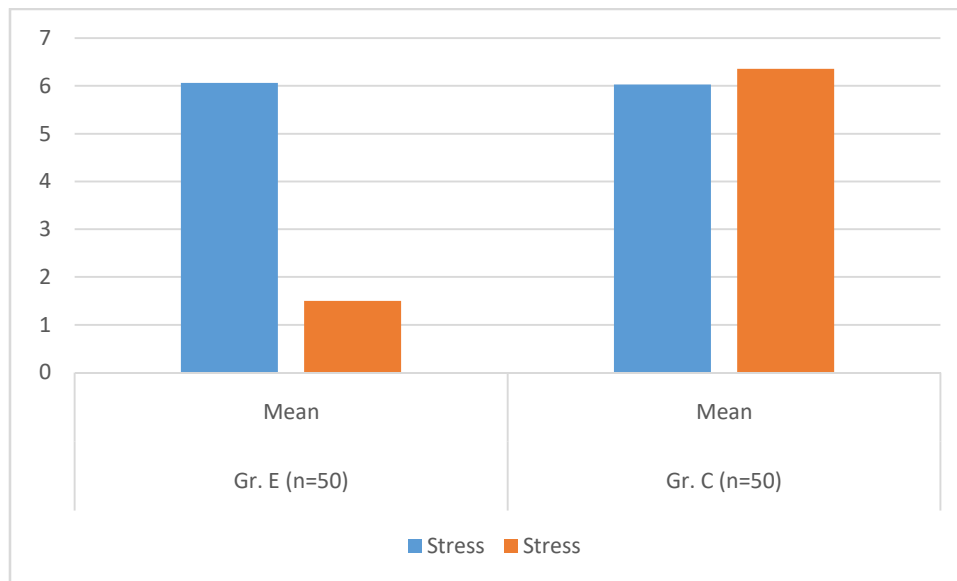


Fig. 1. An assessment of means of pre and post test data on stress among Gr. E and Gr. C

TABLE - II

Means value of pre-test & post-test for anxiety among Gr. E and Gr. C after six months' meditation and yoga training

Variable	Type of test	Gr. E (n=50)			Gr. C (n=50)		
		Mean	SD	t	Mean	SD	t
Anxiety	Pre-test	20.57	2.66	7.34*	20.13	3.10	0.60
	Post-test	11.17	1.91		20.27	2.11	

*Significant at .05 level of confidence

Table-II showed the mean values of pre and post test for Anxiety of Gr. E and Gr. C. The mean values of pre-test and post-test of Gr. E were 20.57 and 11.17 respectively in anxiety. In case of control group, mean values of pre-test and post-test of Gr. C were 20.13 and 20.27 respectively in stress. The t-value of anxiety of Gr. E was 7.34 and the t value of Gr. E in relation to improvement of anxiety was significant at .05 level of confidence after six months training. The t-value of anxiety of Gr. C was 0.60. To be significant at .05 level of confidence the t-value should be

greater than 2.04. The t-value of Gr. MC was not improved significantly at .05 level of confidence after six months training.

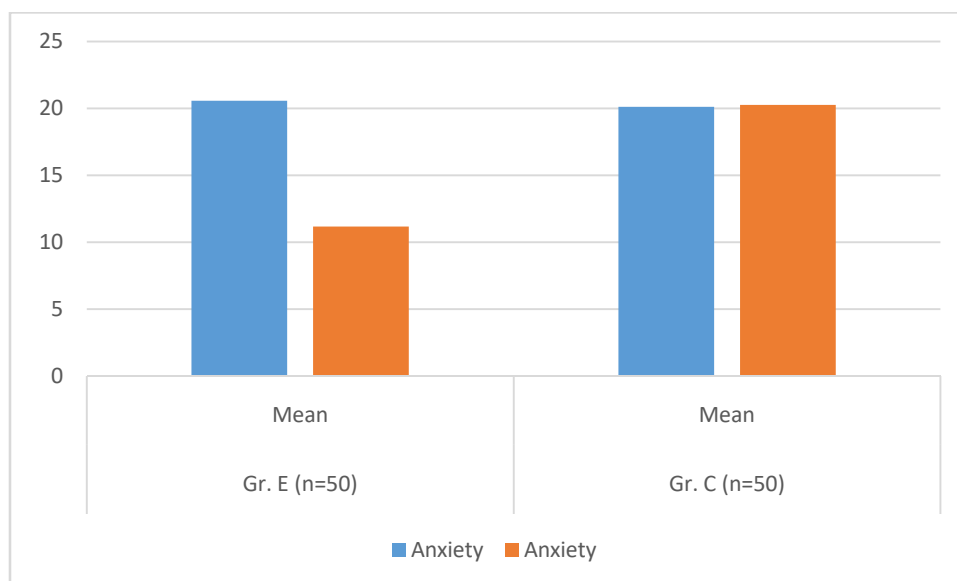


Fig. 2. An assessment of means of pre and post test data on anxiety among Gr. E and Gr. C

CONCLUSION

As per the result of the present study, it can be concluded by the following:

1. Significantly reduced of stress was observed by administering six months training of meditation among working men.
2. Significantly reduced of anxiety was observed by administering six months training of meditation among working men.

REFERENCES

1. *Deshpande S., Nagendra H. R., Raghuram N.* (2009). A randomized control trial of the effect of yoga on gunas(personality) and self-esteem in normal healthy volunteers. *International Journal of Yoga*. 2:1, 13–21.
2. *Bridges K. A., Madlem M. S.* (2007). A study on self-esteem of eight grade students. *Californian Journal of Health Promotion*. 5(2). 13–17.
3. *Yadhav S. G.* (2006). Impact of yogic practice on self-concept. Abstract of Kolkata Conference. 2006. Retrieved from www.vyasa.org/conference/programme.outline.asp.
4. *Ekeland E., Heian F., Hagen K. B., Abbott J. M., Nordheim L.* (2004). Exercise to Improve Self-esteem in Children and Young People. *Cochrane Database of Systemetic Review*. Issue-1. Retrieved from <http://mrw.interscience.wiley.com>
5. *Anderson J. L., Freshman B. A.* A Comparison of the Effect of Physical Education Classes in Boxing and Gymnastics on Self-Concept of College Comparison of Level Aspirations. *Research Quarterly*. 1982.
6. *Morison N., Ibrahim H.* Self-actualisation and Self-concept Among Athletes, *Research Quarterly*. 1981. № 68. P. 47–49.

7. *Brownfain J. J.* Stability of self-conception as a Dimension of Personality. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1951. № 47. P. 597–606.

8. *Spielberger C. D.* Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAX1). Odessa. FL : Psychological Assessment Resources. 1088.

9. Stress questionnaire provided by Solutions 4stress. For more information, visit www.solutions4stress.co.uk.

10. *Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Berto E., Luzi C., Andreoli A.* Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research. Journal of Psychosomatic Research. 1993. № 37(1). P. 19–32.

УДК 159.99

Т. Н. Адеева

Костромской государственный университет

г. Кострома, Россия

t_adeeva@ksgos.ru

ПРЕДИКТОРЫ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ДЕФЕКТА ВЗРОСЛЫХ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

В статье рассматривается феномен внутренней картины дефекта (ВКД) взрослых людей с сенсорными нарушениями. Целью исследования является выявление предикторов компонентов внутренней картины дефекта в группах взрослых с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата. Выявлено, что выраженность показателей индивидуально-личностных характеристик, показателей самооотношения может рассматриваться как фактор вероятного риска формирования неадекватной ВКД.

Ключевые слова: внутренняя картина дефекта, взрослые, нарушения слуха, нарушения зрения, нарушения функций опорно-двигательного аппарата, тяжелые нарушения речи.

T. N. Adeeva

Kostroma State University

Kostroma, Russia

PREDICATION OF THE INTERNAL DISORDER PATTERN AMONG ADULTS WITH SENSORY IMPAIRMENTS

The article examines the internal disorder pattern (IDP) phenomenon among adults with sensory impairments. The aim of the study is to identify predictors of the components of the internal disorder pattern among groups of adults with hearing impairments and mobility disabilities. It was found that the severity of individual and personality characteristics and self-attitude indicators can be considered as a factor of probable risk of forming an inadequate IPD.

Keywords: internal disorder pattern, adults, hearing impairment, mobility disabilities.

Феномен внутренней картины дефекта в немногочисленных современных исследованиях связан с изучением специфики самосознания и Я-концепции личности. Наличие ограниченных возможностей здоровья является условием развития личности, значимым для формирования самоотношения, представления о собственных возможностях, способностях, а также значимым фактором социально-психологической адаптации личности. Особенности внутренней картины дефекта имеют значение для процесса самореализации, самоактуализации личности, могут рассматриваться как фактор адаптации и фактор риска дезадаптации [2, 4]. В то же время интересно определить обусловленность самого феномена ВКД.

Одним из актуальнейших на сегодняшний день остается вопрос о формировании Я-концепции и отношения к дефекту в условиях стигмации [1, 6]. Подчеркивается связь стигмации с наличием депрессивных расстройств, неадекватной самооценки, нарушением процесса формирования личностной идентичности и, как следствие, увеличение количества людей, имеющих статус инвалида.

В ряде работ акцент сделан на особенностях взаимосвязей личностных характеристик, вариантов нарушенного развития, специфики социальных связей, выбора копинг-стратегий [3, 6]. Комплексный подход к феномену внутренней картины дефекта позволил не только выделить варианты ВКД, описать стойкие поведенческие паттерны, значимые для прогнозирования поведения личности в различных жизненных ситуациях, но и определить факторы, определяющие особенности ВКД [5].

В нашем исследовании рассматриваем внутреннюю картину дефекта как составляющую Я-концепции, как сложное, интегративное образование; понимаем ВКД как комплекс ощущений, знаний, переживаний, мотивационных изменений, связанных с нарушением.

Цель исследования: определить предикацию компонентов внутренней картины дефекта в группах взрослых с различными вариантами дизонтогенеза.

Выборку исследования составили 75 человек: 21 человек с нарушениями зрения (НЗ, 7 мужчин, 14 женщин), 19 человек с тяжелыми нарушениями речи (ТНР, 10 мужчин, 9 женщин), 24 человека с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА, 14 мужчин, 10 женщин), 11 человек с нарушениями слуха (НС, 5 мужчин, 6 женщин). Средний возраст 35 лет.

Методики исследования: использована беседа «Изучение внутренней картины дефекта» Т. Н. Адеевой (2018), тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев, 1989), индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л. Н. Собчик (1995). Статистическая обработка проводилась с использованием программы 10.0 Statistica, для выявления детерминации компонентов ВКД применялся регрессионный анализ, для определения различий между группами использовался U-критерий Манна – Уитни.

На первом этапе исследования определили выраженность компонентов внутренней картины дефекта в двух группах респондентов (табл.).

Наполненность компонентов ВКД у взрослых
с различными вариантами дизонтогенеза

Наполненность компонентов. Компоненты ВКД	Варианты дизонтогенеза	
	Нарушения слуха	Нарушение функций ОДА
Физический	2,63	4,33
Когнитивный	6,0	5,8
Эмоциональный	6,09	6,0
Мотивационный	5,55	5,3

Когнитивный, мотивационный и эмоциональный компоненты имеют в этих группах схожую проявленность. Отмечена статистически значимая разница между группами взрослых с ОДА и НС по показателям физического компонента ($U = 58$, $p \leq 0,007$).

Далее были определены некоторые особенности содержания компонентов ВКД и специфика детерминации ее компонентов.

Внимание к физическим проявлениям состояния в группе лиц с нарушениями функций ОДА, вероятно, связано со структурой дефекта. Люди данной группы чаще других отмечали физический дискомфорт как при повседневных делах, так и при различных вариантах интеллектуальной и физической деятельности. В то же время респонденты среди своих главных физических характеристик отмечают «физическую силу», которая позволяет справляться с трудностями передвижения и оперативной деятельности.

Достаточную информированность о причинах, проявлениях, профилактике состояния демонстрируют респонденты обеих групп.

На следующем этапе выделены факторы, определяющие наполненность компонентов ВКД в различных группах респондентов. В группе лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата параметры самоотношения соотносятся с когнитивным и мотивационным компонентами ВКД. Параметр самопринятия ($M = 70$) важен для формирования знаний о дефекте ($\beta = 0,454$, $p = 0,002$), параметры аутосимпатии ($M = 58$) и самоинтереса ($M = 72$) – для мотивационного компонента ($\beta = 0,362$, $p = 0,029$; $\beta = 0,352$, $p = 0,041$).

В данной группе качества сензитивности ($M = 5$) и спонтанности ($M = 4,42$) имеют повышенные значения и определяют физический компонент ($\beta = 0,636$, $p = 0,000$; $\beta = 0,596$, $p = 0,001$). В используемом тесте данные качества рассматриваются как противоположные, способствующие проявлению двух вариантов поведения. Можем предположить, что в группе встречаются два варианта ВКД, связанные в большей степени с тем или иным качеством. Спонтанность предполагает самоутверждение, напористость, стремление к лидерованию, сензитивность – ориентирование на авторитет сильной личности, конформность, зависимость. Контент-анализ высказываний подтверждает такое предположение. Часть ответов содержит указание на физический дискомфорт и утомляемость: «Да, каждое движение дается с трудом, многое причиняет

боль», «Да, нервничаю, испытываю слабость и усталость». Однако также довольно часто встречаются ответы, демонстрирующие стремление к самодостаточности, подчеркивающие необходимость респондентов для окружающих людей: «Сильные руки у меня», «Сильные руки, помогаю мужу передвигаться на коляске». Качество ригидности ($M = 4,8$) в данной группе также имеет повышенное значение и обуславливает неточность, недостаточность знаний о своем состоянии (когнитивный компонент, $\beta = -0,473$, $p = 0,002$). В группе, таким образом, можно выделить два варианта влияний, наличие которых может быть связано с рисками формирования.

В группе людей с нарушениями слуха высокие показатели зафиксированы по личностным параметрам сензитивности ($M = 5,4$), лабильности ($M = 4,72$), по параметрам самоотношения – самоинтерес ($M = 80$) и самопринятие ($M = 72$). Довольно высокий уровень этих параметров в данном случае определяет специфику физического и мотивационного компонентов. Самопринятие имеет значение для формирования мотивационного компонента ($\beta = 0,721$, $p = 0,001$), а самоинтерес – для физического компонента ВКД ($\beta = -0,754$, $p = 0,001$). Заметим, что высокий показатель по шкале самоинтереса имеет отрицательную связь с физическим компонентом. Можем предположить, что уверенность личности в своей важности для окружающих связывается в сознании с блокированием, снижением чувствительности к ощущениям, обусловленным дефектом слуха. Уровень самопринятия в данной группе также завышен, что говорит, возможно, о работе компенсаторных механизмов. Выраженность данного параметра определяет достаточную наполненность эмоционального компонента ВКД. Это подтверждается и данными контент-анализа, характеризую свои особенности, люди упоминают о наличии нарушения «Я – слабослышащий», «Стесняюсь и слышу плохо». Ориентация на авторитет, черты конформности связаны с достаточным стремлением к преодолению ограничений ($\beta = 1,065$, $p = 0,000$). А выраженная изменчивость настроения, повышенная эмотивность, демонстративность снижают мотивацию ($\beta = -0,314$, $p = 0,022$). Таким образом, получается достаточно противоречивая картина. У респондентов наблюдается стремление к самопринятию, уверенность в своем интересе для других и черты конформности, зависимости. Присутствует высокий уровень лабильности. Такая противоречивость параметров может свидетельствовать о наличии внутриличностного конфликта, что обуславливает достаточную наполненность, напряженность компонентов ВКД.

Выводы

1. Выявлена специфика наполненности компонентов ВКД. В группе людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и нарушениями слуха отмечена большая наполненность когнитивного и эмоционального компонентов.

2. В группе людей с нарушениями функций ОДА в качестве рисков формирования ВКД могут рассматриваться индивидуально-типологические параметры личности.

3. В группе людей с нарушениями слуха и нарушениями зрения в качестве рисков развития может рассматриваться разнонаправленность влияний на компоненты ВКД со стороны указанных факторов.

Список источников

1. Вязовова Н. В., Толстошеина В. М. Роль стигматизации в процессе идентификации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Московского государственного гуманитарно-экономического института. 2013. № 4(16). С. 63–71.
2. Гайдукевич Е. А. Специфика внутренней картины дефекта подростков с ДЦП // Вестник психофизиологии. 2018. № 2. С. 45–50.
3. Горьковая И. А., Микляева А. В. Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Клиническая и специальная психология. 2019. № 8(1). с. 90–102.
4. Тельминова К. И. Различия социализации взрослых в условиях врожденной и приобретенной инвалидности // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2021. № 200. С 174–189.
5. Чебарыкова С. В. Личность в условиях дизонтогенеза: внутренняя картина дефекта. Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. 140 с.
6. Stigma of persons with disabilities in South Africa: Uncovering pathways from discrimination to depression and low self-esteem / Trani J.-F., Moodley J., Anand P., Graham L., Maw M. T. T. // Social Science & Medicine. 2020. Vol. 265. [Online]. URL: <http://www.sciencedirect.com> (accessed 01.06.2021).

УДК 316.628.2

С. В. Андриевская¹, В. В. Кучеренко²

^{1, 2} Полоцкий государственный университет им. Евфросинии Полоцкой
г. Полоцк, Беларусь

¹svetand1953@mail.ru

²kucherenko.02@list.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И МОТИВАЦИЯ АФФИЛИАЦИИ У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

В статье представлено исследование психологического благополучия и мотивации аффилиации у работающих и неработающих студентов. Установлены значимые различия по показателям психологического благополучия и мотивации аффилиации между работающими и неработающими студентами. Работающие студенты имеют более высокие показатели общей шкалы психологического благополучия, шкал «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие». Неработающие студенты имеют более высокие показатели по показателю «коммуника-

тивные эмоции», а работающие студенты – по показателю мотивации аффилиации «стремление к принятию».

Ключевые слова: психологическое благополучие, мотивация аффилиации, студенты, работающие студенты.

S. V. Andrievskaya, V. V. Kucherenko

Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk
Polotsk, Belarus

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MOTIVATION OF AFFILIATION AMONG WORKING AND NON-WORKING STUDENTS

The article presents a study of psychological well-being and affiliation motivation in working and non-working students. Significant differences in psychological well-being and affiliation motivation between working and non-working students were found. Working students have higher scores on the general scale of psychological well-being, the scales of “positive relationships”, “autonomy”, “environmental management”, “personal growth”, “goals in life” and “self-acceptance”. Non-working students have higher scores on the “communicative emotions” indicator, while working students have higher scores on the affiliation motivation indicator “striving for acceptance”.

Keywords: psychological well-being, affiliation motivation, students, working students.

Психологическое благополучие и мотивация аффилиации – значимые компоненты для гармоничного развития личности студента. Только внутренне благополучный человек, умеющий и стремящийся общаться может быть успешен в учебной деятельности. Современные студенты, обучаясь на дневном отделении в вузе, все чаще работают в период учебы [1]. Однако существует два противоположных мнения в отношении совмещения трудовой и учебной деятельности студентами. Первое мнение: совмещение приводит к тому, что студенты качественно не могут выполнять оба вида деятельности одновременно и это негативно влияет на их психологическое благополучие. Второе мнение: работающие студенты приобретают более широкие социальные контакты и большую финансовую независимость, что положительно влияет на их психологическое благополучие. Для студентов свойственна мотивация аффилиации, так как в период юности (по Э. Эриксону) стремление к сближению с людьми, дружба, любовь, общение – это ведущие мотивы. Предположительно, могут существовать различия у работающих и неработающих студентов в мотивации аффилиации. Таким образом, актуальным для психологии является исследование различий психологического благополучия и мотивации аффилиации у работающих и неработающих студентов. В исследовании выдвинута следующая гипотеза: существуют различия между работающими и неработающими студентами по выраженности психологического благополучия и мотивации аффилиации.

В данном исследовании избраны для диагностики: для измерения психологического благополучия – методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в модификации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко, которая позволяет оценивать не только общее ощущение благополучия, но и конкретные

его составляющие. Для измерения мотивации аффилиации – методика «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед-Эминова, определяющая ведущий из мотивов: страх отвержения или стремление к принятию и, дополнительно, опросник Б. И. Додонова для изучения эмоциональной направленности личности (показатели шкалы «коммуникативные эмоции»). Высокие результаты по шкале говорят о выраженной потребности в общении, а низкие – о потребности в уединении.

Выборка: 109 студентов Полоцкого государственного университета им. Евфросинии Полоцкой (49 работающих студентов и 60 неработающих студентов). Обработка производилась с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Показатели у работающих студентов: у 20,4 % опрошенных высокий уровень психологического благополучия, у 79,6 % обнаружен средний уровень психологического благополучия. Из 49 испытуемых у 69,4 % испытуемых выявлен показатель мотивации аффилиации «стремление к принятию» как преобладающий, у 26,5 % выявлен показатель мотивации аффилиации «страх отвержения» как преобладающий, у 4,1 % испытуемых показатели «стремление к принятию» и «страх отвержения» выражены в равной степени. По показателю «коммуникативные эмоции»: у 38,8 % испытуемых высокий уровень выраженности направленности «коммуникативные эмоции», у 59,2 % обнаружен средний уровень, у 2 % – низкий уровень.

Показатели психологического благополучия и мотивации аффилиации у неработающих студентов следующие: у 15 % – высокий уровень психологического благополучия, у 56,7 % – средний уровень, у 28,3 % – низкий уровень психологического благополучия. У 48,3 % неработающих студентов «стремление к принятию» преобладает, у 43,3 % преобладает «страх отвержения», у 8,3 % испытуемых «стремление к принятию» и «страх отвержения» выражены в равной степени. У 70 % неработающих испытуемых выявлен высокий уровень выраженности направленности «коммуникативные эмоции», у 25 % обнаружен средний уровень, у 5 % – низкий уровень.

Поскольку данные непараметрические, сравнение групп работающих и неработающих студентов производилось с помощью U-критерия Манна – Уитни (табл. 1).

Из таблицы 1 следует, что значимые различия между группами респондентов наблюдаются по общему показателю психологического благополучия (ПБ), по показателям психологического благополучия «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие». Это означает, что студенты, имеющие подработку, чувствуют себя более психологически благополучными в целом, чем студенты, не имеющие подработку. Работающие студенты в большей степени удовлетворены своей жизнью и ее качеством. Работающие студенты имеют выше показатели по шкале «позитивные отношения», то есть удовлетворены качеством отношений с окружающими, большинство отношений ими оцениваются как положительные.

Т а б л и ц а 1

U-критерий Манна – Уитни для групп работающих и неработающих студентов по показателям психологического благополучия

Переменная*	Средние		Значение U-критерия Манна – Уитни	Уровень статистической значимости p
	Группа работающих студентов	Группа неработающих студентов		
ПБ	395	344	514	0,00
ПО	66,4	58,4	697	0,00
А	64,6	56,7	619	0,00
УС	66	55	405	0,00
ЛР	67	58,5	629	0,00
ЦЖ	65,6	58,8	789	0,00
С	65,5	56,5	534	0,00

Примечания: ПБ – «психологическое благополучие»; ПО – «позитивные отношения»; А – «автономия»; УС – «управление средой»; ЛР – «личностный рост»; ЦЖ – «цели в жизни»; С – «самопринятие».

Работающие студенты имеют более высокие значения по переменной «автономия», то есть работающие студенты ощущают независимость больше чем неработающие. Работающие студенты имеют более высокие показатели по переменной «управление средой», то есть они организованнее неработающих, склонны к упорядочению ежедневных и перспективных задач.

Работающие студенты имеют более высокие показатели по переменной «личностный рост», то есть видят больше возможностей к саморазвитию, чем неработающие, способны пользоваться ими, руководствуясь собственными ценностями. Работающие студенты имеют более высокие показатели по переменной «цели в жизни». Работающие студенты более четко сформируют свои жизненные цели. Работающие студенты имеют более высокие показатели по переменной «самопринятие». Работающие студенты более глубоко, в сравнении с неработающими, понимают себя как субъекта, проявляющего активность и познающего. Они узнают о себе в новых обстоятельствах, наблюдают личные и деловые качества.

Далее рассмотрим различия в мотивации аффилиации (табл. 2).

У неработающих студентов более высокие значения по показателю эмоциональной направленности «коммуникативные эмоции», на статистически значимом уровне они отличны от показателей работающих студентов. Нами выдвинуто предположение, что неработающие студенты более активны в поис-

ке дружеских отношений. Однако работающие студенты имеют более высокие показатели по шкале «стремление к принятию». Возможно, работающие студенты стремятся не к общению в широком смысле, но к принятию в рабочем коллективе. Полученные данные, в целом, соотносятся с исследованиями других авторов данной проблемы [2].

Т а б л и ц а 2

U-критерий Манна – Уитни для групп работающих и неработающих студентов по показателям мотивации аффилиации

Переменная	Средние		Значение U-критерия Манна – Уитни	Уровень статистической значимости p
	Группа работающих студентов	Группа неработающих студентов		
Коммуникативные эмоции	7,77	9,45	804	0,00
Стремление к принятию	20,22	15,41	627	0,00
Страх отвержения	15,2	13,9	1247	0,17

Таким образом, гипотеза о различиях между работающими и неработающими студентами по выраженности психологического благополучия и мотивации аффилиации подтвердилась частично. Были установлены следующие значимые различия по показателям психологического благополучия и мотивации аффилиации у работающих и неработающих студентов: работающие студенты продемонстрировали более высокие значения по общему показателю психологического благополучия, также по показателям психологического благополучия «позитивные отношения», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие»; неработающие студенты имеют более высокие показатели по переменной типа эмоциональной направленности «коммуникативные эмоции», работающие студенты – по показателю мотивации аффилиации «стремление к принятию». Следовательно, работающие студенты чувствуют себя более благополучными и больше стремятся быть «принятыми», однако неработающие студенты эмоционально более ориентированы на коммуникацию.

Список источников

1. Басюк А. В., Польская А. И. Работающий студент // Бизнес-образование в экономике знаний. 2015. № 1. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/rabotayuschiy-student/> (дата обращения: 21.05.2025.)

2. Лызь Н. А., Истратова О. Н., Голубева Е. В. Работающие студенты: образовательная успешность и субъективное благополучие // Высшее образование в России. 2023. № 2. С. 80–96.

УДК 159.9

В. О. Аникина¹, П. С. Паклин²

^{1, 2} Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия

¹*v.anikina@spbu.ru*

²*paklinpavel213@gmail.com*

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАТЕРЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЕЙСТВИЯ ГЛОБАЛЬНОГО СТРЕССА

Исследование проводилось в рамках гранта РНФ № 25-28-00484

В статье представлены результаты исследования показателей психического здоровья матерей детей младенческого возраста в разные периоды действия глобального стресса, обусловленного пандемией COVID-19 и последующими социально-экономическими и политическими последствиями. Показатели стресса и проблем психического здоровья имели наивысшие значения в пик пандемии – 2020–2021 гг. по сравнению с последующими годами.

Ключевые слова: психическое здоровье, матери детей младенческого возраста, пандемия, глобальный стресс.

V. O. Anikina, P. S. Paklin

Saint-Petersburg State University

Saint-Petersburg, Russia

MATERNAL MENTAL HEALTH DURING DIFFERENT PERIODS OF GLOBAL STRESS

The article presents the results of a study of the mental health of mothers of infants during different periods of global stress caused by the COVID-19 pandemic and subsequent socio-economic and political changes. Stress and mental health problems were the highest during the peak of the Pandemics, in 2020–2021 compared to the subsequent years.

Keywords: mental health, mothers of infants, COVID-19 pandemic, global stress.

Глобальный стресс, обусловленный пандемией, военными действиями и природными катаклизмами является предиктором развития нарушений психического здоровья у уязвимых слоев населения, куда входят матери детей младенческого возраста. Нарушения психического здоровья женщин в перинатальный период негативно сказываются на взаимодействии с ребенком и на его

когнитивном, социально-эмоциональном, и коммуникативном развитии и поведении [3].

Согласно зарубежным и отечественным данным, неопределенность, вызванная пандемией, оказала значительное воздействие: у 11–62 % матерей младенцев увеличился уровень стресса до умеренного и сильного [2], был выявлен повышенный риск вероятности развития депрессивных симптомов у 18–43 % у матерей [5], обнаружен рост послеродовой депрессии до 25 % в период пандемии [4].

Среди нарушений психического здоровья в перинатальный период, связанных с увиденными беременными женщинами и/или матерями младенцев военными действиями или природными катаклизмами, зарубежные и отечественные специалисты выделяют риск развития послеродовых тревожности и депрессии, наличия соматических проблем, ухудшения качества взаимодействия с ребенком. Более того, выявлены связи между пережитыми военными событиями и снижением качества взаимодействия с ребенком, увеличением риска дезонтогенеза у детей [1].

Цель: изучение показателей психического здоровья матерей детей младенческого возраста в разные периоды действия глобального стресса. Мы предположили, что значения проблем психического здоровья будут более выражены в пик пандемии (2020–2021 гг.), ниже – в 2022 г. и выше с началом СВО, в 2022–2024 годах.

Выборка: 193 матери детей младенческого возраста. Средний возраст женщин – $32,79 \pm 5,31$ года, это матери детей – $5,18 \pm 1,41$ месяцев, 88,7 % находятся в зарегистрированном браке, не работают 73,4 % матерей, 82 % имеют запланированную беременность, 85,6 % естественный тип зачатия, срок родов варьировался от 31 до 42 недель. У 52,1 % выборки это была первая беременность, у 32 % – вторая.

Методы: Шкала адаптивного функционирования Ахенбаха (ASEBA, Achenbach, Rescorla, 2003, адаптация Е. Р. Слободской), социально-демографическая и акушерского-гинекологическая анкеты, методы математической статистики (описательные статистики, сравнение средних значений по t-критерию).

Результаты: данные изучения проблем психического здоровья показали, что 11,9 % составляют группу риска по показателю тревожности/депрессивности, при этом 6 % находятся на клиническом уровне. 19,2 % входят в зону риска по показателю замкнутость. В зону риска по показателю соматических проблем входят 9,8 %. 15 % имеют риск проблем с мышлением, из них 6,2 % на клиническом уровне, у 10,8 % существует риск развития агрессии, 9,9 % характеризуется повышенной вероятностью развития соматических расстройств. В зону риска по расстройствам, связанным с избеганием и антисоциальным поведением, входят 7,8 %, при этом 6,7 % находятся на клиническом уровне по избеганию.

Стресс в период COVID-19: 4,1 % отметили довольно или очень частое ощущение напряжения, связанного с личным здоровьем; 14,4 % – со здоровьем их ребенка; 16,5 % – со здоровьем близких; 12,4 и 13,9 % – с финансовым по-

ложением и изменением работы учреждений системы здравоохранения. Политическая ситуация являлась причиной довольно или очень частого стресса у 18,1 % женщин. После начала СВО наибольший стресс вызвала тяжелая эмоциональная информация и новости – у 3,6 %.

Для сравнения показателей психического здоровья в разные периоды действия глобального стресса мы разделили нашу выборку на три группы по годам участия в исследовании – 2020–2021, 2022 и 2023–2024. Результаты показали, что значения «тревожность/депрессивность» ($p = 0,044$), «замкнутость» ($p = 0,018$), «нарушения внимания» ($p = 0,041$) и «делинквентное поведение» ($p = 0,015$), а также на уровне DSM-ассоциированных расстройств депрессивные ($p = 0,025$), антисоциальные ($p = 0,027$) расстройства и расстройства избегания ($p = 0,050$), а СДВГ ($p = 0,009$) более выражены в группе женщин-участниц исследования в 2020–2021 г.г, то есть в пик пандемии, по сравнению с последующими годами.

Также в ходе анализа мы разделили всю выборку на две группы, участницы которых проходили исследование в период пандемии и после начала СВО, как ключевых событий, запустивших глобальный стресс. Данные показывают, что в пик пандемии выше стресс в связи с пандемией ($p = 0,002$), изоляцией ($p < 0,001$), здоровьем матери ($p = 0,023$), ребенка ($p = 0,046$), близких ($p < 0,001$), состоянием системы здравоохранения ($p = 0,014$). После начала СВО ниже значения проблем психического здоровья по сравнению с предыдущими периодами в сфере нарушений внимания ($p = 0,020$), делинквентного поведения ($p = 0,010$), и на уровне тенденции – СДВГ ($p = 0,076$) и антисоциальных расстройств ($p = 0,095$).

Обсуждение результатов и выводы

Наши данные показали, что наиболее остро были выражены проблемы психического здоровья у матерей детей младенческого возраста в пик пандемии по сравнению с последующими годами. Возможно, это связано с социальной изоляцией, закрытием медицинских учреждений, урежение плановых медицинских визитов, общая неопределенность и широко распространенная угроза жизни и здоровью населения. Как и ожидалось, в последующие годы наблюдался спад значений стресса, а также проблем психического здоровья. Вопреки нашим ожиданиям, после начала СВО мы не обнаружили усиления стресса и проблем психического здоровья среди матерей детей младенческого возраста. Возможно, это связано с ограниченностью нашей выборки – участвовали женщины, которые сами изъявили желание, вероятно, среди них не было тех, чьи мужья оказались в зоне СВО, сами женщины находились вдали от регионов, близких к зоне военных действий, не было повсеместной угрозы жизни и здоровья, значительного ограничения социальной жизни, включая получение плановой медицинской и общеобразовательной помощи в обычном режиме. Тем не менее, следует обратить внимание на стресс, связанный с эмоционально тяжелой, новостной информацией. В психологической работе следует обратить внимание на расширение копинг-стратегий молодых матерей, регулирования новостного потока, фокусирования внимания на отношениях с ребенком.

Список источников

1. Кошавцев А. Г., Поздняк В. В., Гречаный С. В. Выраженность тревоги и депрессии у женщин в послеродовом периоде и материнско-детское взаимодействие // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2023. Т. 57, № 4. С. 57–65.
2. Стресс, связанный с пандемией COVID-19, у женщин в период беременности и после рождения ребенка / Аникина В. О., Савенышева С. С., Блох М. Е., Аринцина И. А., Грандильевская И. В. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14, № 2. С. 294–304.
3. Суицидальные риски женщин во время беременности и после родов / Блох М.Е., Грандильевская И. В., Савенышева С. С., Аникина В. О. // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31, № 2. С. 84–98
4. Якупова В. А., Суарэз А. Д., Шрайбман Л. А. Социально-экономические факторы риска развития послеродовой депрессии и послеродового посттравматического стрессового расстройства // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20, № 1. С. 182-201.
5. Maternal perinatal mental health and infant and toddler neurodevelopment-Evidence from low and middle-income countries. A systematic review / M. Burger, M. Hoosain, Ch. Einspieler, M. Unger, D. Niehaus // Journal of affective disorders. 2020. Vol. 268. P. 158–172.

УДК 159.9.7; 316.303.7

М. М. Басимов

Университет мировых цивилизаций им. В. В. Жириновского

Москва, Россия

basimov_@mail.ru

СТРАХ СМЕРТИ КАК НЕЛИНЕЙНАЯ ПРИЧИНА ДЕФИЦИТАРНОГО СТРАХА

Рассмотрена проблема влияния метаний между страхами своей смерти и смерти близких на изменение дефицитарного страха, определение этой зависимости как ошибки I типа, когда за незначимой линейной корреляцией в реальности скрывается сильная нелинейная зависимость с минимумом.

Ключевые слова: дефицитарный страх, страх смерти, нелинейные зависимости.

M. M. Basimov

Zhirinovsky University of World Civilizations

Moscow, Russia

FEAR OF DEATH AS A NONLINEAR CAUSE OF DEFICIT FEAR

The problem of the influence of the throwing between the fears of their death and the death of loved ones on a change on deficiency fear is considered, the definition of this dependence as er-

ror of the 1st type, when a strong nonlinear dependence with a minimum is hidden behind a slight linear correlation.

Keywords: deficit fear, fear of death, nonlinear dependencies, significant correlation.

Для демонстрации методологической проблемы корреляционного исследования были выбраны показатели дефицитарного страха и страха смерти. Исследование проводилось в период действия жестких карантинных мер (полной самоизоляции), чему были посвящены в последние годы многочисленные статьи [4 и др.]. Совокупная выборка состояла из 127 студентов 1–6-х курсов московских вузов очной формы обучения.

Методы и методики исследования

В исследовании использовались, среди других, следующие методики психодиагностики, отдельные результаты по шкалам которых анализируются в статье:

1) три шкалы страха Я-структурного теста Г. Аммона [1];

2) шкала «Страх своей смерти – Страх смерти близких» теста «Болезненность мыслей связанных со страхами».

Для изучения статистических связей использовался авторский метод [2; 3], позволяющий изучать наряду с линейными простейшие нелинейные зависимости.

Результаты исследования

В исследовании изучались три шкалы страха в рамках Я-структурного теста Г. Аммона, одна из которых – дефицитарный страх (тревога) анализируется в рамках предлагаемой статьи. Дефицитарный страх понимается как значительное недоразвитие Я-функции тревоги. При дефицитарном состоянии Я-функции страха страдает не только регуляторный, но и экзистенциально наиболее важный сигнальный компонент тревоги.

Анализируемые на предмет статистической связи два психологических показателя из общей задачи для 80 психологических переменных, которые демонстрируются графиками на рисунках 1,2, и имеют для изучаемой совокупности данных общие статистические характеристики, представленные в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

Статистические характеристики анализируемых психологических показателей в рамках изучаемой выборки данных

Психологический показатель	Обозначение	Среднее значение	Среднее квадратичное отклонение	Min значение	Max значение
Страх своей смерти – Страх смерти близких	X	4,80	1.73	1	7
Дефицитарный страх (степень согласия – сумма)	Y	26,54	14.41	0	71

Для реализации авторского метода изучения статистических связей первоначально упорядоченные ряды значений по изучаемым переменным разбиваются (табл. 2) на кварталы (ищется по специально разработанному алгоритму оптимальное, наиболее близкое к равномерному разбиение, какое позволяют сделать конкретные данные).

Т а б л и ц а 2

Кварты переменных Y и X: интервалы по первичным шкалам

Обозначение	1 кварта	2 кварта	3 кварта	4 кварта
X	$1 \leq X < 4$ 34 человека	$4 \leq X < 6$ 38 человек	$6 \leq X < 7$ 33 человека	$7 \leq X \leq 7$ 22 человека
Y	$0 \leq Y < 15$ 34 человека	$15 \leq Y < 25$ 33 человека	$25 \leq Y < 37$ 29 человек	$37 \leq Y \leq 71$ 31 человек

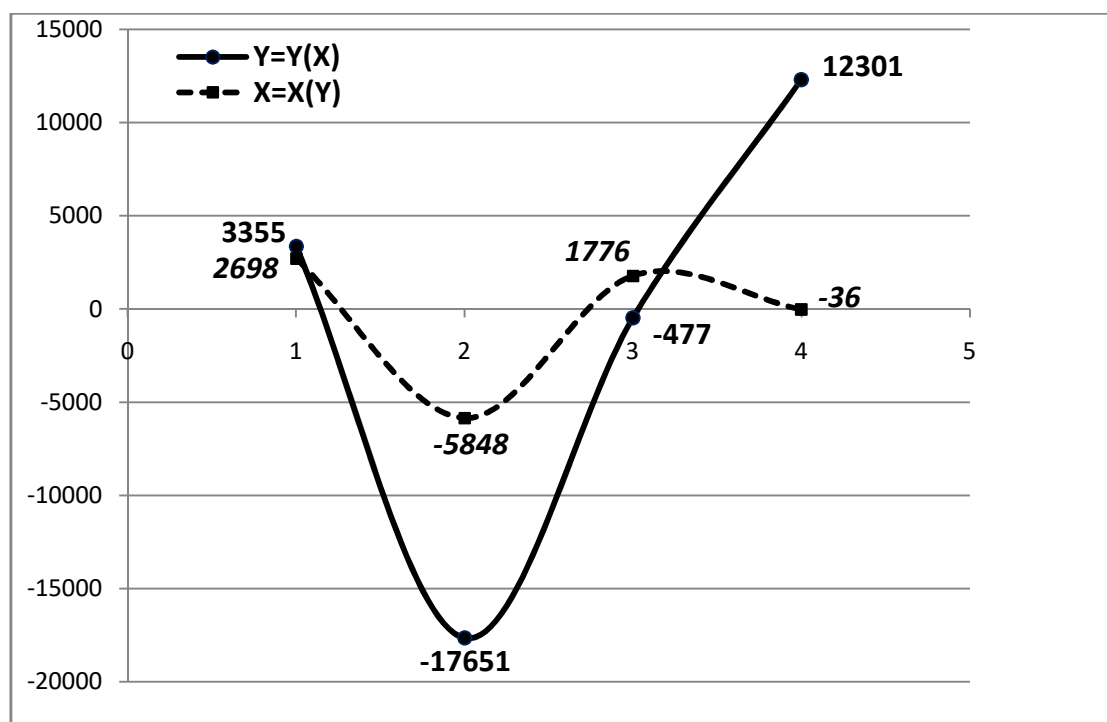
Рассмотрим зависимость показателя Y: «Дефицитарный страх. Степень согласия (сумма)» от показателя X: «Страх своей смерти – Страх смерти близких». Вначале представим зависимость через сравнительные весомости, на основе которых вычисляются коэффициенты силы связи, нормированные таким образом, чтобы аналоги единичных корреляций (зависимости переменных от себя) были равны (или почти равны) единице.

На рисунке 1 представлены две взаимообратные зависимости: $Y(X)$ – зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X), изображенная сплошной линией, и обратная ей зависимость $X(Y)$ переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X) от переменной «Дефицитарный страх» (Y), изображенная пунктирной линией.

Сила связи зависимости $Y(X)$ $SV = 1,049$ значительно превышает силу связи обратной ей зависимости $X(Y)$ $SV' = 0,370$, поэтому сильная зависимость явно односторонняя, что часто встречается в психологических исследованиях и с большой вероятностью позволяет определить переменную-причину и переменную-следствие. При этом в рамках линейных моделей эта зависимость описывается слабой корреляцией с коэффициентом Пирсона $R_{xy} = 0,023$.

Зависимость $Y(X)$ представляет собой зависимость с явно выраженным минимумом на 2 кварте независимой переменной X со сравнительной весомостью зависимой переменной Y, равной -17651 , которые как и зависимости с максимумом часто наблюдаются между психологическими переменными.

В дополнение полезна также информация, как значения зависимой переменной по квартам независимой переменной характеризуют степень выраженности зависимого качества, для чего их нужно сравнить со сравнительными весомостями зависимой переменной для своих квартал: сравнительная весомость Y для 1 кварты Y равна -23943 , а сравнительная весомость Y для 4 кварты Y равна $+24238$ (табл. при рис. 1).



Кварты X	1	2	3	4	
Y(X)	+3355	-17651	-477	+12301	SV = 1,049
X(Y)	+2698	-5848	+1776	-36	SV' = 0,370
Y(Y)	-23943	-13972	+6515	+24238	SV = 0,992
X(X)	-24219	-1969	+21787	+24170	SV = 0,996

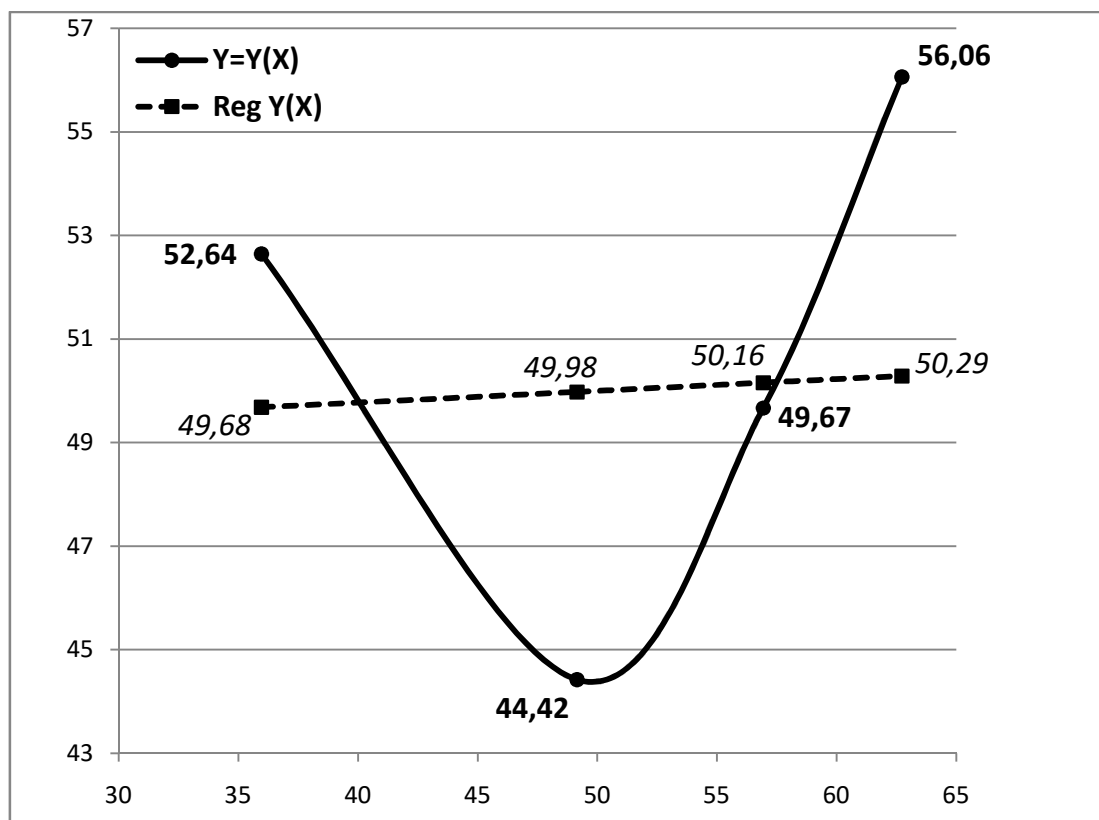
Рис. 1. Зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X) и обратной ей зависимости переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X) от переменной «Дефицитарный страх» (Y) (сравнительные весомости зависимых переменных для кварт 1–4 независимых переменных)

Таким образом, минимум (**-17651**) зависимой переменной Y (дефицитарный страх) наблюдается для 2 кварты независимой переменной X, когда наблюдается хотя уже не ярко, но все еще страх своей смерти, а наибольшее значение дефицитарного страха **+12301** можно трактовать как следствие явного доминирования страха смерти близких.

Корреляция между переменными X и Y очень слабая **$R_{xy} = 0,023$** , то есть она даже при рассмотрении гипотезы о равенстве нулю, не попадает в разряд «значимых», и, значит, в любом случае связь в рамках линейной модели отсутствует для любого исследователя.

При этом на самом деле при наличии общей тенденции по увеличению дефицитарного страха с 1 кварты X (**+3355**) по 4 кварту X (**+12301**) на первом этапе роста независимой переменной X наблюдается резкий спад показателя дефицитарного страха (Y) по шкале сравнительной весомости до значения, равного **-17651**. То есть этот спад Y даже несколько более существенный, чем рост Y на всем протяжении роста переменной X с 1 до 4 кварту, что явно нельзя не учитывать.

Далее рассмотрим зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X) в виде представление ее через стандартные баллы переменных (рис. 2), когда первоначальные данные на основе средних значений и стандартных отклонений для всей выборки (N = 127) переводятся в стандартные Т-баллы, для которых среднее значение по всей выборке равно 50, а стандартное отклонение – 10.



Кварты X	1	2	3	4	
Y(X)	52,64	44,42	49,67	56,06	SV = 1,049
Y(Y)	38,83	45,88	52,30	64,49	SV = 0,992
X(X)	35,97	49,16	56,94	62,73	SV = 0,996
Reg Y(X)	49,68	49,98	50,16	50,29	Rxy = 0,023
Регрессия	Y = 48,867 + 0,023 X				

Рис. 2. Зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X) и соответствующая ей регрессионная прямая (стандартные Т-баллы зависимой переменной Y для кварт независимой переменной X)

Хотя по стандартным баллам строить строгие коэффициенты силы связи не получится, но для демонстрационных целей их можно использовать при построении графиков зависимостей. Кроме того, на рисунке 2 пунктиром построена регрессионная прямая, которая наглядно отражает вклад линейной корреляции в данную зависимость.

Таким образом, с ростом проявления показателя «Страх своей смерти – Страх смерти близких» (X), то есть падение мыслей о страхе собственной смерти и переход мыслей в страх смерти близких наблюдается общий рост по шкале сравнительной весомости дефицитарного страха (Y) с **+3355** до **+12301**, но этот процесс в реальности является не просто немонотонным, а с резким скачком на 2 кварте X показателя дефицитарного страха (Y) до своих наименьших значений (**–17651**), соответствующих уровню дефицитарного страха ниже среднего в рамках изучаемой совокупности данных.

Список источников

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. СПб. : Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 1995.
2. Басимов М. М. Изучение статистических связей в психологических исследованиях : монография. М. : Изд-во МПСИ : Воронеж : МОДЭК, 2008. 432 с.
3. Басимов М. М. Природа статистических связей в психологии. М. : Изд. дом «УМЦ», 2023. 516 с.
4. Цветкова Н. А., Кисляков П. А., Володарская Е. А. Особенности смысловой сферы личности и суточного структурирования занятости студентов, переболевших COVID-19 // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. № 5. С. 285–306.

УДК 316.6

И. В. Воробьева¹, А. И. Матвеева²

^{1, 2}Уральский государственный педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

¹lorisha@mail.ru

²lyonchik_7777@list.ru

ВАНДАЛИЗМ И БЕЗОПАСНОСТЬ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ: ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И РИСКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00900, <https://rscf.ru/project/25-18-00900/>

В статье исследуется восприятие вандализма как угрозы психологическому благополучию в городской среде. На основе фокус-групп с участием 103 респондентов анализируются реакции на различные формы вандальных актов: деструктивные (разбитые окна, сожженный автомобиль) и графические (криминальные надписи). Результаты показывают, что деструктивный вандализм воспринимается как прямая угроза физической безопасности, тогда как криминальные граффити вызывают опасения из-за маргинализации окруже-

ния. Исследование подтверждает, что вандализм значимо влияет на ощущение безопасности горожан.

Ключевые слова: вандализм, городская среда, психологическое благополучие, безопасность, восприятие угрозы.

I. V. Vorobyova, A. I. Matveeva
Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia

VANDALISM AND URBAN SAFETY: PERCEPTION PATTERNS AND RISKS TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article examines the perception of vandalism as a threat to psychological well-being in urban environments. Based on focus groups involving 103 respondents, the study analyzes reactions to various forms of vandalism: destructive (broken windows, burned cars) and graphic (criminal graffiti). Results indicate that destructive vandalism is perceived as a direct threat to physical safety, while criminal graffiti raises concerns due to environmental marginalization. The research confirms that vandalism significantly impacts citizens' sense of security.

Keywords: vandalism, urban environment, psychological well-being, safety, threat perception.

Введение

Вандализм стал перманентным «раздражающим» фактором среды современного города. Несмотря на технологические достижения, объекты городского пространства по-прежнему подвергаются атакам вандалов и единственным решением проблемы остается усиления контроля и наказания за совершаемые действия. При этом исследования специалистов указывают на то, что вандализм становится удобным инструментом для формирования социальных настроений и ощущения безопасности человека в городской среде. Так, в работах Л. Э. Коэна и М. Фелсона [2] вандализм рассматривается как один из ключевых индикаторов, сигнализирующий о социальной дезорганизации и провоцирующий дальнейшую криминализацию среды. Более поздние исследования [1] подтверждают, что визуальные признаки вандализма (граффити, повреждения инфраструктуры) усиливают тревожность жителей, снижая уровень доверия к общественным пространствам. Аналогичные выводы содержатся в работе С. Маруна и А. Кинг [3], где подчеркивается, что даже небольшие по объему акты графического вандализма (например, оскорбительные надписи) способны формировать у горожан чувство уязвимости. Наиболее современные исследования также подтверждают, что вандализм, особенно в форме агрессивных граффити и повреждений инфраструктуры, напрямую влияет на психологический комфорт горожан [4; 5].

Таким образом, становится важным понимать, какой именно вандализм воспринимается жителями как самый небезопасный и рассматривается как угроза для их психологического благополучия, что и выступило целью настоящего исследования.

Организация и методы исследования

Изучение особенностей восприятия вандализма в условиях городской среды и субъективной оценки степени его безопасности для человека осуществлялось методом фокус-групп, в которых приняло участие 103 человека в возрасте от 19 до 24 лет. Участникам последовательно демонстрировались реальные примеры вандализма, после каждого фото группа обсуждала и оценивала его по определенным критериям. Так, сначала предлагалось ответить на вопрос «Что я думаю об этом?», который был направлен на оценку представлений человека о совершенном действии и его последствиях и соответствовал когнитивному компоненту. Далее задавался вопрос «Что я чувствую, глядя на это?», предполагающий выявление эмоциональной составляющей. Вопрос «Насколько это важно, ценно, значимо для меня?» определял смысловую составляющую действий, отраженных на фото и фиксировал ценностно-смысловой компонент. Поведенческий компонент выявлялся посредством ответа на вопрос «Что я буду делать, увидев это?». Также в рабочие листы была добавлена общая интегрированная оценка, позволяющая в целом зафиксировать отношение участников фокус-групп к результату вандальных актов. По каждому компоненту фиксировались как качественные, так и количественные данные, текстовые высказывания и балльная оценка (от 1 до 10 по степени значимости) соответственно. Далее полученные результаты были обработаны методом контент-анализа и дескриптивной статистики.

Результаты и их обсуждение

Фотографии, иллюстрирующие результаты вандальных актов по отношению к объектам городской среды, прошли процедуру двойной экспертной оценки. На первом этапе были отобраны 10 изображений самых разных видов вандализма. На втором этапе участники фокус групп дали развернутую характеристику каждого фото. Оценка вандализма с точки зрения его небезопасности для человека и потенциального риска для психологического благополучия осуществлялась посредством подсчета единиц семантического поля «безопасность», используемых участниками группы при обсуждении фотографий. Изображения, получившие больше всего таких характеристик, представлены на рисунках 1–3.



Рис. 1. Разбитое окно



Рис. 2. Реклама
запрещенных веществ



Рис. 3. Сожженный
автомобиль

Так, наибольшую угрозу безопасности в городской среде по мнению участников фокус-групп представляют деструктивные формы вандализма (сожженный автомобиль и разбитые окна), а также графический вандализм, используемый для распространения запрещенных веществ. При этом, обсуждая деструктивный вандализм, респонденты согласованно говорили о прямом риске для жизни и физического здоровья («люди могли пострадать», «стекла поранили кого-то» и т. п.). Надписи на стенах вызвали более противоречивую оценку, с одной стороны упоминался вариант избегания – «я не знаю, что здесь написано», с другой давался определенный социальный прогноз – «раз это рекламируют здесь, значит есть спрос» и источником опасности указывалась определенная социальная группа – «страшно, потому что рядом живут наркоманы», «от них всего можно ожидать».

Количественный анализ баллов (медиана) по изучаемым компонентам представлен на рисунке 4.

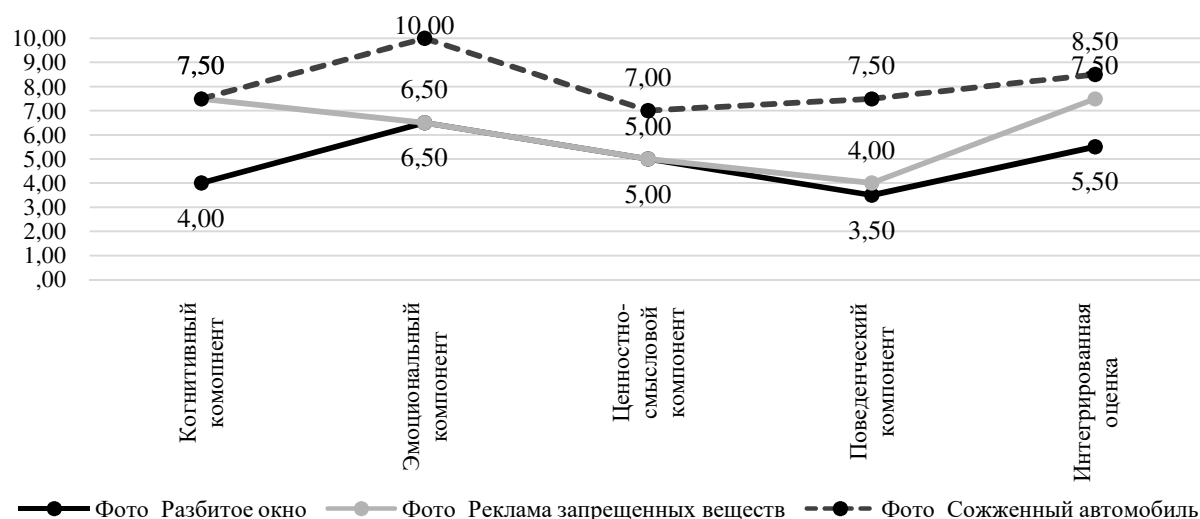


Рис. 4. Медианы балльных оценок компонентов анализа фотографий вандализма

Таким образом, наиболее высокие оценки по степени значимости для участников фокус-групп получило фото с изображением сожженного автомобиля. Отметим, что по эмоциональному компоненту оно получило 10 из 10 возможных баллов с негативной коннотацией, что свидетельствует о том, что это максимально значимая ситуация, в том числе с точки зрения угрозы для безопасности и благополучия личности. На втором месте графический вандализм, рекламирующий продажу запрещенных веществ. Именно это фото дольше всего обсуждалось в группах, и участники присвоили высокие баллы его когнитивному компоненту. Основным аргументом выступило то, что именно он является ключевым в общей оценке данного варианта вандальных актов, поскольку вандализм здесь используется для привлечения потенциальных покупателей, а не для провоцирования эмоций у наблюдателей. И достаточно сред-

ние оценки у изображения с разбитым окном. Несмотря на то, что респонденты указали на данную форму вандализма как небезопасную для человека и окружающих его людей, высоких баллов по компонентам анализа зафиксировано не было. Самым выраженным вновь оказался эмоциональный аспект, участники говорили о страхе, испуге, шоке от данного действия, при этом не указывая на какие-либо более серьезные последствия такого вандализма. Вероятно, это связано с бытовым опытом человека, в котором разбитые стекла могут быть следствием случайного стечения обстоятельств.

Выводы

Полученные результаты позволяют констатировать, что вандализм в городской среде может выступать угрозой для безопасности человека. Самым небезопасным вариантом являются его деструктивные формы, предполагающие разрушение/порчу объектов городского пространства, поскольку подобные вандальные действия могут причинить реальный вред жизни и здоровью человека. Графический вандализм криминального характера, также оценивается как небезопасный для человека, однако здесь доминантой выступает социальная безопасность и потенциальная угроза психологическому благополучию личности в связи с высокими рисками маргинализации окружения.

Список источников

1. *Austin D. M., Sanders C.* Graffiti and perceptions of safety: A pilot study using photographs and survey data // *Journal of Criminal Justice and Popular Culture*. 2007. Vol. 1, № 4. P. 292–316.
2. *Cohen L. E., Felson M.* Social change and crime rate trends: A routine activity approach // *American Sociological Review*. 1979. Vol. 44, № 4. P. 588–608.
3. *Maruna S., King A.* Once a criminal, always a criminal? ‘Redeemability’ and the psychology of punitive public attitudes // *European Journal on Criminal Policy and Research*. 2009. Vol. 15, № 1–2. P. 7–24.
4. *Кружкова О. В., Воробьева И. В., Матвеева А. И.* Стрессогенность вандально поврежденных объектов городской среды и личностные факторы сензитивности // *История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук : материалы Междунар. юбил. науч. конф., посвященной 50-летию создания Института психологии РАН, Москва, 16–18 ноября 2022 г. / под ред. Д. В. Ушакова, А. Л. Журавлева, А. В. Махнач, Н. Е. Харламенковой, А. В. Юревича, И. И. Ветровой. М. : Ин-т психологии РАН, 2022. С. 867–869.*
5. *Кружкова О. В., Воробьева И. В., Пецникова Я.* Восприятие вандальных повреждений молодежью: перцептивный этап // *Российский девиантологический журнал*. 2021. Т. 1, № 1. С. 51–69.

А. О. Голинец
Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия
apolgolin@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ С САМООЦЕНКАМИ КРЕАТИВНОСТИ И ИМПЛИЦИТНЫМИ ТЕОРИЯМИ КРЕАТИВНОСТИ

Креативный потенциал играет важную роль в сохранении психологического благополучия в условиях стресса и неопределенности, однако связь психологического благополучия с субъективными характеристиками креативности недостаточно изучены. Целью текущего исследования является установление связей психологического благополучия с самооценками и имплицитными теориями креативности. Обнаружены положительные связи психологического благополучия с общей и домен-специфичной самооценками креативности и имплицитными теориями креативности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, креативность, самооценка креативности, имплицитные теории креативности.

A. O. Golinets
Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russia

THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH SELF-ASSESSMENTS OF CREATIVITY AND IMPLICIT THEORIES OF CREATIVITY

Creative potential plays an important role in maintaining psychological well-being under stress and uncertainty, but the relationship between psychological well-being and the subjective characteristics of creativity has not been sufficiently studied. The aim of the current study is to establish links between psychological well-being and self-assessments and implicit theories of creativity. Positive associations of psychological well-being with general and domain-specific self-assessments of creativity and implicit theories of creativity were found.

Keywords: psychological well-being, creativity, self-assessment of creativity, implicit theories of creativity.

В условиях возрастающей неопределенности современного мира уровень стресса, с которым сталкивается человек, также растет. С другой стороны, возрастает значение креативности, которая становится необходимым атрибутом успешной адаптации в различных сферах жизни человека. В связи с этим, актуальным становится изучение потенциала креативности как фактора, способствующего улучшению благополучия.

Множественные исследования показывают взаимосвязь креативности и дивергентного мышления с уровнем субъективного благополучия [3], причем креативное поведение показывало более сильные связи, чем тесты на дивер-

гентное мышление. Однако в подобных исследованиях рассматриваются, в первую очередь, объективированные оценки творческих способностей человека и уровень дивергентного мышления, обходя стороной субъективную представленность креативности в самосознании человека.

Имплицитные теории креативности и самооценка креативности отражают представленность креативности в самосознании человека с разных сторон. Имплицитные теории креативности – это представления человека о том, что значит быть креативным и какие черты свойственны креативному человеку. Самооценка креативности, с другой стороны, отражает то, насколько соответствующим этим представлениям, то есть насколько креативным, человек считает себя в целом или в определенном домене творческой деятельности.

Цель исследования – проследить взаимосвязь субъективного благополучия с субъективными показателями креативности – самооценками креативности и имплицитными теориями креативности.

Основной гипотезой выступило предположение о связи психического благополучия с субъективными показателями креативности: общей и домен-специфичными самооценками креативности и имплицитными теориями креативности.

Метод

Выборка

Участниками исследования выступили 436 человек, студенты и аспиранты высших учебных заведений от 17 до 30 лет ($M = 19,8$; $SD = 1,63$).

Методики

1. Шкала психологического благополучия Варвик – Эдинбург.
2. Прием прямой самооценки креативности (СОК).
3. Опросник домен-специфичной креативности Дж. Кауфмана K-DOCS.
4. Опросник имплицитных теорий креативности КИТ.

Результаты

Психологическое благополучие по шкале Варвик – Эдинбург показало положительные связи с общей самооценкой креативности ($r = 0,136$ при $p = 0,008$) и домен-специфичными самооценками креативности в каждом из доменов: Повседневной ($r = 0,299$ при $p < 0,001$), Академической ($r = 0,17$ при $p < 0,001$), Перформативной ($r = 0,193$ при $p < 0,001$), Научно-технической ($r = 0,14$ при $p = 0,004$) и Артистической креативности ($r = 0,111$ при $p = 0,02$).

Психологическое благополучие и имплицитные теории креативности связаны по двум из четырех имплицитных теорий: положительные связи значимы для шкалы Новизна ($r = 0,122$ при $p = 0,01$) и слабее для шкалы Оригинальность ($r = 0,095$ при $p = 0,048$), связь со шкалой Творческий потенциал на уровне тенденции ($r = 0,093$ при $p = 0,052$), со шкалой Активность связь незначима.

Обсуждение результатов

Психологическое благополучие положительно связано с общей и домен-специфичными самооценками креативности, а также с имплицитной теорией креативности как стремления к новизне и к оригинальности, что говорит в пользу основной гипотезы исследования.

Положительные связи психологического благополучия с общей и домен-специфичными самооценками креативности повторяют ранее установленные связи психологического благополучия с тестами креативности, что представляет интерес в свете расхождения между объективированными и субъективными оценками креативности [1], и уточнение взаимодействия этих оценок имеет потенциал для исследования.

Связь психологического благополучия с имплицитными теориями креативности – новое звено, нуждающееся в дальнейшем изучении, однако выделение имплицитной теории креативности как стремления к новизне согласуется со связью психологического благополучия с другими чертами, содержащими элемент стремления к новому, такими как толерантность к неопределенности [4], которая, в свою очередь, связана с креативностью [5].

Несмотря на то, что полученные связи слабые по величине, их в основном очень высокая значимость говорит о неслучайности результата. Учитывая сложность и комплексность психологического благополучия, связь с креативностью представляется одной из множества его компонентов. Очевидно, что субъективное представление человека о креативности не является основополагающим фактором психологического благополучия, однако исследование взаимосвязей благополучия с представлениями креативности дает не только нам представление о возможности некоторого повышения психологического благополучия через укрепление представлений о собственной креативности, но и представляет возможности для изучения воздействия более глубокого комплекса черт, связанных с креативностью, в первую очередь, воздействие Позитивной Триады креативности, комплекса Толерантность к неопределенности – Эмоциональный интеллект – Интуитивный стиль [2].

Заключение

Имплицитные теории креативности и более высокая самооценка креативности, как в целом, так и в отдельных областях творчества, связаны с психологическим благополучием, причем связь для самооценок сильнее и обширнее чем для имплицитных теорий креативности, среди которых выделяется представления о креативности как о стремлении к новизне.

Дальнейшее исследование взаимосвязи креативности и психологического благополучия предполагает возможность включения объективированных тестов креативности и рассмотрение взаимного влияния объективных и субъективных составляющих креативности на психологическое благополучия.

Список источников

1. Павлова Е. М. Модель связей самооценки креативности и интеллекта с толерантностью к неопределенности и креативностью // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2018. Т. 15, № 1. С. 69–78.
2. Павлова Е. М., Корнилова Т. В. Триада «толерантность к неопределенности – эмоциональный интеллект – интуитивный стиль» и самооценка креативности у лиц творческих профессий // Психолого-педагогические исследования. 2019. Т. 11, № 1. С. 107–117.

3. Creativity and well-being: A meta-analysis / Acar S., Tadik H., Myers D., Sman C. van der, Uysal R. // The Journal of Creative Behavior. 2021. Vol. 55, № 3. P. 738–751.

4. Hancock J., Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: a systematic review // Medical education. 2020. Vol. 54, № 2. P. 125–137.

5. Kornilova T. V., Kornilov S. A. Intelligence and tolerance/intolerance for uncertainty as predictors of creativity // Psychology in Russia: State of the art. 2010. Vol. 3. P. 240–256.

УДК 159.942:004

Е. С. Борисова¹, О. О. Гофман²

^{1, 2} Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия

¹ St102358@student.spbu.ru

² o.o.gofman@spbu.ru

ЗДОРОВЬЕ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ: РИСКИ РАБОЧЕГО МЕСТА, БАРЬЕРЫ И РЕСУРСЫ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-28-00983, <https://rscf.ru/project/25-28-00983/>

В статье представлены результаты пилотажного исследования организационных рисков, барьеров и ресурсов здорового поведения специалистов в сфере Информационных Технологий. Ключевыми рисками рабочего места были выявлены: работа в сидячем положении, высокая нагрузка, нереалистичные цели и сроки выполнения задач, плохая эргономика рабочего места. Наиболее упоминаемыми барьерами являются: нехватка времени, нарушенный режим труда и отдыха, психоэмоциональное истощение. Среди ресурсов здоровье сбережения отмечены: интерес к выполняемой работе, возможность обучения и обмена опытом, комфортные условия труда, поддержка коллег. Выявлены различия в восприятии барьеров по полу и семейному положению, а также противоречие между их осознанием и реализацией практик самопомощи. Данные результаты формируют основу для следующих этапов исследования.

Ключевые слова: барьеры здорового поведения, здоровое рабочее место, ИТ-специалисты, психология здоровья.

E. S. Borisova, O. O. Gofman
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

HEALTH OF IT PROFESSIONALS: WORKPLACE RISKS, BARRIERS AND RESOURCES FOR HEALTHY BEHAVIOR

The article presents results from a pilot study on organizational risks, barriers, and resources influencing healthy behavior among Information Technology specialists. Key workplace

risks include sedentary work, high workload, unrealistic goals and deadlines, and poor ergonomics. Common barriers are lack of time, disrupted work-rest schedules, and psycho-emotional exhaustion. Health-supporting resources identified are interest in work, opportunities for learning and knowledge sharing, comfortable working conditions, and colleague support. The study found differences in barrier perception by gender and marital status, as well as contradictions between awareness of barriers and the practice of self-care. These findings form the basis for future research.

Keywords: *barriers to healthy behavior, healthy workplace, IT professionals, health psychology.*

Профессии в сфере информационных технологий (далее – ИТ) очень востребованы среди молодежи, при этом несмотря на привлекательность профессии (высокий уровень заработной платы, гибкий график, возможность удаленной работы, а также меры государственной поддержки, включая льготную ипотеку, налоговые преференции, отсрочка от службы в армии, субсидии и гранты), деятельность в данной сфере сопряжена с высокими рисками для здоровья [1; 3].

В соответствии с Моделью здорового рабочего места [4], рабочее место может быть как здоровьесберегающей средой, так и быть риском для здоровья, выступать барьером здорового поведения и влиять на благополучие ИТ-специалистов. Барьеры здорового поведения – это препятствия, которые возникают у человека на пути к достижению здорового образа жизни и являются факторами риска нездорового поведения [2].

Нивелирование таких барьеров может реализовываться как на уровне организации – через корпоративные программы и инициативы, – так и посредством индивидуальных практик самопомощи, направленных на поддержание и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Цель пилотажного исследования: изучить особенности рисков рабочего места, барьеры здорового поведения и практики заботы о себе, характерные для ИТ-специалистов. Исследование носило поисковый характер, и было направлено на выявление ключевых факторов формирования барьеров здорового поведения и способов противодействия их проявлению в контексте организации рабочей среды в ИТ-сфере. Использовались качественные и количественные методы исследования.

Предмет исследования: риски рабочего места, барьеры здорового поведения и практики заботы о себе как ресурсы здорового поведения.

Объект исследования: ИТ-специалисты в возрасте от 19 до 47 лет, среди которых 10 женщин и 21 мужчина (всего 31 человек). Средний возраст испытуемых составил 28 лет, средний стаж работы – 5 лет.

В исследовании использовались следующие методики: авторская анкета для выяснения специфики отношения к здоровью и времени, а именно: особенностей распределения времени жизни; субъективной оценки состояния здоровья и реализации практик заботы о себе (сон, питание, физическая активность); отношения к здоровью и его компоненты (когнитивный, эмоциональный, и поведенческий); профессиональных рисков рабочего места ИТ-специалистов, которые оцениваются респондентом как препятствие для сохранения своего здоровья. Для изучения образа жизни и практик заботы о себе использовалась ан-

кета, составленная на базе опросника *Self-Care in Your Workplace Questionnaire* (Fisher P., Psych R., Psych L., 2016).

Рассмотрим результаты. Большинство ИТ-специалистов оценили собственное состояние здоровья как «хорошее» (36 %) и «нормальное» (40 %). Самой распространенной проблемой оказалось ухудшение зрения – ее отметили 67 % опрошенных, проблемы с психическим здоровьем имеются у 34 %, с пищеварением – у 17 %, с опорно-двигательным аппаратом – у 10 %.

В качестве наиболее выраженных рисков, связанных с организацией рабочего места, ИТ-специалисты обозначили следующие: «сидячая работа» ($M = 3,83$; $SD = 1,70$), «высокая нагрузка, ненормированный рабочий день» ($M = 3,73$; $SD = 1,82$), «некомфортное помещение для работы» ($M = 3,67$; $SD = 1,83$), «нереалистичные или необоснованные цели и сроки» ($M = 3,53$; $SD = 1,72$) и «плохая эргономика рабочего места» ($M = 3,37$; $SD = 1,85$). Наименьшее влияние, по мнению респондентов, оказывает фактор «отсутствие личного общения с коллегами» ($M = 2,03$; $SD = 1,22$).

Женщины в большей степени подвержены снижению уровня здоровья из-за отсутствия доверительной атмосферы в коллективе ($p < 0,05$), недостатка поддержки и обратной связи со стороны руководителя ($p < 0,05$), а также нехватки времени ($p < 0,05$). Интересно, что ИТ-специалисты, состоящие в браке, выше оценивают важность поддержки со стороны руководства о физическом здоровье сотрудников ($p < 0,05$).

В результате контент-анализа 65 открытых ответов были выявлены 6 ключевых барьеров, затрудняющих реализацию здоровьесберегающего поведения у ИТ-специалистов. В обработку включались только те категории, доля которых составляла не менее 5 % от общего количества упоминаний. Для математико-статистической обработки данных использовался непараметрический критерий χ^2 (хи-квадрат).

Выделенные барьеры распределились следующим образом.

1. *Барьер нехватки времени.* Наиболее распространенный барьер, был упомянут в 20 % ответов.

2. *Барьер нарушения режима работы и отдыха.* Связан с работой в ночное время, постоянной вовлеченностью в профессиональную деятельность, чрезмерной загруженностью, необходимостью совмещать несколько видов деятельности (работу и учебу). Был упомянут в 15,4 % ответов.

3. *Барьер психоэмоционального истощения.* Связан с повышенным уровнем усталости, утомления, тревожности, стресса и ощущением нехватки сил. Отмечен в 13,8 % ответов.

4. *Барьер отсутствия должной мотивации.* Проявляется в низком приоритете заботы о здоровье при отсутствии выраженных проблем и отсутствии быстрого заметного эффекта от оздоровительных процедур. Зафиксирован в 12,3 % ответов.

5. *Барьер лени.* Характеризуется пассивным отношением к здоровью, склонностью к откладыванию реализации практик заботы о себе даже при наличии свободного времени. Отмечен в 9,2 % ответов.

6. *Барьер условий рабочего места.* Выражается в длительной работе сидя с использованием компьютера, отсутствии гибкого формата работы, строгом офисном режиме, недостатке зон для отдыха и занятий спортом в офисе работодателя. Этот барьер был отмечен в 9,2 % ответов.

Среди барьеров здорового поведения были и единичные ответы (менее 5 %), которые не были включены в количественный анализ. Среди них – страх перед медицинскими учреждениями и специалистами, недоступность медицинской помощи, территориальная удаленность мест для занятий спортом, негативное восприятие своей профессиональной деятельности (например, «бредовая работа») и др.

Ключевыми ресурсами заботы о себе на рабочем месте ИТ-специалистов являются: наличие интереса к выполняемой работе ($M = 3,30$; $SD = 0,79$), возможность обучения и обмена знаниями ($M = 3,10$; $SD = 0,85$), комфортные условия труда ($M = 3,10$; $SD = 0,89$), поддержка коллег ($M = 2,93$; $SD = 1,02$).

При этом, хуже всего реализуются практики ежедневного общения с коллегами ($M = 2,03$; $SD = 0,89$), участия в корпоративных мероприятиях ($M = 2,03$; $SD = 0,77$). Также, ИТ-специалисты редко находят время для разминки и поддержания физической активности ($M = 2,30$; $SD = 0,95$), испытывают трудности при оценке собственных достижений ($M = 2,20$; $SD = 0,93$).

Подводя итоги, отметим, что в данной выборке в ИТ-специалисты удовлетворены своим состоянием. Ключевые риски рабочего места связаны с необходимостью работать длительное время в сидячем положении за компьютером, плохой эргономикой рабочего места, высокой нагрузкой, нарушенным режимом труда и отдыха, постановкой нереалистичных целей и сроков выполнения задач. Практики заботы о себе в большей степени направлены на поддержание когнитивного и социального благополучия. Результаты показали наличие внутренних противоречий в восприятии барьеров здорового поведения и реализации стратегий самопомощи. Так, во-первых, несмотря на то что сидячий образ жизни признается значимым барьером, ИТ-специалисты редко находят время для разминки и поддержания физической активности в течение рабочего дня; во-вторых, оценивая поддержку коллег как важный ресурс для сохранения благополучия, регулярное общение с ними не входит в число повседневных практик; в-третьих, несмотря на высокий уровень утомления, усталости, тревожности и нехватки сил, психоэмоциональная забота о себе практически не реализуется. Все это указывает на информационно-пассивный уровень отношения к своему здоровью.

Дальнейшие этапы исследования предполагают более детальное изучение выявленных противоречий, расширение выборки и уточнение спектра барьеров, препятствующих формированию и поддержанию здорового поведения среди ИТ-специалистов. Полученные результаты могут способствовать более детальному пониманию специфики препятствий в соблюдении принципов здорового образа жизни данной профессиональной группы и послужить основой для разработки эффективных корпоративных программ, направленных на поддержку здоровья и благополучия сотрудников.

Список источников

1. Багдасарян А., Герасина О. Н. Новые меры поддержки квалифицируемых российских ИТ-компаний // Вестник науки. 2024. Т. 5, № 9 (78). С. 21–30.
2. Никифоров Г. С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1, №. 4. С. 74–93.
3. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор / Гофман О. О., Водопьянова Н. Е., Джумагулова А. Ф., Никифоров Г. С. // Организационная психология. 2023. Т. 13 № 1. С. 117–144.
4. WHO healthy workplace framework and model: background and supporting literature and practices / Burton J. et al. // WHO healthy workplace framework and model: background and supporting literature and practices. 2010.

УДК 159.955.4

Е. А. Дорошева¹, С. С. Тертычный²

¹ Новосибирский государственный университет

¹ Научно-исследовательский институт нейронаук и медицины

² Новосибирский государственный университет

г. Новосибирск, Россия

¹*elena.dorosheva@mail.ru*

²*sewioonly@gmail.com*

ЖИЗНЕННЫЕ СМЫСЛЫ И РУМИНАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Результаты получены в ходе выполнения ПНИ «Разработка технологии индивидуального анализа мозговых механизмов приоритетной обработки самореферентной информации для объективной диагностики риска возникновения, тяжести и мониторинга клинической динамики депрессии и суицидального поведения», регистрационный номер ЕГИСУ НИОКТР: 123100400150-3.

Приведены результаты изучения взаимосвязи склонности руминативному мышлению с общей осмысленностью жизни и локусом контроля. Показано снижение всех компонентов смыслообразования (относящихся к осмыслению прошлого, настоящего и будущего) при повышении склонности к отрицательно эмоционально окрашенным, но не рефлексивным руминациям. Экстернальный локус контроля прямо связан со склонностью к руминированию и опосредует связь между руминациями и смыслообразованием.

Ключевые слова: руминативное мышление, жизненные смыслы, локус контроля.

LIFE MEANING AND RUMINATIVE THINKING

The results of studying the correlations between the tendency to ruminal thinking with the general meaning of life and the locus of control are presented. A decrease in all components of meaning formation (related to the generation of meanings of the past, present and future) with an increase in the tendency to negatively emotionally colored, but not reflexive ruminations is shown. The external locus of control is positively correlates with the tendency rumination and mediates the relationship between ruminations and fusion.

Keywords: *ruminative thinking, life meanings, locus of control.*

Руминативное мышление – повторяющиеся отрицательно эмоционально окрашенные мысли о проблемных ситуациях – рассматривают как важный фактор хронификации и рецидивов депрессий и тревожных состояний, формирования других психопатологических симптомов и отклоняющегося поведения, в том числе аддикций, импульсивности и т. д. [2]. Задачи сохранения психического здоровья подчеркивают актуальность изучения причин и последствий возникновения руминаций.

Предлагается ряд моделей формирования склонности к руминациям. В теории контроля как центральный момент в формировании руминативного мышления руминирование выступает трансформация размышлений о путях разрешения проблемной ситуации в мысли о том, что препятствует достижению успеха, о недостижимости цели. В дальнейшем происходит закрепление такой привычки мышления. Теории продвижения к цели предполагает, что основной причиной таких изменений в характере мышления выступают неудачные попытки достижения цели. Модель руминаций как стратегии избегания предполагает, что вербализация переживаний смещает внимание с неприятных образов, тем самым уменьшая беспокойство, а также «уводит» внимание от эмоционально напряженных текущих проблем в размышления о прошлом и будущем [4].

Очевидная связь склонности к руминациям и нарушениям целеполагания позволяет предположить, что руминативное мышление сопровождается снижением осмысленности жизни. Существуют немногочисленные исследования этой проблемы. Так, изучение учеников старших классов в Китае показало, что у подростков с выраженными руминациями снижается понимание смысла жизни [5]. В рамках предположения о том, что наличие смысла жизни способствует устойчивости к психологическому дискомфорту и повторяющимся негативным мыслям, вызванными стрессом, на выборке взрослых американцев была показана обратную корреляцию уровня смысла жизни с руминациями и психологическим дистрессом [3]. В отечественных работах отмечается прямая связь осмысленности жизни с «хорошей» (продуктивной) рефлексией и обратная –

с интроспекцией, конструктом, по содержанию соответствующего руминациям, направленным на бесплодный анализ проблем [1].

Целью настоящего исследования было выявление закономерностей взаимосвязи склонности к руминациям с составляющими смыслообразования. Есть все основания полагать, что затруднения в достижении целей, приводящее к формированию навязчивых отрицательных переживаний, ведет к снижению смысловых ориентаций в целом, а также уменьшению ощущения контроля над собственной жизнью; в свою очередь, дефициты формирования жизненных смыслов снижают возможность опоры на смыслы и связанные с ними ценности в сложных жизненных ситуациях.

Выборка исследования включила 78 человек, из них 26 мужчин и 52 женщины в возрасте от 18 до 73 лет, средний возраст – 27,0 лет. Испытуемые заполняли методики: опросник смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева, опросник диагностики фокуса саморегуляции Е. Г. Хиггинса в адаптации В. А. Грешковиц и др., шкалу руминаций С. Нолен-Хоэксимы и др. в адаптации Е. А. Дорошевой.

Корреляционный анализ по Пирсону показывает ожидаемые значимые слабые и средние отрицательные взаимосвязи общего показателя руминаций, а также руминаций, связанных с депрессией и тягостных навязчивых раздумий, но не рефлексивных руминаций, со всеми компонентами смысловых ориентаций, локусом контроля «Я» и локусом контроля «жизнь» (табл.).

Т а б л и ц а

Корреляционный анализ по Пирсону показателей руминативного мышления с осмысленностью жизни и локусом контроля

Переменная		Рефлексивные руминации	Тягостные навязчивые размышления	Депрессивные руминации	Общий показатель руминаций
Ориентация на цели	r	–0,07	–0,26	–0,39	–0,33
	p	0,530	0,020	0,000	0,004
Ориентация на процесс	r	–0,04	–0,30	–0,50	–0,40
	p	0,711	0,008	0,000	0,000
Ориентация на результат	r	–0,15	–0,41	–0,52	–0,47
	p	0,185	0,000	0,000	0,000
Локус контроля «Я»	r	–0,06	–0,28	–0,42	–0,35
	p	0,582	0,012	0,000	0,002
Локус контроля «жизнь»	r	0,04	–0,32	–0,40	–0,31
	p	0,715	0,005	0,000	0,006
Общая осмысленность жизни	r	–0,06	–0,35	–0,50	–0,41
	p	0,585	0,002	0,000	0,000

Важно отметить тотальность связи склонности к отрицательно окрашенным мыслительным автоматизмам и смыслообразованием: при возрастании проявленности руминаций снижается ощущение осмысленности как прошлого (его

результативность), так настоящего (эмоциональная вовлеченность в процесс проживания жизни, насыщенность бытия) и будущего (наличие осмысленных целей). В то время как снижение одной из этих составляющих может быть феноменом, связанным с периодом жизни и компенсироваться другими компонентами, общее снижение указывает на проявленный дефицит смыслов в целом.

Проведение частного корреляционного анализа взаимосвязи компонентов руминативного мышления и осмысленности жизни под контролем переменных, описывающих уверенность в своей способности управлять собственной жизнью, дает снижение корреляционных связей. Например, в случае использования как контролирующей переменной локуса контроля «Я» связь общей осмысленности жизни и руминаций в целом снижается до $r = -0,24$; локуса контроля «жизнь» – до $r = -0,31$. Таким образом, представление о своей активности, о способности к возможности управлять жизненными событиями в определенной мере опосредует связь между навязчивыми мыслительными автоматизмами и осмысленностью жизни. При большей уверенности в собственных возможностях организации жизни руминации в меньшей мере препятствуют смыслообразованию, что позволяет рассматривать формирование интернального локуса контроля как перспективную мишень для психокоррекции в случае патологического руминирования.

В целом, результаты исследования подчеркивают как возможности когнитивно-экзистенциальной терапии, направленной на поддержку смыслообразования, в работе с руминациями, так и перспективы включения переобучения в привычках мышления в терапию смыслов.

Список источников

1. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 4. С. 110–135.
2. Empirical Evidence of the Metacognitive Model of Rumination and Depression in Clinical and Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis / Cano-López J. B., García-Sancho E., Fernández-Castilla B., Salguero J. M. // Cognitive Therapy and Research. 2022. Vol. 46. P. 367–392.
3. Ostafin B., Proulx T. Meaning in life and resilience to stressors // Anxiety, Stress, Coping. 2020. Vol. 33, № 6. P. 603–622.
4. Stöber J. Worry, problem elaboration and suppression of imagery: the role of concreteness // Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36, № 7-8. P. 751–756.
5. Yu C., Zhao J. How rumination influences meaning in life among Chinese high school students: the mediating effects of perceived chronic social adversity and coping style // Frontiers in Public Health. 2023. Vol. 11. P. 58–74.

Е. Н. Дымова
Институт психологии РАН
Москва, Россия
dymovaen@ipran.ru

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦИИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№25-18-00366, <https://rscf.ru/project/25-18-00366/>

В статье представлено исследование интенсивности переживания психотравмирующих жизненных событий и уровня психологического благополучия в группах женщин трех возрастных когорт. Показано, что высокому уровню переживания психотравмирующего опыта характерны низкие показатели психологического благополучия. Проанализирована возрастная динамика переживания психотравмирующих событий разного генеза у женщин трех возрастных периодов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психотравмирующий опыт, ранняя и средняя взрослость.

E. N. Dymova
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOTRAUMATIZATION

The article presents a study of the intensity of experiencing traumatic life events and the level of psychological well-being in groups of women of three age cohorts. It is shown that a high level of experiencing traumatic experiences is characterized by low indicators of psychological well-being. The age dynamics of the experience of psychotraumatic is analyzed.

Keywords: psychological well-being, traumatic experience, early and middle adulthood.

Психологическое благополучие представляет собой переживание, выраженное в субъективном ощущении субъекта удовлетворенности собой и собственной жизнью, связанное с базовыми ценностями и потребностями, обуславливающее эффективность социального функционирования личности и возможность справляться с внешними и внутренними угрозами [2].

Психологическое благополучие – это динамичная структура, подверженная влиянию внешних и внутренних факторов. К одному из таких факторов относится психотравмирующий опыт субъекта. Непроработанный опыт переживания событий психотравмирующего характера оказывает непосредственное влияние на чувство удовлетворенности субъекта жизнью, то есть на ощущение психологического благополучия. По результатам научных исследований пока-

зано, что в отличие от мужчин женщины более уязвимы к интенсивной отсроченной реакции на психотравмирующий опыт [5]. При этом мы предполагаем, что имеет место возрастная специфика. Так, период ранней и средней взрослости является наиболее активным с точки зрения самореализации женщин в различных сферах жизни: семейной, профессиональной и личностной [1]. Предполагается, что психологическое благополучие выступает медиатором между психотравмирующим опытом и самореализацией женщин.

Целью исследования является выявление взаимозависимости интенсивности переживания психотравмирующих событий и уровня психологического благополучия у женщин трех возрастных когорт.

Гипотеза исследования интенсивному переживанию психотравмирующего опыта характерны низкие показатели психологического благополучия, при этом наибольшая контрастность наблюдается у женщин средней взрослости.

Участниками исследования ($n = 88$ человек) выступили женщины трех возрастных периодов: девушки 17–24 лет, проходящие очное обучение в вузах г. Москвы ($n = 32$); молодые женщины 25–34 лет, получившие высшее образование, проживающие в браке, имеющие 1–2 детей младшего школьного возраста ($n = 34$); женщины средней взрослости 35–45 лет ($n = 22$), имеющие высшее или среднее специальное образование, проживающие в браке, имеющие 1–2 детей подросткового возраста. Все респонденты проживают в г. Москве.

Методики

Для анализа психотравмирующего опыта был использован Опросник травматических ситуаций – Life Experience Questionnaire (LEQ) в адаптации Н. В. Тарабриной с соавт. [3]; Для оценки уровня психологического благополучия и отдельных его компонентов использовалась Шкала психологического благополучия К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко [4]. Статистическая обработка данных проводилась программным пакетом Statistica 10 и включала: описательную статистику, расчет коэффициента корреляции rs-Спирмена и анализ групповых различий U-критерия Манна – Уитни.

Результаты исследования

Для выявления возрастных особенностей психологического благополучия в группах женщин трех возрастных когорт было проведено межгрупповое сравнение по данным методик Шкалы психологического благополучия и Life Experience Questionnaire(LEQ).

Сравнение выявило, что респонденты 17–24 и 25–34 лет в уровне психологического благополучия и психотравматизации не различаются; между группами женщин 17–24 и 35–45 лет имеются значимые различия по индексу травматизации ($U = 217$; $p\text{-level} = 0,017$) и психологическому благополучию в целом ($U = 258,5$; $p\text{-level} = 0,039$). У женщин 35–45 лет уровень психотравматизации выше, а показатель психологического благополучия ниже, чем у девушек 17–24 лет. Анализ результатов между группами 25–34 и 35–45 лет показал, что в сравнении с молодыми женщинами 25–34 лет у женщин средней взрослости (35–45 лет) ниже показатели по автономии ($U = 257,5$; $p\text{-level} = 0,050$), управле-

нии средой ($U = 251,5$; $p\text{-level} = 0,039$), самопринятии ($U = 263,5$; $p\text{-level} = 0,043$) и в целом по уровню психологического благополучия ($U = 257,5$; $p\text{-level} = 0,029$). При этом в группе выше данные по целям в жизни ($U = 180,5$; $p\text{-level} = 0,001$). То есть женщины средней взрослости демонстрируют высокую озабоченность ожиданиями и оценками других людей, им характерно ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни, они испытывают недовольство собой и своей жизнью. Также были получены значимые различия между данными группами женщин по индексу травматизации методики LEQ ($U = 223,5$; $p\text{-level} = 0,034$). У женщин 35–45 лет уровень переживания психотравмирующих событий выше, чем у респондентов в более молодой группе. Для более детального анализа психотравмирующего опыта были составлены профили переживания психотравмирующих событий различного генеза в каждой группе респондентов (рис.).

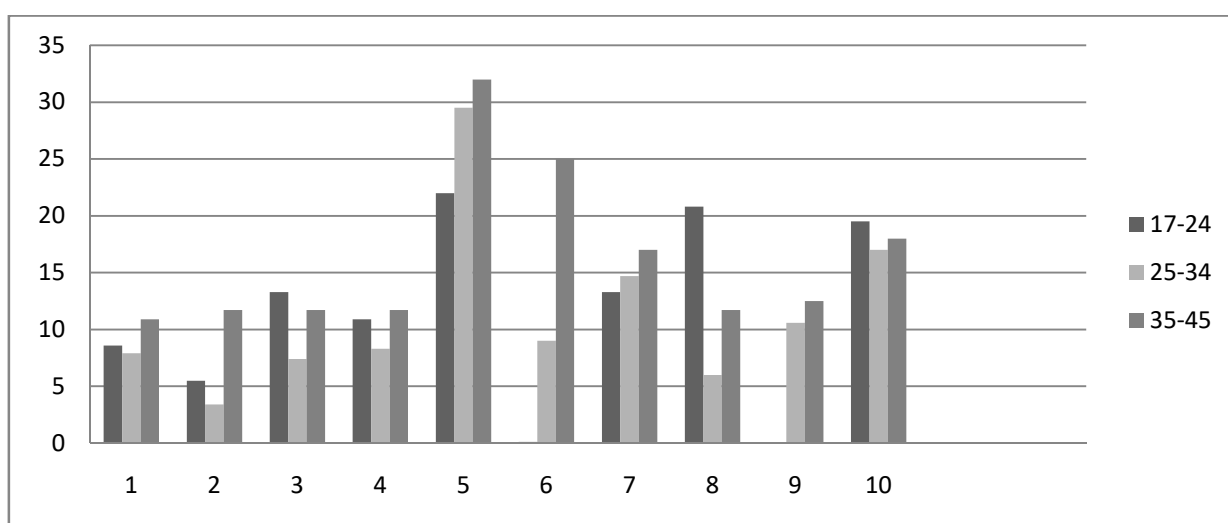


Рис. Профили переживания психотравмирующих ситуаций в группах женщин разного возраста:

Категории события по LEQ: 1. Криминальные события (кражи); 2. Природные и техногенные катастрофы, аварии; 3. Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта; 4. Травма свидетеля (стать очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо); 5. Смерть, смертельные травмы, заболевание близкого человека, известие об этом; 6. Экономические лишения; 7. Семейные обстоятельства воспитания самого субъекта; 8. Ситуации сексуального насилия; 9. Ситуации с детьми (при их наличии); 10. Ситуации физического и эмоционального насилия

Наиболее психотравмирующими для респондентов являются события смерти или опасных для жизни ситуаций у близких людей, при этом, чем старше по возрасту группа, тем интенсивнее переживания. Интересным оказались результаты по категории экономических лишений, для группы девушек данные события не вызывают переживаний, возможно у них отсутствует опыт переживания данного типа, в отличие от них женщины 35–45 лет оценивают свои переживания экономических лишений достаточно высоко. Для девушек одними из высоко психотравмирующих событий является

сексуальное насилие, что не наблюдается в группах других респондентов. Ситуации физического и эмоционального насилия оцениваются как высоко травмирующие в каждой группе женщин.

Заключение

Выдвинутая гипотеза в целом подтвердилась. Высокому уровню переживания психотравмирующих событий характерны низкие показатели психологического благополучия. Наибольшая контрастность наблюдается у женщин средней взрослости, однако различия выявлены не по всем шкалам психологического благополучия.

Детальное изучение психотравмирующего опыта по категориям ситуаций показало специфичность типов событий для каждого возрастного периода. Женщины средней взрослости превышают других респондентов по таким психотравмирующим ситуациям, как смерть, смертельные травмы, заболевание близкого человека, известие об этом, семейные обстоятельства воспитания самого субъекта. При этом такие категории событий, как ситуации сексуального насилия, ситуации физического и эмоционального насилия оцениваются как более психотравмирующие женщинами молодого возраста. Полученные результаты требуют дополнительного изучения.

Представленные результаты являются частью большого проекта по анализу уровня психотравматизации у субъектов разных возрастных когорт. Результаты исследования могут быть полезны представителям помогающих профессий для профилактики и коррекции посттравматических переживаний и связанных с ними факторов.

Список источников

1. *Гавриченко О. В., Семенова Д. А.* Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-perezhivaniya-psihologicheskogo-blagopoluchiya-u-zhenschin-raznogo-vozrasta> (дата обращения: 10.06.2025).

2. *Дымова Е. Н., Тарабрина Н. В., Харламенкова Н. Е.* Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации // Вестник МГУ. 2015. № 2. С. 37–50.

3. Практическое руководство по психологи посттравматического стресса / Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быховец Ю. В., Калмыкова Е. С., Макаrchук А. В., Падун М. А., Удачина Е. Г., Химчян З. Г., Шаталова Н. Е., Щепина А. И.. Ч. 1. Теория и методы. М. : Когито-Центр, 2007.

4. *Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П.* Методика исследования психологического благополучия личности. М., 2005.

5. Cougle J. R., Resnick H., Kilpatrick D. G. A prospective examination of PTSD symptoms as risk factors for subsequent exposure to potentially traumatic events among women // Journal of Abnormal Psychology. 2009. № 118(2). P. 405–411.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ И ИХ РОЛЬ В ДИНАМИКЕ СОМАТИЗАЦИИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЛОНГИТЮДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

В статье описаны результаты лонгитюдного исследования, раскрывающего роль психологических ресурсов в динамике соматизации в период пандемии COVID-19. Показано, что более развитые психологические ресурсы, такие как оптимизм, резилентность и самоэффективность, предсказывают меньшую соматическую отягощенность. В заключение подчеркивается, что настоящее исследование может способствовать интеграции практик, направленных на развитие психологических ресурсов и профилактику соматизации, в сферу психотерапии и психологического консультирования.

Ключевые слова: соматизация, психологические ресурсы, оптимизм, резилентность, самоэффективность, пандемия COVID-19, позитивная психология, психосоматическая медицина.

A. A. Zolotareva

National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND THEIR ROLE IN THE DYNAMICS OF SOMATIZATION: FINDINGS FROM A LONGITUDINAL STUDY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The article describes the results of a longitudinal study revealing the role of psychological resources in the dynamics of somatization during the COVID-19 pandemic. The findings demonstrate that more developed psychological resources, such as optimism, resilience, and self-efficacy, are associated with lower levels of somatic symptom burden. In conclusion, the study emphasizes that these results may contribute to the integration of practices aimed at strengthening psychological resources and preventing somatization into psychotherapy and psychological counseling.

Keywords: somatization, psychological resources, optimism, resilience, self-efficacy, COVID-19 pandemic, positive psychology, psychosomatic medicine.

Соматизация считается одной из самых давних и серьезных проблем здравоохранения. Врачи первичного звена здравоохранения отмечают, что около 45 % всех консультаций связаны с пациентами, страдающими от соматических симптомов неизвестного происхождения, а врачи вторичного звена здравоохранения в 50 % случаев затрудняются с определением диагноза и тактики лечения соматических симптомов, не имеющих физиологического обоснования [1]. Данная проблема обрела особую остроту в период пандемии COVID-19, что требует от современной науки разработки научно обоснованных подходов к профилактике и терапии соматизации.

Целью настоящего исследования является изучение роли психологических ресурсов в динамике соматизации в период пандемии COVID-19.

Метод. Данные, лежащие в основе настоящего исследования, собраны в рамках Всероссийского исследования соматизации, проведенного в два этапа: на первом этапе, в октябре – декабре 2021 года, участники исследования ($n = 10\,205$), привлеченные с помощью рекламных объявлений в социальных сетях и средствах массовой информации, заполнили шкалы, оценивающие оптимизм (Life Orientation Test-Revised, LOT-R), резилентность (Brief Resilience Scale, BRS) и самоэффективность (General Self-Efficacy Scale, GSES); на втором этапе, в октябре – декабре 2022 года, часть выборки первого этапа исследования ($n = 1020$) повторно приняла участие в тестировании и заполнила шкалу соматических симптомов (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8).

Результаты. Итоговые модели, выбранные с помощью информационного критерия Акаике (AIC), оценены отдельно для каждого психологического ресурса. Данные модели показывают, что соматизация снижается с ростом психологических ресурсов, включая оптимизм (первая модель: AIC = 6437,2; динамика: $\beta = -1,59$ [CI $-2,63$; $-0,55$], $p = 0,003$), резилентность (вторая модель: AIC = 6415,9; динамика: $\beta = -2,88$ [CI $-3,89$; $-1,87$], $p = 0,001$), и самоэффективность (третья модель: AIC = 6441,1; динамика: $\beta = -1,44$ [CI $-2,44$; $-0,45$], $p = 0,005$). Кроме того, с более выраженной соматизацией были связаны такие характеристики, как женский пол (в первой модели), отсутствие высшего образования (во второй модели), перенесенный вирус SARS-CoV-2 (во всех трех моделях).

Обсуждение. С одной стороны, настоящее исследование подтверждает ранее выявленные закономерности, согласно которым психологические ресурсы играют важную роль в поддержании физического здоровья и благополучия. Ранее проведенные исследования показывают, что оптимизм связан с меньшей частотой мигренозных приступов и связанных с ними ограничений [4], резилентность связана с более спокойным сном и меньшей склонностью к преждевременным пробуждениям [2], самоэффективность связана с редкими жалобами на болевые ощущения различной локализации [3]. С другой стороны, в рамках настоящего исследования впервые установлена причинно-следственная связь между психологическими ресурсами и соматизацией, что открывает новые горизонты для изучения взаимодействия между разумом и телом.

Следует также отметить, что настоящее исследование проведено в период пандемии COVID-19, которая признается одним из самых серьезных триггеров соматизации за всю историю психосоматических исследований [5]. Данное наблюдение требует проведения повторных исследований для уточнения характера взаимосвязи между психологическими ресурсами и соматизацией на этапе постпандемийного развития общества и здравоохранения.

Заключение. Настоящее исследование демонстрирует, что такие психологические ресурсы, как оптимизм, резилентность и самоэффективность, способствуют снижению соматизации на протяжении года наблюдения. Теоретическая значимость исследования состоит в интеграции позитивной психологии и психосоматической медицины, что открывает новые возможности для изучения взаимосвязи между психологическими ресурсами и психосоматическими

проявлениями. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут способствовать внедрению в психотерапию и психологическое консультирование практик, направленных на развитие психологических ресурсов и профилактику соматизации.

Список источников

1. A meta-analysis of systematic reviews and meta-analyses to evaluate the psychological consequences of COVID-19 / Sokouti M., Shafiee-Kandjani A. R., Sokouti M., Sokouti B. // BMC Psychology. 2023. Vol. 11. Article 279.
2. Medically unexplained symptoms: continuing challenges for primary care / Chew-Graham C. A., Heyland S., Kingstone T., Shepherd T., Buszewicz M., Burroughs H., Sumathipala A. // British Journal of General Practice. 2017. Vol. 67. P. 106–107.
3. Omholt M. L., Tveito T. H., Ihlebæk C. Subjective health complaints work-related stress and self-efficacy in Norwegian aircrew // Occupational Medicine. 2017. Vol. 67. P. 135–142.
4. Optimism, pessimism, and migraine: a cross-sectional, population-based study / Peres M. F. P., Oliveira A. B., Mercante J. P., Kamei H. H., Tobo P. R., Rozen T. D., Levin M., Buse D. C., Lucchetti G. // Headache. 2019. Vol. 59. P. 205–214.
5. The relationships between sleep disturbances, resilience and anxiety among preschool children: a three-wave longitudinal study / Ding X., Ma S., Liu H., Wang H., Li N., Song Q., Su W., Liang M., Guo X., Sun L., Qin Q., Chen M., Sun Y. // Journal of Psychosomatic Research. 2023. Vol. 168. Article 111203.

УДК 159.92

Л. Р. Исламова¹, А. П. Тахтарова², Л. Г. Пыжьянова³, И. В. Ершова⁴

^{1, 2}Центр экстренной психологической помощи МЧС России
Москва, Россия

^{3, 4}ЧУЗ «Елизаветинский детский хоспис»
г. Истра, Россия,

¹islamova.lilia22@gmail.com

²aleks.takh@yandex.ru

³pl.cepp@mail.ru

⁴missxx@bk.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНОЙ ГИБКОСТИ И СИМПТОМОВ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У РОДИТЕЛЕЙ ПАЛЛИАТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В статье рассматривается взаимосвязь между когнитивной гибкостью и выраженностью посттравматических симптомов у родителей детей с паллиативным статусом. Эмпирическое исследование показало наличие значимых отрицательных корреляций между когнитивной гибкостью и симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и комплексного посттравматического стрессового расстройства (кПТСР). Также

подтвержден вклад когнитивной гибкости в формирование симптомов ПТСР и кПТСР. Полученные данные подчеркивают значимость когнитивной гибкости как ресурса посттравматической адаптации и важность ее развития в рамках психологической помощи родителям паллиативных детей.

Ключевые слова: когнитивная гибкость, посттравматический стресс, ПТСР, кПТСР, жизнестойкость, паллиативные дети.

L. R. Islamova¹, A. P. Takhtarova², L. G. Pyzh'yanova³, I. V. Ershova⁴

^{1, 2}Center for Emergency Psychological Assistance
of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Moscow, Russia

^{3, 4}Elizavetinsky Children's Hospice
Istra, Russia

THE CONNECTION BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND POSTTRAUMATIC STRESS SYMPTOMS IN PARENTS OF PALLIATIVE CHILDREN

The article examines the connection between cognitive flexibility and the severity of post-traumatic symptoms in parents of children with palliative status. Empirical research has shown significant negative correlations between cognitive flexibility and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) and complex post-traumatic stress disorder (CPTD). The contribution of cognitive flexibility to the formation of symptoms of PTSD and CPTD has also been confirmed. The data obtained emphasize the importance of cognitive flexibility as a resource for post-traumatic adaptation and the importance of its development in the framework of psychological assistance to parents of palliative care children.

Keywords: cognitive flexibility, post-traumatic stress, PTSD, CPTD, resilience, palliative care children.

Травматический стресс часто ассоциируется с экстремальными или чрезвычайными событиями, такими как катастрофы или стихийные бедствия [1], однако спектр потенциально травмирующих ситуаций, которые также могут нанести травматизацию, значительно шире. Практически каждый человек в своей жизни сталкивался хотя бы с одной потенциально травмирующей ситуацией, поэтому тема посттравматического стресса остается актуальной и требует научного и практического внимания психологов, а тема жизнестойкости и резильентности особенно изучается в последние годы [5]. В рамках настоящего исследования была изучена одна из потенциально травмирующих ситуаций – болезнь ребенка, получившего паллиативный статус. Постановка диагноза, сам факт паллиативного статуса, лечение и уход – все это представляет собой серьезное испытание для родителей [4].

Когнитивная гибкость – важнейший компонент посттравматической адаптации [3]. Она представляет собой способность осознавать различные подходы к ситуации, перестраивать поведение и мышление в соответствии с изменяющимися обстоятельствами, делать адаптивный выбор. Несмотря на существующие работы о связи когнитивной гибкости и посттравматической адаптации, данная взаимосвязь остается малоизученной на специфических выборках, включая родителей паллиативных детей, что определяет новизну исследования.

Целью настоящего исследования стало определение взаимосвязи между когнитивной гибкостью и выраженностью посттравматических симптомов у родителей неизлечимо больных детей.

Исследование проводилось на территории двух детских учреждений: Елизаветинский детский хоспис (г. Истра) и реабилитационный центр «Астра» (г. Елабуга), в период с октября 2024 по март 2025 года. Выборка включала родителей паллиативных детей ($n = 71$), из которых 91,5 % – женщины. Средний возраст родителей составил 41,3 года (min 29, max 58), детей – 8,7 лет, средняя длительность болезни ребенка – 7,3 года. Наиболее распространенные диагнозы: ДЦП, онкология, эпилепсия.

Для диагностики симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и комплексного посттравматического стрессового расстройства (кПТСР) использовался опросник ITQ, для оценки когнитивной гибкости – опросники CFI и РАСТ. CFI фиксирует когнитивную гибкость в восприятии ситуации, а РАСТ – в выборе копинг-стратегий [2].

Корреляционный анализ Спирмена выявил значимую отрицательную связь между показателями когнитивной гибкости и симптомами ПТСР и кПТСР ($r =$ от $-0,45$ до $-0,66$, $p < 0,01$). Как показал анализ, увеличение показателей когнитивной гибкости коррелирует с уменьшением проявлений симптомов.

Анализ различий между группами с разным уровнем гибкости (низкий, средний, высокий) с помощью критерия Краскала – Уоллиса подтвердил статистически значимые различия в выраженности симптомов. Участники были разделены на три группы на основе баллов CFI: низкий уровень (< 92 баллов), средний уровень (93 – 115 баллов), высокий уровень (> 116 баллов). Родители с высокой когнитивной гибкостью демонстрировали существенно меньшие показатели травматизации, что можно увидеть на рисунке.

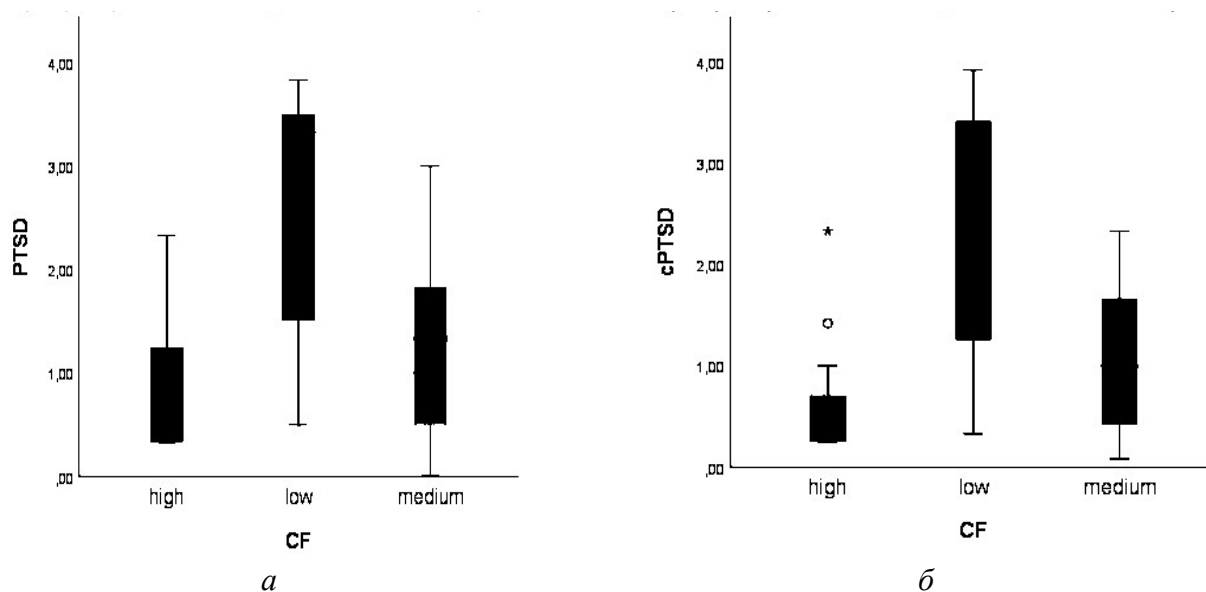


Рис. Сравнение средних значений симптомов ПТСР (а) и кПТСР (б) по группам уровней когнитивной гибкости

Примечание: PTSD – выраженность симптомов ПТСР; cPTSD – выраженность симптомов к ПТСР; CF – выраженность когнитивной гибкости.

Регрессионный анализ показал, что когнитивная гибкость вносит вклад до 57 % в вариативность симптомов ПТСР и кПТСР (для ПТСР: $R^2 = 0,56$, $p < 0,01$, $\beta = -0,04$; для кПТСР: $R^2 = 0,57$, $p < 0,01$, $\beta = -0,03$), тогда как ни один из дополнительных факторов (возраст, диагноз, продолжительность болезни) не внес значимого вклада.

Уравнение регрессии показало, что увеличение гибкости на 10 баллов связано с уменьшением симптомов ПТСР на 0,4 балла и кПТСР на 0,3 балла.

Согласно нашим выводам, существует отрицательная умеренная взаимосвязь между когнитивной гибкостью и выраженностью посттравматических симптомов. Полученные результаты подчеркивают значение гибкости как ресурса адаптации.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения результатов при разработке тренингов когнитивной гибкости для родителей, находящихся в условиях хронической травматизации.

Исследование открывает перспективы для дальнейшего изучения психологических ресурсов адаптации в условиях паллиативной помощи и подчеркивает важность индивидуализированной психологической поддержки семей, воспитывающих паллиативных детей.

Список источников

1. *Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2009.
2. *Шмарина Т. А., Чернов Н. В., Костюк Г. П.* Шкала воспринимаемой способности справиться с травмой: русскоязычная адаптация // Consortium Psychiatricum. 2025. Т. 6, № 3. С. 5–22.
3. *Bonanno G. A.* Loss, trauma, and human resilience // American Psychologist. 2004. № 59(1). P. 20–28.
4. Experiences of medical traumatic stress in parents of children with medical complexity / Dewan T., Birnie K., Drury J., Jordan I., Miller M., Neville A., Noel M., Randh // Child: Care, Health and Developmen. 2023. № 49(2). P. 292–303.
5. *Yilmaz S., Onan N.* Coping with Stress and Psychological Resilience Among Relatives of Patients Correlational Study // Intensive Care Nurs. 2025. № 29(1). P. 21–32.

К. В. Карпинский

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

г. Гродно, Беларусь

karpinskij_kv@grsu.by

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ РЕБЕНКА КАК РЕГУЛЯТОР СОВЛАДАНИЯ С БЕСПЛОДИЕМ

Исследование выполнено при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований (проект Г23УЗБ-053)

В статье изложены результаты исследования психологических механизмов и закономерностей смысловой регуляции совладающего поведения взрослых с клинически установленным бесплодием, стремящихся к рождению ребенка с помощью вспомогательных репродуктивных технологий. В качестве ведущего регулятора копинга в данной ситуации изучен личностный смысл ребенка для инфертильного взрослого.

Ключевые слова: *совладающее поведение, смысловая регуляция, личностный смысл ребенка, бесплодие (инфертильность).*

K. V. Karpinski

Janka Kupala Grodno State University

Grodno, Belarus

PERSONAL MEANING OF A CHILD AS A REGULATOR OF COPING WITH INFERTILITY

The article presents the findings of a study on the psychological mechanisms and patterns of meaning-based regulation in coping behavior among adults with clinically diagnosed infertility who seek to conceive a child using assisted reproductive technologies. The personal meaning of a child for the infertile adult is examined as a key regulator of coping in this context.

Keywords: *coping behavior, meaning regulation, personal meaning of a child, infertility.*

Введение

Согласно международным диагностическим стандартам медицинский диагноз «бесплодие» («инфертильность») устанавливается тогда, когда супружеская пара в течение года живет регуляторной половой жизнью без применения контрацептивов, а беременность не наступает. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь около 15–17 % супружеских пар являются бесплодными. Современное белорусское общество и государство характеризуется пронатальной культурой, идеологией и политикой, вследствие чего ценность ребенка (детей) культивируется на уровне общественных нормативных идеалов и индивидуальных ценностей граждан [2]. В этой связи для большинства людей, попадающих в медицинскую статистику, бесплодие оборачивается

психологически трудной жизненной ситуацией, в которой личностно значимые репродуктивные побуждения и намерения вступают в явное противоречие с объективной невозможностью (физиологической неспособностью) зачать, выносить и родить ребенка. Результаты многочисленных исследований в разных странах мира свидетельствуют, что бесплодие подрывает субъективное благополучие и психическое здоровье взрослого, причем в данной ситуации женщины оказываются, как правило, более психологически уязвимыми и ранимыми, чем мужчины.

Как показывают наши предшествующие исследования, психологический тип трудной жизненной ситуации и, соответственно, острота и тяжесть ее субъективного переживания определяются, прежде всего, личностным смыслом (мотивационной значимостью) ребенка как недостижимого блага в жизни инфертильного взрослого. В зависимости от личностного смысла ребенка бесплодие может спровоцировать любой тип трудной ситуации – от проблемной до критической, о чем сигнализируют различные по своей тяжести формы психологического неблагополучия взрослого – от индуцированного бесплодием стресса (*infertility-related stress*) до смысложизненного кризиса (*crisis of infertility*) [1; 2].

Неоднократные безуспешные попытки естественным путем зачать, выносить и родить ребенка в определенный момент приводят к специфической трансформации репродуктивного поведения инфертильного взрослого. Эта трансформация связана с включением в структуру поведения дополнительных внешних и внутренних действий, нацеленных на преодоление репродуктивных трудностей, а также на нейтрализацию и компенсацию нежелательных психологических реакций на эти трудности (например, поиск и использование вспомогательных средств репродукции, обращение к профильным медицинским специалистам, саморегуляция негативных эмоциональных состояний и другие действия, которые служат способами копинга). В современных исследованиях совладающего с бесплодием поведения рассматриваются как общие (ситуационно-неспецифические), так и особенные (ситуационно-специфические) способы, стратегии, стили индивидуального и диадического копинга.

Можно обоснованно предполагать, что личностный смысл ребенка определяет не только характер субъектного восприятия и переживания бесплодия, но и регулирует совладающее поведение, направленное на преодоление данной ситуации и индуцированных ею негативных переживаний. Эта идея послужила общей гипотезой описанного ниже эмпирического исследования. Его теоретические основы составили разработанные нами психологическая концепция и типология личностного смысла ребенка, а также модель совладания с бесплодием.

Теоретические основания исследования. Личностный смысл ребенка для взрослого – это психическое отражение объективного места и роли актуального (уже реально существующего) или потенциального (еще только планируемого) ребенка в контексте индивидуальной жизнедеятельности; субъектив-

ное понимание и переживание взрослым объективных отношений, связывающих ребенка с удовлетворением потребностей, воплощением ценностей, осуществлением мотивов, достижением целей, решением задач – в общем, с процессом и результатами практической реализации его личностно значимых интенций. Выделяются четыре психологических типа личностного смысла ребенка для взрослого:

- 1) позитивный терминальный (ценностный);
- 2) негативный терминальный (антиценностный);
- 3) позитивный прагматический (инструментальный);
- 4) негативный прагматический (преградный) [2].

В предложенной нами модели совладания с бесплодием дифференцируются три основных стратегии индивидуального копинга:

1) ассимилятивный копинг, который проявляется в настойчивых, повторяющихся попытках зачать ребенка с мобилизацией доступных ресурсов, активным поиском и перебором всевозможных способов и средств;

2) переосмысление ребенка и родительства, которое принимает форму обусловленного бесплодием личностного (как правило, смысловозначимого) кризиса, в результате чего деторождение утрачивает свою прежнюю личностную значимость;

3) аккомодативный копинг, который выражается в систематическом отвлечении внимания и переключении активности на реализацию других субъективно важных ценностей и целей, более доступных, чем рождение и воспитание детей [1; 5].

Гипотеза, выборка и методики эмпирического исследования. Учитывая изложенное, общая гипотеза исследования может быть конкретизирована в предположении о том, что разные типы личностного смысла ребенка predispose к использованию различных стратегий совладания с бесплодием. Данное предположение эмпирически проверялось в ходе обследования выборки пациентов репродуктологического профиля с клинически установленным диагнозом «бесплодие» (N = 165, в том числе 136 женщин и 29 мужчин в возрасте от 24 до 52 лет). 108, или 65,5 %, испытуемых были бездетными; 54, или 32,7 %, – малодетными (1–2 ребенка); 3, или 1,8 %, – многодетными (трое детей). Все испытуемые характеризовались актуальными, но еще нереализованными или в принципе нереализуемыми репродуктивными намерениями, о чем свидетельствовало индивидуально определяемое соотношение: фактическое число детей больше планируемого и желаемого числа детей. По факту наличия неразрешенного или неразрешимого репродуктивного противоречия жизненную ситуацию испытуемых можно квалифицировать как трудную.

Сбор эмпирических данных осуществлялся следующими методиками: «Шкала ценностного отношения к детям» (измеряет позитивный терминальный смысл ребенка) [4], «Смыслометрический анализ (смыслометрия) ребенка»

(измеряет позитивный, негативный и конфликтный прагматический смысл ребенка) [3] и «Шкала совладания с бесплодием» [1; 5].

Результаты исследования. Результаты проведенного исследования можно резюмировать в следующих основных выводах:

1) личностный смысл ребенка для инфертильных, но репродуктивно активных взрослых в значительной мере обуславливает выбор стратегии поведения, направленного на совладание с бесплодием (от 32,5 до 39,5 % индивидуальных различий в выраженности копинг-стратегий объясняются личностно-смысловым отношением к ребенку, что в метрике R^2 соответствует большому размеру эффекта);

2) ключевым предиктором совладания с бесплодием выступает позитивный терминальный смысл ребенка для инфертильного взрослого: высокий уровень ценностного отношения к детям предсказывает переживание ассоциированного с бесплодием смысложизненного кризиса и ассимилятивный копинг, а низкий уровень ценностного отношения к детям – аккомодативный копинг;

3) прагматический смысл ребенка – как позитивный, так и негативный – вносит небольшой вклад в детерминацию совладающего поведения в ситуации бесплодия: позитивный прагматический смысл, отражающий инструментальную значимость ребенка для взрослого, подталкивает к выбору ассимилятивной стратегии совладания.

Заключение. Проведенное теоретико-эмпирическое исследование показало, что личностный смысл ребенка для взрослого обеспечивает смысловую регуляцию восприятия, переживания и преодоления медицински подтвержденного бесплодия как репродуктивно трудной жизненной ситуации.

Список источников

1. Карпинский К. В. Личностный смысл ребенка и переживание смысложизненного кризиса в ситуации бесплодия // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. № 2. С. 40–55.

2. Карпинский К. В. Личностный смысл ребенка: что дети значат для взрослых. Гродно : ГрГУ, 2023. 515 с.

3. Карпинский К. В. Смыслотрический психобиографический анализ. Гродно : ГрГУ, 2024. 211 с.

4. Карпинский К. В. Шкала ценностного отношения к детям: разработка, валидизация, стандартизация // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6, № 4. С. 543–567.

5. Салмина А. В., Карпинский К. В., Бойко С. Л. Разработка и апробация психодиагностической методики «Шкала совладания с бесплодием» // Репродуктивное здоровье. Восточная Европа. 2024. Т. 14, № 3. С. 338–346.

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛОКАЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (РНФ)
№ 25-28-20307, <https://rscf.ru/project/25-28-20307/>

В статье приведены результаты исследования взаимосвязи компонентов психологического благополучия с индикаторами локального патриотизма школьников с учетом профиля обучения. Установлено, что последний выступает значимым фактором, позволяющим прогнозировать эмоциональное самочувствие юных омичей и особенности их отношения к своему городу. Обнаружено, что менее патриотично настроены обучающиеся классов с социально-гуманитарным профилем, по сравнению со школьниками, выбравшими общеобразовательное и техническое направления учебной подготовки.

Ключевые слова: психологическое благополучие, привязанность и приверженность городу, идентичность с городом, ответственность горожанина, патриотическое поведение, учащаяся молодежь, Омский регион.

A. Yu. Malenova, A. A. Malenov, T. A. Starikova
Dostoevsky Omsk State University
Omsk, Russia

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LOCAL PATRIOTISM IN HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT EDUCATIONAL PROFILES

The article presents the results of a study of the relationship between the components of psychological well-being and indicators of local patriotism of schoolchildren, taking into account the profile of education. It has been established that the latter is a significant factor that allows predicting the emotional well-being of young Omsk residents and the characteristics of their attitude to their city. It has been found that students in classes with a social and humanitarian profile are less patriotic than schoolchildren who have chosen general education and technical sciences.

Keywords: psychological well-being, attachment and commitment to the city, identity with the city, responsibility of a city dweller, patriotic behavior, student youth, Omsk region.

В современном российском обществе особое внимание уделяется патриотическому воспитанию молодежи, особенно обостряя эту задачу в миграционно

подвижных регионах. Это позволяет раскрывать патриотизм не только как национальную идею, через элемент системы ценностей, мировоззрения, активной гражданской позиции, но и выходить на локальный уровень его проявления как любви к конкретному месту проживания – региону, городу, поселению, району, улице и пр. Локальный патриотизм в нашей работе мы рассматриваем как диспозиционную структуру, традиционно включающую эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Все они находят отражение через оценку привязанности к городу [5], идентичности с ним [2], ответственности горожан, направляющей их активность на преобразование и улучшение городской среды [6]. Интеграцией этих феноменов выступает приверженность городу как особая форма ценностного отношения человека к месту своего проживания, идентификация с ним, эмоциональное принятие и вовлеченность в общественную жизнь [4], опосредующая проявления патриотизма и меру его конструктивности [1]. Другая интегральная характеристика, важная для нашего исследования и также носящая диспозиционный характер – психологическое благополучие, обеспечивающее согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности благодаря балансу аффективной, когнитивной, конативной, рефлексивной и ценностно-смысловой составляющих [3].

Цель настоящего исследования связана с установлением связи психологического благополучия и локального патриотизма у старшеклассников, гипотетически зависящей от профиля их обучения. Выборку составили 109 учеников одной из омских гимназий (58 девушек и 51 юноша, средний возраст 16,5 лет) из классов гуманитарной (35 человек), технической (42 человека) и общеобразовательной (32 человека) направленности. Методический комплекс включал опросники привязанности к городу (С. И. Резниченко, С. К. Нартова-Бочавер, В. Б. Кузнецова, 2016, модифицированная версия), идентичности с городом (С. А. Литвина, О. И. Муравьева, 2018), ответственности горожан (Т. П. Емельянова, Т. В. Дробышева, Е. Н. Викентьева, С. В. Тарасов, 2022), приверженности городу (Ю. В. Потапова, А. Ю. Маленова, А. А. Маленов, 2023) и конструктивного патриотизма (С. В. Васильева, А. В. Микляева, 2023, модифицированная версия) для оценки уровня локального патриотизма, а также методику оценки психологического благополучия личности (А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская, 2023). Для обработки применялись первичные описательные статистики, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

У старшеклассников с гуманитарным профилем обучения значимые (при $p \leq 0,01$) связи благополучия были обнаружены преимущественно с приверженностью городу как на общем уровне (0,448), так и частном – аффективный компонент связан с лояльностью (0,500) и идентификацией (0,461), рефлексивный с лояльностью (0,464). У старшеклассников с техническим профилем обучения компоненты психологического благополучия вступили в связь с составляющими не только приверженности, но и идентичности, и конструктивного патриотизма. Причем последний оказался связан со всеми компонентами бла-

гополучия – аффективным (0,407), когнитивным (0,509), конативным (0,433), рефлексивным (0,445) и ценностно-смысловым (0,446). Что касается идентичности и приверженности городу, то все перечисленные компоненты благополучия связаны в этой группе школьников с чувством принадлежности к городу и верой в его возможности, эмоциональной привязанностью и чувством близости, оценкой Омска как обладающего уникальностью, личным вкладом в жизнь города, вовлеченностью и лояльностью к нему. Однако высоко значимая связь между благополучием и планированием своего будущего в городе у старшеклассников технического профиля не обнаружена, как и у учеников общеобразовательных классов, у которых характер связей имеет много сходств с ровесниками, выбравшими техническое направление подготовки. Отличие проявляется в меньшей связи благополучия с приверженностью городу: из всех компонентов последнего лишь у лояльности обнаружены корреляции с компонентами благополучия, но зато со всеми. При этом, ценностно-смысловой компонент благополучия оказался связан с ответственностью школьников как горожан (0,452), что не характерно для учеников технических классов.

Таким образом, гипотеза о том, что существует прямая взаимосвязь между компонентами локального патриотизма и психологическим благополучием школьников подтвердилась, особенно ярко проявившись у учеников технического и общеобразовательного профилей обучения. Вместе с тем обнаружен ряд закономерностей, требующий дальнейшего изучения для возможности более точного прогноза поведения обучающихся, в том числе миграционного. На данном этапе результаты показали отсутствие у старшеклассников желания связывать свое будущее с Омском, независимо от профиля обучения. При этом, менее выраженные связи между изучаемыми конструктами у учеников гуманитарного направления позволяют предположить не только опосредованность другими факторами (психологическими, социальными, экономическими), но и действительно их большую предрасположенность к осуществлению миграционных намерений в силу более низкого уровня локального патриотизма в целом. С другой стороны, все обнаруженные связи имеют слабый уровень выраженности, что может быть обусловлено возрастом, подвижностью диспозиционной структуры личности в юности. Это, в свою очередь, может выступать основанием для разработки программ социально-психологического сопровождения учащейся молодежи, направленных как на патриотическое воспитание, так и улучшение психологического самочувствия, в том числе с использованием связи между самими феноменами и их отдельными компонентами.

Список источников

1. *Васильева С. В., Микляева А. В.* Опросник конструктивного патриотизма (подростковая версия): психометрические характеристики // Психология человека в образовании. 2023. Т. 5, № 3. С. 458–472.
2. *Литвина С. А., Муравьева О. И.* Опросник идентичности с городом: разработка, валидизация, проверка надежности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8, № 1. С. 73–90.

3. Методика оценки психологического благополучия личности: верификация и валидизация / Самохвалова А. Г., Шипова Н. С., Тихомирова Е. В., Вишневская О. Н. // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, №1. С. 76–83.

4. Потапова Ю. В., Маленова А. Ю., Маленов А. А. Приверженность городу: пилотажная оценка и предварительные психометрические показатели опросника // Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 91. С. 7–30.

5. Резниченко С. И., Нартова-Бочавер С. К., Кузнецова В. Б. Метод оценки привязанности к дому // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13, № 3. С. 498–518.

6. Ресурсы жизнеспособности горожан: опыт сравнения двух городов / Емельянова Т. П., Викентьева Е. Н., Шибаева Л. В., Хохлова Н. И. // Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11, №4(44). С. 328–340.

УДК 159.9.07

Ю. В. Малова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

malova_yuv@mail.ru

СОВЛАДАНИЕ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ У РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

В статье представлены результаты исследования становления совладания с экзаменационным стрессом у российских и иностранных студентов. При сравнении степени выраженности реакции на экзаменационный стресс были выявлены различия реакции на психологическом и физиологическом уровнях у студентов в зависимости от пола, уровня стрессоустойчивости (личностной тревожности). На третьем курсе показатели повышения уровня актуальной тревоги по тесту HADS(A) достоверно выше у иностранных студентов по сравнению с россиянами, тогда как на первом курсе нет статистически достоверных различий между россиянами и иностранцами.

Ключевые слова: совладание со стрессом, экзаменационный стресс, адаптация студентов, стрессоустойчивость.

Yu. V. Malova

Lomonosov Moscow State University

Moscow, Russia

COPING WITH EXAM STRESS IN RUSSIAN AND FOREIGN STUDENTS

The article presents results of investigation of coping with exam stress efficiency in 1st and 3rd years Russian and foreign students. There is an evidence of differences in psychological and physiological reactions towards exam stress in different sexes and in groups of student with the different stress-resilience levels. The reaction to exam stress statistically significantly higher in 3rd

year foreign student than in Russian 3rd year students while there is not such difference between Russian and foreign students in 1st year students.

Keywords: *coping with stress, exam stress, adjustment in students, stress-resilience.*

Одной из актуальных проблем системы высшего образования является успешная адаптация студентов младших курсов к особенностям студенческой жизни и обучения в вузе. Эффективность совладания с экзаменационным стрессом (ЭС) является и значимым фактором в динамике успешной адаптации студентов младших курсов, и результатом развития индивидуальных механизмов и стратегий совладания со стрессом в ходе адаптации к новому виду учебной деятельности и к разнообразной новизне условий жизни в целом [2]. Отсутствие или недостаточность ресурса совладания с экзаменационным стрессом приводит к дисфункционально чрезмерной реакции на экзаменационный стресс, неблагоприятному функциональному состоянию на экзаменах, снижению успеваемости, дезорганизации последующей деятельности, целому ряду нежелательных психологических и психосоматических последствий.

Исследователи отмечают, что одной из важнейших характеристик, влияющих на эффективность адаптации студентов и успешность учебной деятельности является стрессоустойчивость [1].

Вместе с тем следует подчеркнуть, что период студенчества характеризуется наиболее активным становлением и изменением стратегий совладания со стрессом. Этот процесс является не только результатом влияния интраперсональных факторов, но и результатом опыта учебной деятельности как вида совместной деятельности, опыта вхождения в новую социальную ситуацию развития.

В контексте данной работы хотелось бы обратить особое внимание на закономерности развития совладания со стрессом на этапе адаптации к обучению в вузе, который, по данным исследователей, завершается к началу третьего курса, и у большинства студентов приводит к «преобладанию равновесных психических состояний» [4].

З. Б. Кучина отмечает закономерности изменения активности стратегий совладания с экзаменационным стрессом: в частности, у студентов третьего курса снижается активность использования стратегии «Самоконтроль» и повышается активность стратегий «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки» [3].

Особенного внимания заслуживает развитие совладания с экзаменационным стрессом у иностранных студентов, испытывающих дополнительные трудности адаптации к новым для них языку и культуре. Языковые трудности существенно снижают эффективность адаптации студентов, владение языком обучения играет важную роль в обучении и когнитивных процессах. Проблемы с пониманием языка становятся для студентов стрессогенным фактором и могут негативно повлиять на их учебную деятельность в долгосрочной перспективе [5]. Необходимо от констатации проблемы продвигаться к постановке конкретных психолого-педагогических задач и совершенствованию методов педа-

гогического воздействия и психологической помощи. Что, в свою очередь, требует исследования механизмов и закономерностей становления совладания со стрессами на этапе адаптации. Экзаменационный стресс представляется наиболее формализуемым, а также универсальным и значимым для всех студентов.

Цель представленного здесь исследования: выявление особенностей становления совладания с экзаменационным стрессом у российских и иностранных студентов (по данным сравнения реакции на ЭС на психологическом и физиологическом уровнях у студентов 1-го и 3-го курсов).

Задачи исследования: сравнить степень выраженности реакции на экзаменационный стресс (РЭС): изменение ЧСС, уровня актуальной тревоги (Т), уровней систолического (АДС) и диастолического давления (АДД), изменение показателя индекса Кердо (КИ) у студентов 1 и 3 курсов, иностранцев и россиян, юношей и девушек, имеющих разный уровень стрессоустойчивости, определяемой по показателям личностной (характерологической) тревожности (ЛТ).

Материалы и методы. В исследовании участвовали 54 студента ФФМ МГУ им. М. В. Ломоносова, 26 девушек (средний возраст, лет, $21 \pm 2,5$) и 28 юношей (средний возраст, лет, 21 ± 3); 35 студентов первого (1) курса и 19 студентов третьего (3) курса; 30 иностранцев и 24 россиянина. Все испытуемые дали информированное согласие на проведение исследования. Были измерены ЧСС, АД; определен КИ. Были определены показатель ЛТ (по тесту Спилбергера – Ханина), уровень Т (по HADS (А)). Степень выраженности РЭС определялась по разнице между уровнем тревоги и физиологических показателей в день экзамена (Э) и фоновым (Ф) уровнем тревоги этого человека, замеряемым в спокойном состоянии без субъективно переживаемого стресса (ТЭ-ТФ; ЧССЭ-ЧССФитп). Мы сравнили группы студентов 1 и 3 курсов, иностранцев и россиян (в том числе отдельно по году обучения) юношей и девушек. Сравнение проводилось по медианам показателей, для определения достоверности различий использовался критерий U Манна – Уитни.

Результаты. Выраженность РЭС по показателю изменения КИ у девушек достоверно больше, чем у юношей на уровне значимости $z = 0,02$. У студентов с повышенным (45 и выше) уровнем ЛТ достоверно более выражена РЭС по показателям ЧСС и АДС, $p = 0,16$ и $p = 0,48$, соответственно, в сравнении с теми, чей уровень ЛТ в пределах нормы.

При сравнении РЭС россиян и иностранцев были выявлены следующие достоверные различия. ЧСС больше повышается при РЭС у россиян (при учете данных по обоим годам обучения). На 3 курсе: выраженность экзаменационного повышения Т больше у иностранцев ($p = 0,32$), в то время как на первом курсе не выявлено статистически достоверных различий между россиянами и иностранцами по экзаменационному изменению уровня тревоги.

На основании анализа значений медиан показателей ЭСР (табл.) мы можем говорить о том, что у российских студентов степень выраженности РЭС к третьему курсу снижается, в то время как у иностранных студентов РЭС по показателю актуальной тревоги возрастает. Анализ данных показывает большой разброс показателей РЭС в группе иностранных студентов 3 курса, что,

очевидно, свидетельствует о том, что у части иностранных студентов, на этапе адаптации, к третьему году обучения по специальности, не сформированы эффективные стратегии совладания с экзаменационным стрессом. Причина этого, может быть в том, что значительная доля иностранных студентов в силу драматичных сложностей социокультурной и языковой адаптации к третьему курсу не может использовать весь комплекс свойственных их благополучно адаптированным ровесникам стратегий совладания с экзаменационным стрессом и, в первую очередь, стратегии «Поиск социальной поддержки» и «Принятие ответственности» [3].

Т а б л и ц а

Медианы значений реакции на экзаменационный стресс
у российских и иностранных студентов, обучающихся на 1-м и 3-м курсе

Студенты	Повышение уровня тревоги ТЭ – ТФ		ЧССЭ – ЧССФ	
	1 курс	3 курс	1 курс	3 курс
Россияне	$2 \pm 1,75$	$1,5 + 2,5$	$3 \pm 6,25$	$0 \pm 3,75$
Иностранцы	3 ± 5	4 ± 8	2 ± 3	$2 \pm 5,5$

Полученные данные позволяют говорить о наличии групп риска неэффективного совладания с экзаменационным стрессом. Выявленные в нашем исследовании признаки недостаточного развития к 3-му году обучения эффективного совладания с экзаменационным стрессом у иностранных студентов требует разработки комплекса мер психологической и педагогической помощи.

Выводы:

- у иностранных студентов реакция на ЭС остается выраженной на 3-м курсе, тогда как у россиян на физиологическом и психологическом уровнях к третьему курсу реакция на ЭС существенно снижается;
- на физиологическом уровне реакция на ЭС более выражена у студентов с повышенной личностной тревожностью (по показателям ЧСС и САД) и у девушек (КИ).

Список источников

1. *Андреева А. А.* Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009.
2. *Будук-оол Л. К., Айзман Р. И., Красильникова В. А.* Динамика процессов адаптации к обучению студентов, проживающих в дискомфортном климатогеографическом регионе // Физиология человека. 2009. Т. 35, № 4. С. 103–115.
3. *Кучина З. Б.* Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере интернет-экзамена) // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2009. Т. 15. С. 226–232.
4. *Хомова Н. А.* Социальная ситуация развития современного студенчества // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 5(36). С. 175–178.

5. Essel G., Owusu P. Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. Case study of Seinäjoki University of Applied Science // Journal of Seinäjoki University of Applied Science. 2009. P. 20–36.

УДК 159.91

А. И. Мелехин

Российская академия естествознания

Москва, Россия

clinmelehin@yandex.ru

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЖЕНЩИН С ИНТЕРСТИЦИАЛЬНЫМ ЦИСТИТОМ И ВУЛЬВОДИНИЕЙ

В статье представлена модель саморегуляции у женщин с интерстициальным циститом (ИЦ) и вульвodynией, которая может помочь понять специфику болевых ощущений и поведения. Показано, что физическое благополучие усугубляется негативным восприятием пациентом своей болезни, попытками справиться с ней с помощью болезнь-ориентированных стратегий совладания, а также изменениями в эмоциональной регуляции. Психологическое благополучие поддерживается представлениями о том, что пациенты могут что-то сделать со своей болезнью, используя здоровье-сберегающие стратегии совладания, ориентированные на хорошее самочувствие, и адаптивную регуляцию эмоций. Предложенная модель показывает сложный и уникальный процесс саморегуляции у женщин с урогинекологическими расстройствами, затрагивая когнитивно-поведенческие цели и способы преодоления трудностей, а также выделяя эмоциональную дисрегуляцию как потенциальные мишени для психотерапии.

Ключевые слова: интерстициальный цистит, болевой синдром, боль, совладание, копинг-стратегии, инвалидность, саморегуляция, психическое благополучие, физическое благополучие.

A. I. Melekhin

Russian Academy of Natural Sciences

Moscow, Russia

COPING STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN WOMEN WITH INTERSTITIAL CYSTITIS AND VULVODYNIA

The article presents a model of self-regulation in women with interstitial cystitis(IC) and vulvodynia, which can help to understand the specifics of pain and behavior. It has been shown that physical well-being is aggravated by the patient's negative perception of his illness, attempts to cope with it using disease-oriented coping strategies, as well as changes in emotional regulation. Psychological well-being is supported by the notion that patients can do something about their illness using health-saving coping strategies focused on well-being and adaptive emotion regulation. The proposed model shows a complex and unique process of self-regulation in women with urogynecological disorders, affecting cognitive-behavioral goals and ways to overcome difficulties, as well as highlighting emotional dysregulation as potential targets for psychotherapy.

Keywords: *interstitial cystitis, pain syndrome, pain, coping, coping strategies, disability, self-regulation, mental well-being, physical well-being.*

Интерстициальный (абактериальный, «психосоматический», «стресс-индуцированный») цистит (ИЦ) и вульводиния становятся распространенными хроническими, изнуряющими, трудно излечимыми заболеваниями среди женщин с общей распространенностью от 9 %. В настоящее время в нейроурологии и гинекологии данные расстройства воспринимаются как *хроническое урологическое состояние*, гораздо более сложное, чем общий болевой синдром и иные симптомы нарушенного мочеиспускания [1]. Продолжительность урологических симптомов, тяжесть боли и дискомфорта, симптомы депрессии с суицидальными мыслями, дисфункциональные стратегии совладания со стрессом (и самим заболеванием), склонность к катастрофизации («а вдруг заболит, что буду делать», «а что потом», «а если...», «не смогу справиться»), нарушения сна и изменения в сексуальном функционировании, отношениях были идентифицированы как некоторые ключевые психологические факторы, которые предсказывают тяжесть симптомов. ИЦ как и вульводиния часто сопровождается заболеваниями, такими как синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия, головные боли, тики [2]. При ведении данной группы пациентов используется клиническое фенотипирование по системе UPOINT которое включает классификацию пациентов с точки зрения урологических, органо-специфических, инфекционных, неврологических, мышечных и *психосоциальных факторов* как «негативизм/пессимизм», «тревожность» (личностная/ситуативная), «психологическая беспомощность» (неустойчивость, снижена асертивность), и неадаптивные копинг-стратегии совладания со стрессом [4].

Женщины с данными расстройствами имеют в два-четыре раза больший риск развития *депрессии* по сравнению с женщинами без мочеполовой боли. Когда симптомы становятся хроническими, у пациентов появляется тенденция к развитию общей тревоги, ощущению беспомощности, из-за зависимости от приема препаратов, чрезмерного мониторинга состояния, страха возникновения «жжения», «зуда», «позывов» в самый неподходящий для них момент. Отсутствие навыков управления болью, дискомфортом и склонность к катастрофизации, застреванию, интолерантность к неопределенности являются существенными факторами, снижающими качество жизни, чем изменения в сексуальном функционировании. Для понимания психического функционирования пациентов можно применить *модель саморегуляции или при хронической боли Х. Левенталя и соавт.* которая включает в себя влияние накопленного, актуального стресса, копинг-стратегий и особенностей регуляции эмоций (рис. 1) [3].

Из рисунка 1 видно, то, каким образом пациент воспринимает телесные симптомы имеет важное значение для дальнейшего совладающего когнитивно-поведенческого ответа. Негативное восприятие болезни и телесных ощущений (например, сроки, низкие показатели излечения, тяжелые последствия болезни) связаны с развитием болезнь-ориентированного и перестраховочного поведения (например, прием антибактериальной терапии) ведущее к изоляции и ощу-

щению неполноценности, ограниченности. В то время как гибкое, разностороннее восприятие телесных сенсаций, высокая степень восприятия контроля над симптомами, позитивно-ориентированное преодоление связаны большим благополучием. Регуляция эмоций (враждебность, раздражение, обида, подозрительность), согласно данной модели, описывается как способность пациента регулировать и управлять, в том числе и не травматически выражать эмоции в различных социальных контекстах. Изменения в этом процессе в форме подавления, изоляции эмоции приводит к развитию гипермобилизации и соматизации. Неадаптивные когнитивные стратегии, такие как катастрофизация (думая, что боль сигнализирует о худшем; есть ничего не поделаешь со своей болью) и подавление связаны с ухудшением психического здоровья и усилением боли. Напротив, когнитивного принятия пациентом своей боли и использование стратегии переоценки негативного мышления связаны с уменьшением боли, тревоги, депрессии и инвалидности. Как пациенты регулируют и управляют эмоциями и оценками может быть важным фактором и целью снижения инвалидности и улучшить результаты психического здоровья, а также еще предстоит исследовать в выборке пациентов. Несмотря на повсеместное влияние данных расстройств на психологическое благополучие, эмпирических исследований, посвященных пониманию взаимосвязи между ИЦ, вульводинии и психологическим дистрессом по сей день недостаточно. Сообщается что женщины с данными урогинекологическими расстройствами используют повышенное компенсаторное совладание, и такое поведение связано с повышенной тревогой.



Рис. 1. Общая модель саморегуляции пациента с хронической болью
(A self-regulation model of chronic illness [3])

Целью исследования было оценить модель саморегуляции у женщин с ИЦ и вульводинией, чтобы оценить, какие когнитивные, копинговые и эмоциональные факторы регуляции связаны с такими результатами, как улучшение психического здоровья/благополучия и снижение инвалидизации, связанной с болью. Понимание этих отношений должны повлиять на будущее лечение данной группы пациентов.

Участники исследования. Выборка состояла из 200 женщин (средний возраст $48,3 \pm 14,10$) с диагнозом N30.1 (по МКБ-10) «интерстициальный цистит (хронический)» и N76 *Другие воспалительные болезни влагалища и вульвы*., средняя длительность которого 7–8 лет. У респондентов присутствовали симптомы избегающего, перестраховочного поведения, беспокойство, тревога о здоровье – средние значения по индексу симптомов интерстициального цис-

тита (ICSI, $12,23 \pm 4,21$) и проблемным областям (ICPI, $11,02 \pm 3,43$). Наблюдались следующие коморбидные состояния: соматоформная вегетативная дисфункция мочеполовой системы (F45.34); психологические факторы при хроническом рецидивирующем цистите (F54); рецидивирующее депрессивное расстройство, эпизод средней тяжести (F33.1).

Методики исследования: Patient Health Questionnaire 9; Short Form-McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ); Индекс симптомов интерстициального цистита (Interstitial Cystitis Symptom Index, ICSI) и проблемных областей (Interstitial Cystitis Problem Index, ICPI); Brief-Illness Perceptions Questionnaire (B-IPQ); The Chronic Pain Coping Inventory, CPCI; Pain Catastrophizing Scal; Emotion Regulation Questionnaire; The Chronic Pain Acceptance Questionnaire (CPAQ), Pain Disability Index (PDI); The Life Orientation Test Revised (LOT-R).

Результаты. Говоря про восприятие болезни у пациентов, результаты позволили получить двухфакторное решение, объясняющее 72 % дисперсии. Первый фактор состоял из: «последствий для качества жизни» (0,90), «хронического беспокойства» (0,77), «изменений в женской идентичности» (0,73) и «негативные эмоций» (0,77) и был назван нами «*когнитивно-эмоциональным восприятием*». Второй фактор состоял из: «контроля за лечением» (0,83), «личного контроля» (0,53), и был назван нами «*восприятием контроля*». Анализируя копинг-стратегии у данной группы пациентов, была получена двухфакторную модель, объясняющую 55 % дисперсии. Первый фактор состоял из: «охранного (перестраховочного) поведения» (0,97), «отдыха от чрезмерной активности» (0,81) и «обращения за помощью во вне» (0,60) и был назван «*болезнь ориентированной стратегий совладания*». Второй фактор включал в себя: «физические упражнения/растяжка» (0,65), «техники снижения тревожности» (0,62) и «когнитивная саморегуляция» (0,33) и был назван *здоровье-сберегающей стратегией совладания*. Факторы анализ продемонстрировал хорошее соответствие модели данным (табл.).

Т а б л и ц а

Индексы соответствия факторной модели

Параметры оценки	Хи-квадрат	Сравнительный индекс пригодности (CFI)	Среднеквадратичная ошибка (RMSEA)
Урогенитальные проявления	(df = 1, n = 200) = = 0,53, P = 0,51	1,00	<0,01
Восприятия болезни	(df = 8, n = 200) = = 18,7, P = 0,02	0,98	0,07
Копинг-стратегии	(df = 28, n = 200) = = 53,40, P < 0,01	0,96	0,06
Исходы, влияющие на КЖ	(df = 58, n = 200) = = 77,21, P = 0,05	0,99	0,06
Индекс выраженности ИЦ (IC/BPS-SRM)	(df = 456, n = 200) = = 717,32, P < 0,01	0,92	0,05

Также было проведен анализ по пунктам, касающимся регуляции эмоций. Результаты позволили получить однофакторное решение, объясняющее 45 % от дисперсии. Регуляция эмоций у пациентов с ИЦ эмоций включало: «переживание катастрофы (катастрофизация)» (0,77), «готовность к боли» (0,72), «вовлеченность в деятельность для отвлечения от симптомов» (0,72) и «когнитивную переоценку» (0,35). Говоря про последствия для качества жизни, результаты позволили получить двухфакторное решение, объясняющее 64 % общей дисперсии. Первый фактор состоял из: «семейных/домашних обязанностей» (0,97), «развлекательных мероприятий» (0,95), «досуговых занятия» (0,91), «социальной активности» (0,88), «ухода за собой» (0,56), «сексуальной активности» (0,39) и «деятельности по жизнеобеспечению» (0,35) и был назван нами *физическим благополучием*. Второй фактор был назван нами *психологическим благополучием* и состоял из: «оптимизма» (0,89), «негативной аффективности» (0,74), «пессимизма» (0,74), «депрессивности» (0,73), «позитивного аффекта» (0,70) и «удовлетворенности жизнью» (0,66). Окончательная модель включала петлю обратной связи между физическим благополучием и урогинекологическими проявлениями при ИЦ (рис. 2), как предполагает когнитивно-поведенческая модель страха-избегания боли Дж. Летема (fear-avoidancemodel of pain [5]).



Рис. 2. Модель саморегуляции пациента с интерстициальным циститом

Эта окончательная модель включала только те пути, которые были признаны значимыми, и было показано, что она значительно улучшена по сравнению с первично полученной нами моделью 2 ($CFI = 0,004$). Согласно полученной модели саморегуляции при ИЦ, женщины часто демонстрирует негативное, катастрофическое, ригидное и размышляющее мышление о своей боли и симптомах, нежелание испытывать боль и заниматься какой-либо деятельностью (например, плохое принятие боли), наряду с использованием болезнь-

ориентированной стратегии совладания [1]. В связи с этим рекомендуется при проведении лечения данной группы пациентов подключать 8-недельную когнитивно-поведенческую терапию направленную, чтобы помочь женщинам освоить стратегии/навыки, позволяющие лучше справляться с болью и симптомами, что позволит выработать лучшие когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии совладания [12].

Список источников

1. Мелехин А. И. Специфика психологического функционирования пациентов с интерстициальным циститом // Экспериментальная и клиническая урология. 2021. № 14(3). С. 49–59.
2. Мелехин А. И. Психосоматические аспекты хронического рецидивирующего цистита у женщин // Портал UroWeb. URL: <https://uroweb.ru/article/psihosomaticheskie-aspekti-hronicheskogo-retsdiviruyushchego-tsistita-u-genshchin> (дата обращения: 25.08.2025).
3. Leventhal H., Meyer D., Nerenz D. The Common Sense Representation of Illness Danger // Rachman S., ed. Medical Psychology. Vol. 2. New York : Pergamon Press, 1980. P. 7–30.
4. Psychosocial phenotyping in women with interstitial cystitis/painful bladder syndrome: a case control study / Nickel J. C., Tripp D. A., Pontari M. et al. // The Journal of Urology. 2010. № 183. P. 167–72.
5. Tripp D. A., Nickel J. C., Katz L. A feasibility trial of a cognitive-behavioural symptom management program for chronic pelvic pain for men with refractory chronic prostatitis / chronic pelvic pain syndrome // Canadian Urological Association Journal. 2011. № 5. P. 328–332.

УДК 159.92

Д. А. Никитина
Институт психологии РАН
Москва, Россия
nikitinada@ipran.ru

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ: К ПРОБЛЕМЕ СОВЛАДАНИЯ С ЭНДОГЕННЫМИ И ЭКЗОГЕННЫМИ СТРЕССОРАМИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00366, <https://rscf.ru/project/25-18-00366/>

В статье представлен теоретический анализ феноменологии переживания человеком эндогенных и экзогенных стрессоров. Особое внимание уделено операционализации данных понятий, выделению свойств, позволяющих их дифференцировать. Рассматриваются раз-

личия в ресурсах, привлекаемых личностью в зависимости от типа переживаемого стрессора. Обсуждается вклад когортных различий.

Ключевые слова: личность, посттравматический стресс, возрастные особенности, экзогенный стрессор, эндогенный стрессор, угрожающее жизни заболевание, ненормативный кризис, ресурсы

D. A. Nikitina

Institute of Psychology Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

PERSONAL LIFE PATH: FEATURES OF COPING WITH ENDOGENOUS AND EXOGENOUS STRESSORS OF HIGH INTENSITY

The article presents a theoretical analysis of the specifics of endogenous and exogenous stressors. A scientific explanation of these concepts is proposed, and their properties that allow them to be differentiated are highlighted. The differences in resources are considered depending on the type of stress. The contribution of age differences is discussed.

Keywords: personality, post-traumatic stress, age-related features, exogenous stressor, endogenous stressor, life-threatening disease, abnormal crisis, resources

Жизненный путь личности многообразен множеством событий, ситуаций, которые вписаны в логику этого пути, а их характер сопряжен с особенностями возраста. Они задают контекст развития человека, способствуя выполнению определенных социальных ролей (обучающийся, родитель, профессионал), реализации вида деятельности (учеба, работа, социальное служение, решение семейных проблем) и т. д. По своему содержанию события выступают социальными ориентирами, которые так или иначе проявляются в когортных особенностях [1].

Повседневные жизненные обстоятельства нередко сопряжены с трудностями, умеренными по стрессогенности – их принято относить к повседневным стрессам. Обычно, при их преодолении, человек лучше адаптируется к окружающей действительности. Наряду с повседневными стрессорами субъект в своей жизни также сталкивается с событиями экстремального характера – стрессорами высокого уровня интенсивности. Данный тип психологического переживания отличается от повседневных тем, что человек в этих ситуациях подвергается риску гибели [1].

Интенсивные стрессоры относят к кризисам ненормативного характера. Связано это с желанием исследователей подчеркнуть беспрецедентный характер их влияния на жизнь человека, а также с мотивацией дифференцировать данные состояния от переживания субъектом нормативных (возрастных) кризисов. Стрессор рассматривается здесь в качестве триггера, способствующего началу переживания человеком экстремального жизненного события (актуализации ненормативного кризиса). Ненормативный кризис – понятие шире, чем стрессор и выступает неслучайным событием, вписанным в логику жизненного пути человека. Столкновение личности с экстремальными жизненными событиями до некоторой степени опосредовано индивидуальной историей развития

человека, и содержит персонифицированный ключ к посттравматическому росту при успешном преодолении [1; 2].

Повседневные стрессоры позволяют адаптироваться личности к жизненным обстоятельствам. В то время как кризисные события делят жизнь человека на до и после, меняют картину мира, самоотношение человека. Экстремальное жизненное событие вносит рассогласование в соотношение личности со средой. Устранить данное рассогласование возможно путем выстраивания новой непротиворечивой картины мира. Индикатором успешности совладания с травмой выступает интеграция ненормативного кризиса и социальных ориентиров, отсутствие проявления признаков гиперкомпенсации (совладание реализуется с ориентиром на социальную ситуацию развития при этом аспекты экстремального события полностью игнорируются) или гипокompенсации (наблюдается фиксация на экстремальном событии) [2; 3].

Ненормативные кризисы можно разделить по степени частоты риска столкновения с переживанием воздействия стрессора – более (потеря близкого, болезнь) и менее (переживание стихийных бедствий, насилие) вероятные, а также по характеру воздействия стрессора на эндогенный или экзогенный. Проблема экзогенности и эндогенности стрессового воздействия обычно рассматривается, относительно самого человека как индивида. При этом фактор угрозы психотравмирующего воздействия объективируется для субъекта при ее наличии, а также риске возникновения [2].

Эндогенный стрессор – это некий фактор, несущий угрозу жизни человека, который находится в самом организме индивида, например, угрожающее жизни заболевание или другие внутренние процессы, связанные не только с физиологическими, но и психологическими состояниями индивида (психотический эпизод). Эндогенный стрессор может быть как первичным фактором, вызывающим стресс, так и вторичным, возникающим в ответ на экзогенный стрессор (дискуссионным считается вопрос о первичности стресса или заболевания). Экзогенные стрессоры – это внешние психотравмирующие события, по характеру связанные с контекстуальными особенностями ситуаций, которые опосредуются, например, физическими, социальными, экономическими, культурными, техногенными, антропогенными вызовами современности [2].

Схожесть данных стрессоров заключается в том, что вклад индивидуально личностных особенностей человека остается первостепенным – не у каждого будут наблюдаться последствия переживания стрессового воздействия. Оба типа носят как острый (кратковременный, но интенсивный), так и хронический характер (продолжительный, но менее интенсивный) воздействия/течения [2].

Есть также свойства, позволяющие их дифференцировать. Ключевое из них связано с возможностью ухода от источника опасности. При экзогенном стрессоре это возможно, при эндогенном маловероятно, например, при заболевании, особенно на первых этапах лечения (о снижении риска угрозы витальности можно говорить только с течением времени). Исходя из этого свойства экзогенные стрессоры более контролируемые, человек может уйти от источника

опасности, эндогенные стрессоры в этом смысле могут переживаться эмоционально тяжелее [3].

Еще одним свойством, косвенно связанным с данной поляризацией, выступает направленность личности. При экзогенном стрессоре фокус внимания смещается вовне – на внешние источники опасности. По этой причине наиболее значимые процессы могут быть связаны с экстернальностью. При эндогенном стрессоре фокус субъекта сконцентрирован на внутренних причинах, связанных с организмом человека. Следовательно, интернальность личности как вектор совладания и скрининга возникновения проблем становится более значимой. При эндогенном стрессоре Образ Я может быть подвержен большим изменениям, по сравнению с Образом внешнего мира и взаимоотношениями с ним, которые становятся ведущими факторами в построении непротиворечивой реальности при экзогенном стрессоре [4].

Эмоциональные реакции также будут иметь свою специфику. В случае эндогенной угрозы возрастает риск переживания таких эмоций как беспомощность, депрессия, или психотизм как крайняя степень последствий. При экзогенных могут наблюдаться тревога, эмоциональная лабильность и паранойяльность как крайняя степень проявления психоэмоциональных проблем [2; 3].

Совладание также будет иметь свои особенности. Психологический ресурс человека при экзогенном стрессоре направлен на решение проблемы, поиск внешних источников поддержки и адаптацию к изменяющимся обстоятельствам. При эндогенных стрессорах фокус смещается на преодоление внутреннего напряжения: принятие, отрицание, совладание с эмоциями, избирательность к внешним источникам поддержки в тех случаях, когда собственных ресурсов организма недостаточно [2; 3; 4].

Важно отметить, что гибкость и адаптивность в выборе совладающих стратегий являются ключевыми факторами успешной адаптации вне зависимости от типа стрессового события. Терапевтические интервенции при переживании человеком экзогенных стрессоров должны включать когнитивно-поведенческую терапию, направленную на развитие конструктивных способов реагирования на стрессовое событие. При работе с эндогенными стрессорами, приоритетом становится работа с саморегуляцией. Психотерапевтические методы в этом случае направляются на осознание и поиск смысла, на принятие ситуации, развитие навыков релаксации и медитации. Важную роль играет работа с базисными убеждениями и личностными особенностями, которые усугубляют переживание стресса. В психотерапевтической работе важно учитывать, что экзогенные и эндогенные стрессоры нередко оказывают взаимное влияние друг на друга. Например, хроническое заболевание (эндогенный стрессор) может приводить к социальным и экономическим трудностям (экзогенные стрессоры), и наоборот. В таких случаях требуется комплексный подход, учитывающий все аспекты жизни человека [4].

Таким образом, исходя из анализа проблемы важно сформулировать теоретическую гипотезу, о том, что психологические последствия переживания стрессоров разного типа – экзогенного и эндогенного, а также ресурсы совла-

дания с ними будут специфицироваться направленностью личности. Настоящая гипотеза будет фальсифицирована/верифицирована в продолжении данного исследования.

Список источников

1. Дымова Е. Н. Трудные и психотравмирующие жизненные ситуации в представлении молодых мужчин // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11(91). С. 125–129.
2. Харламенкова Н. Е., Никитина Д. А. Стихийные бедствия и угрожающие жизни заболевания: психологические последствия и особенности совладания // Клиническая и специальная психология. 2020. Т. 9, № 2. С. 196–212.
3. Онкопсихология: Посттравматический стресс у больных раком молочной железы / Н. В. Тарабрина, О. А. Ворона, М. С. Курчакова [и др.]. М. : Ин-т психологии РАН, 2010. 175 с.
4. Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 4. С. 98–106.

УДК 316.6

Ю. В. Потапова¹, С. П. Бредгауер²

^{1, 2}Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
г. Омск, Россия

¹kardova.jv@gmail.com

²sergejbredgauer214@gmail.com

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОМСКИХ СТУДЕНТОВ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-28-20307, <https://rscf.ru/project/25-28-20307/>

В статье представлены результаты регрессионного анализа субъективного благополучия омских студентов (N = 839). Использованы методики: опросник типов патриотического поведения (О. В. Гордякова, А. Н. Лебедева), опросник приверженности городу (Ю. В. Потапова, А. Ю. Маленова, А. А. Маленов), шкала организационной идентификации Б. Эшфорта и Ф. Маела в адаптации Ю. Липпонена (модифицированная для оценки идентификации с образовательной организацией), опросник «Спектр психологического здоровья» К. Киза. Выявлено, что типы патриотического поведения оказывают наибольшее влияние на субъективное благополучие студентов: идеологический патриотизм способствует его повышению, тогда как проблемный и конформный – снижают. Влияние приверженности городу менее выражено, но при ее увеличении субъективное благополучие возрастает. Влияние идентификации с вузом на субъективное благополучие студентов не выявлено.

Ключевые слова: субъективное благополучие, студенты, патриотическое поведение, приверженность городу, идентификация с вузом.

Yu. V. Potapova, S. P. Bredgauer

Omsk State University named after F. M. Dostoevsky
Omsk, Russia

PROGNOSTIC MODEL OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF OMSK STUDENTS

The article presents the results of a regression analysis of subjective well-being among students in Omsk (N = 839). The following instruments were used: the Patriotic Behavior Types Questionnaire (O. V. Gordyakova, A. N. Lebedev), the City Attachment Questionnaire (Y. V. Potapova, A. Yu. Malenova, A. A. Malenov), the Organizational Identification Scale by B. Ashforth and F. Mael adapted by Y. Lipponen (modified to assess student identification with the educational institution), and the Psychological Health Spectrum Questionnaire by K. Kiz. It has been revealed that the types of patriotic behavior have the greatest impact on the subjective well-being of students: ideological patriotism helps to increase it, while problematic and conformal ones decrease it. The impact of commitment to the city is less pronounced, but as it increases, subjective well-being increases. The impact of university identification on the subjective well-being of students has not been revealed.

Keywords: subjective well-being, students, patriotic behavior, commitment to the city, identification with the university.

В условиях современных вызовов сохранение психологического благополучия личности становится важным ресурсом для совладания с трудностями. Молодежь, получающая высшее образование, является стратегически значимым элементом человеческого капитала региона, но, выросшая в эпоху преобладания индивидуалистических ценностей в российском обществе, возможно, не сформировала представления о ресурсности включения в социальные группы различного масштаба. Согласно экологической теории У. Бронфенбреннера, развитие человека определяется окружением, расширяющимся по мере роста: микросистема – семья, мезосистема – контактная группа, экосистема – организация обучения или работы, макросистема – культурные нормы и традиции страны проживания [4]. Опираясь на этот подход и его современные приложения в рассмотрении процессов воспитания молодежи в омском регионе, мы построили модель, согласно которой субъективное благополучие студента зависит от отношений с социальными общностями трех уровней: 1) образовательная организация и степень идентификации с ней; 2) город проживания и приверженность ему, включая лояльность, вовлеченность и идентификацию; 3) страна проживания, исследуемая через патриотическое поведение. Целью исследования является изучение комплексного влияния предикторов, связанных с социальными общностями различного масштаба (страна, город, образовательная организация), на субъективное благополучие студентов.

Выборка составила 839 студентов омских вузов (273 человека (32,5 %) из ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 69 (8,2 %) из ОмГТУ, 55 (6,6%) из ОмГУПС, 408 (48,6 %) из ОмГАУ, 34 (4,1 %) из иных вузов), 504 (60,1 %) девушки, 335 (39,9 %) юношей, средний возраст $19,7 \pm 2,4$ года, Курсы обучения: 1 – 376 (44,8 %), 2 – 291 (34,7 %), 3 – 138 (16,4 %), 4 – 31 (3,7 %).

Методы исследования: тестирование, методики: опросник типов патриотического поведения О. В. Гордяковой, А. Н. Лебедева [1]; опросник приверженности городу Ю. В. Потаповой, А. Ю. Маленовой, А. А. Маленова [3]; шкала организационной идентификации Б. Эшфорта, Ф. Маела в адаптации Ю. Липпонена [5], модифицированная для оценки идентификации студента с образовательной организацией; опросник «Спектр психологического благополучия» К. Киза [2], статистической обработки –множественный линейный регрессионный анализ методом исключения. Предикторы: типы патриотического поведения (идеологического, проблемного и конформного типов патриотизма), шкалы приверженности городу (лояльность, вовлеченность, идентификация), идентификация с вузом, зависимая переменная –субъективное благополучие студентов.

Результаты исследования: построена прогностическая модель субъективного благополучия омских студентов ($R^2 = 0,29$, $F = 58,45$, $p \leq 0,001$), составлено уравнение регрессии:

$$\text{Субъективное благополучие} = 1,29 - 0,97 \times \text{проблемный патриотизм} + 0,73 \times \text{идеологический патриотизм} - 0,55 \times \text{конформный патриотизм} + 0,32 \times \text{идентификация с городом} + 0,16 \times \text{вовлеченность в дела города} + 0,11 \times \text{лояльность к городу}.$$

Идентификация с вузом исключена из модели из-за статистической незначимости. Наибольшее влияние на субъективное благополучие оказало патриотическое поведение: идеологический патриотизм усиливал благополучие, тогда как проблемный и конформный снижали его. Приверженность городу влияла слабее. Результат интересен тем, что патриотизм – феномен, связанный с более широкой социальной общностью (страной) – оказывает сильнейшее влияние, тогда как более близкие общности не имеют такого эффекта. Это объясняется усилением роли патриотизма в современном российском обществе, где молодежь ощущает причастность прежде всего к стране, затем к городу и вузу. Низкий коэффициент детерминации указывает на наличие других предикторов благополучия, возможно, связанных с межличностными отношениями и личностными характеристиками студентов, что требует дальнейших исследований.

Список источников

1. Гордякова О. В., Лебедев А. Н. Чувство патриотизма и типы патриотического поведения молодых граждан России // Психологические и психоаналитические исследования. Ежегодник. 2017. С. 307–327.

2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 117–142.

3. Потапова Ю. В., Маленова А. Ю., Маленов А. А. Приверженность городу: пилотажная оценка и предварительные психометрические показатели опросника // Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 91. С. 1–23.

4. Bronfenbrenner U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives // *Developmental Psychology*. 1986. Vol. 22, № 6. P. 723–742.

5. Mael F., Ashforth B. E. Alumni and their alma mater: A partial test of the reformulated model of organizational identification // *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13, № 2. P. 103–123.

УДК 159.92

А. В. Рендакова

Кубанский государственный университет,
г. Краснодар, Россия
alexrendak@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА ОБЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАНЗАКЦИОНАЛЬНОГО И ДИСПОЗИЦИОННОГО ПОДХОДОВ

Рассматривается значимость личностных характеристик в формировании стилей и стратегий реагирования на стрессовые события. Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи типа общей эмоциональной направленности и особенностей совладающего поведения личности с точки зрения транзакционного и диспозиционного подходов. Полученные результаты свидетельствуют о наличии значимых корреляций между типом общей эмоциональной направленности и различными стилями и стратегиями совладания, установлено, что тип общей эмоциональной направленности является важной характеристикой личности, влияющей на стратегию преодоления жизненных трудностей и способствующей формированию устойчивого стиля совладания.

Ключевые слова: *совладающее поведение, общая эмоциональная направленность личности, транзакционный подход, диспозиционный подход.*

A. V. Rendakova

Kuban State University
Krasnodar, Russia

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TYPE OF GENERAL EMOTIONAL ORIENTATION AND COPING BEHAVIOR ACCORDING TO TRANSACTIONAL AND DISPOSITIONAL APPROACHES

The significance of personality characteristics in the formation of styles and strategies for responding to stressful events is considered. The purpose of the study is to study the relationship between the type of general emotional orientation and the characteristics of coping behavior of an individual from the point of view of the transactional and dispositional approaches. The obtained results indicate the presence of significant correlations between the type of general emotional orientation and various styles and strategies of coping, it was established that the type of general

emotional orientation is an important personality characteristic that influences the strategy for overcoming life's difficulties and contributes to the formation of a stable coping style.

Keywords: coping behavior, general emotional orientation, transactional approach, dispositional approach.

Как в диспозиционном, так и в ситуационном подходе личностные характеристики выступают важным фактором совладающего поведения. Мы рассматриваем тип общей эмоциональной направленности (далее – ОЭН) в качестве характеристики личности, которая взаимосвязана с совладающим поведением личности [4]. На основании этого была поставлена цель изучить взаимосвязь типа общей эмоциональной направленности и специфики совладающего поведения личности.

Для определения типа ОЭН использовалась методика «Тип общей эмоциональной направленности» в модификации А. Н. Демина, А. В. Рендаковой, чьи психометрические показатели более оптимальны, чем методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» в модификации Е. Р. Гореловой [5].

Для изучения совладающего поведения в русле выделенных Е. Р. Исaeвой ситуационном и диспозиционном подходов [1] были использованы следующие методики:

а) опросник «Способы совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) [2];

б) «Опросник совладания со стрессом» (COPE) в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. А. Рассказовой и др. (МГУ, 2010) [3].

Выборка составила 318 испытуемых (153 мужчины и 165 женщин, в возрасте от 18 до 55 лет). На базе полученных данных об особенностях совладающего поведения респондентов были получены корреляционные матрицы взаимосвязи типов ОЭН и особенностей совладающего поведения респондентов с точки зрения каждого из двух вышеназванных концептуальных подходов. Для анализа взаимосвязи между полученными данными был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Расчеты произведены в программе SPSS Statistic 22.

Результаты корреляционного анализа между типами ОЭН и стратегиями совладания с точки зрения транзакционального или ситуационного подхода показаны в таблице 1.

Результаты корреляционного анализа между типами ОЭН и стратегиями совладания с точки зрения диспозиционного подхода показаны в таблице 2.

Анализируя полученные корреляционные матрицы, мы можем сделать следующий вывод: тип ОЭН выступает характеристикой личности, которая взаимосвязана с совладающим поведением личности. Характер этих связей имеет разную степень тесноты, знак и уровень значимости.

Меньше связей выявлено в транзакциональном или ситуационном подходе Р. Лазаруса и С. Фолкман: между тремя типами ОЭН и пятью из восьми стратегиями совладания. Они характеризуются значениями силы связи в диапазоне от 0,237 до 0,311, разным знаком и уровнем значимости (0,01 и 0,05).

Т а б л и ц а 1

Результаты корреляционного анализа между типами ОЭН и стратегиями совладания (методика Опросник «Способы совладающего поведения»)

Стратегия совладания	Типы ОЭН						
	1	2	3	4	5	6	7
Конфронтативный копинг	–,023	,133	,299**	,067	–,137	–,146	–,167
Дистанцирование	–,045	–,006	,084	,067	,076	,067	–,038
Самоконтроль	–,104	,134	,033	,095	–,071	–,134	,111
Поиск социальной поддержки	,071	,021	,283**	,034	–,109	–,311**	–,076
Принятие ответственности	,036	,078	,289**	,175	–,073	–,270*	–,158
Избегание-бегство	–,069	,098	,204	,086	–,003	–,089	–,163
Планирование решения проблемы	–,062	,069	–,135	,041	–,254*	–,266*	,092
Положительная переоценка	,113	,016	,195	,062	–,079	–,237*	,126

Примечания: * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Типы ОЭН: 1 – коммуникативный, 2 – эстетический, 3 – гностический, 4 – гедонистический, 5 – романтический, 6 – пугнический, 7 – акизитивный.

Т а б л и ц а 2

Результаты корреляционного анализа между типами ОЭН и стратегиями совладания (методика Опросник совладания со стрессом (COPE))

Стратегия совладания	Типы ОЭН						
	1	2	3	4	5	6	7
Позитивное переформулирование и личностный рост	,180	,181	,212	,335**	–,058	,009	,171
Мысленный уход от проблемы	–,025	–,132	,041	–,025	,261*	–,071	–,024
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	,219	,249*	,295**	,159	,131	,050	,002
Поиск социальной поддержки инструментального характера	,308**	,020	,348**	,154	,230*	–,117	,225*
Активный копинг	,125	,286*	,206	,262*	–,125	–,081	,035
Отрицание	–,166	–,133	–,220	–,175	,219	,227*	–,173
Обращение к религии	,039	–,251*	,069	–,037	,140	–,176	,041
Использование юмора	–,147	,035	–,031	,106	–,067	,216	,059
Поведенческий уход от проблемы	–,111	–,326**	,013	–,171	,357**	,048	–,134
Сдерживание совладания	–,135	,146	,073	,063	,146	,032	,077

Стратегия совладания	Типы ОЭН						
	1	2	3	4	5	6	7
Использование эмоциональной социальной поддержки	,223*	,016	,346**	,171	–,040	–,267*	–,108
Употребление психоактивных веществ	–,235*	–,472**	–,381**	–,213	,117	–,142	,015
Принятие	,088	,345**	–,141	,091	–,160	,088	,082
Подавление конкурирующей деятельности	,073	,111	,127	,025	,322**	–,034	,110
Планирование совладания	,193	,195	,295**	,304**	–,265*	–,080	,034

Примечания: * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Типы ОЭН: 1 – коммуникативный, 2 – эстетический, 3 – гностический, 4 – гедонистический, 5 – романтический, 6 – пугнический, 7 – акизитивный.

Больше всего связей выявлено в диспозиционном подходе, рассматривающим копинг в терминах черт личности, то есть как относительно постоянную и устойчивую черту, определяющую стиль реагирования личности на стрессовые события. В рамках диспозиционного подхода отмечены средние как положительные, так и отрицательные связи между каждым из семи типов ОЭН и тринадцатью из пятнадцати стратегий совладания. Они характеризуются значениями силы связи в диапазоне от 0,223 до 0,472, разным знаком и уровнем значимости (0,01 и 0,05). Большая часть из них характеризуется средней силой связи и уровнем значимости 0,01.

Отсюда можно утверждать, что такая характеристика личности, как тип ОЭН, взаимосвязана с относительно постоянным и устойчивым стилем реагирования личности на стрессовые события, при этом принимается во внимание и специфика ситуации, что позволяет личности формировать адекватный требованиям конкретной ситуации ответ в виде выбранной стратегии совладания при достаточно стабильном наборе предпочитаемых стилей совладания. Это говорит о том, что люди активно участвуют в процессе совладания, используя индивидуальный стиль совладания и динамично реагируя на требования конкретной ситуации выбором той или иной стратегии.

Таким образом, тип ОЭН выступает характеристикой личности, которая взаимосвязана с совладающим поведением личности.

Список источников

1. *Исаева Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2009. 136 с.
2. *Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр., доп. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : Авантитул, 2010. 64 с.

3. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 1. С. 82–118.

4. Рендакова А. В. Связь эмоциональных явлений и совладающего поведения // Человек. Сообщество. Управление: 2024 : материалы XXIV Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15–16 февраля 2024 г. Краснодар, 2024. С. 408–410.

5. Рендакова А. В., Демин А. Н. Новая оценка психометрических свойств методики выявления типа общей эмоциональной направленности // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (г. Ханты-Мансийск, 22 ноября 2024 г.). Ханты-Мансийск : Научная библиотека ЮГУ. 2024. С. 131–139.

УДК 159.9:316

Д. К. Рябчиков

Воронежский государственный университет

г. Воронеж, Россия

demid.ryabchicov@mail.ru

САМООРГАНИЗОВАННОСТЬ КАК РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

В статье рассматривается проблема психологической устойчивости личности в контексте синергетического подхода. Выделены особенности устойчивости личности как сложной самоорганизующейся системы. Дано определение самоорганизованности как ресурса психологической устойчивости личности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, самоорганизация, самоорганизованность.

D. K. Ryabchikov

Voronezh State University

Voronezh, Russia

SELF-ORGANIZATION AS A RESOURCE FOR PERSONAL RESILIENCE IN THE MODERN WORLD

The article discusses the problem of psychological stability of personality in the context of a synergistic approach. The features of personality stability as a complex self-organizing system are highlighted. Self-organization is defined as a resource for psychological stability of personality.

Keywords: personal resilience, self-organization, self-organizing.

Анализ состояния современной психологической науки раскрывает перед исследователем богатую и разнообразную композицию, состоящую из множе-

ства взаимопроникающих направлений, школ, подходов, теоретических концепций. Можно констатировать, что междисциплинарность и гибридность являются данностями, отражающими особенности современного мира и жизненного пространства. Объективное усложнение и разнообразие научных взглядов обусловлено не только внутренней динамикой естественного развития психологии, но и транзитивностью современного мира. Глобализация, ускорение научно-технического прогресса, информационная перегрузка, высокая степень нестабильности и сложности общественно-социальных систем формируют среду, требующую постоянной адаптации к меняющимся условиям. Ключевым фактором благополучия и эффективного функционирования человека в таких изменчивых обстоятельствах становится его психологическая устойчивость.

Проблема устойчивости личности в отечественной психологии была сформулирована в середине XX века и получила свое развитие в исследованиях различных ее аспектов. Когда говорят об устойчивости личности, как правило, подразумевают некоторую совокупность способностей, характеристик или поведения, позволяющих человеку сохранять свою целостность, способствующих сопротивлению негативным воздействиям и положительно влияющих на адаптацию в различных ситуациях. Значимой для нашего исследования является систематизация представлений о психологической устойчивости, которую предприняли И. С. Буланова, А. М. Двойнин, В. К. Двойнина. Авторы подчеркивают многогранность данного понятия, определяя психологическую устойчивость как набор личностных качеств (резистентность/сопротивляемость), способностей/компетенций (жизнестойкость/устойчивость), как динамический системный процесс (жизнеспособность/устойчивость развития) [1].

Как интегративная характеристика личности, психологическая устойчивость включает ценностно-смысловую, мотивационную и регулятивную составляющие (Д. А. Леонтьев).

Психологическая устойчивость как способность личности сохранять эффективное функционирование в условиях воздействия неблагоприятных факторов зачастую рассматривается в работах, посвященных изучению стрессоустойчивости и поведения в чрезвычайных ситуациях [4].

С позиций укрепившегося в современной психологии синергетического подхода динамический аспект устойчивости определяется тем, что система способна поддерживать функциональное равновесие в условиях флуктуаций и переходить к новым состояниям при изменении внешней или внутренней среды. Форма такой устойчивости, при которой равновесное состояние системы постоянно изменяется в зависимости от среды, была описана А. А. Богдановым и выражена в концепции «подвижного равновесия» [3]. Действительно, для сложной системы (какой, безусловно, является человек) состояние равновесия и неизменности служит довольно абстрактным допущением, удовлетворительно характеризующим ее лишь в коротком промежутке времени, именно поэтому ее устойчивость проявляется скорее в динамике.

Изучая личность как открытую самоорганизующуюся систему, многие психологи приходят к выводу о несостоятельности двух полярных позиций от-

носителем определения устойчивости личности. С одной стороны, не выдерживает критики мнение, что устойчивость человека обозначает его статичность, ригидность. С другой стороны, устойчивость личности невозможна при абсолютном и постоянном приспособлении к внешней среде. Ситуативные факторы и случайность играют важную роль в жизни сложных нелинейных систем, в связи с чем внутренние характеристики и свойства могут проявляться в разной степени, но устойчивость и жизнеспособность личности определяется способностью к самоорганизации.

Сложная система способна быть гибкой и одновременно устойчивой к внешним воздействиям за счет адаптационного потенциала и самоорганизации (И. Пригожин).

По мнению О. Б. Дарвиш, устойчивость есть «результат активной жизнедеятельности, самоорганизации» [2, с. 365].

В работе К. А. Шиняева умение самоорганизовывать свое поведение понимается как важный поведенческий компонент психологической устойчивости [5].

Мы разделяем позицию тех авторов, кто признает значимость процесса самоорганизации, и считаем, что способность самостоятельно себя преобразовывать, осознанно определять вектор своего развития, регулировать собственную активность является важнейшим внутренним ресурсом, обеспечивающим психологическую устойчивость личности и ее субъектность. Эта способность, которую мы обозначаем понятием «самоорганизованность», более всего проявляется на субъектном уровне, при котором человек достигает автономности, индивидуальности, самостоятельности, самодостаточности (А. В. Брушлинский). Предпосылки самоорганизованности формируются в онтогенезе, а ее проявления можно наблюдать в разных жизненных обстоятельствах.

Итак, самоорганизованность личности выражается в способности к произвольной осознанной, самостоятельной, направленной на себя активности по самоопределению, самопреобразованию, саморегуляции и самоподдержанию. Особенностью данной интегральной характеристики является то, что одним из критериев ее сформированности является осознанность, осмысленность собственной активности. В свою очередь осознанность является очень значимым условием при реализации совладающего поведения (Т. Л. Крюкова) и одновременно выступает в качестве важнейшей характеристики ресурсов субъектной активности личности (В. И. Моросанова).

Таким образом, психологическая устойчивость личности в современном мире является неотъемлемым условием ее эффективного функционирования и определяется набором особых личностных качеств, способностей, динамических особенностей поведения. Важнейшим ресурсом психологической устойчивости выступает самоорганизованность как интегральная субъектная характеристика.

Список источников

1. Буланова И. С., Двойнин А. М., Двойнина В. К. Представления об устойчивости в концептуальном пространстве психологии // Современная зарубежная психология. 2025. Т. 14. № 1. С. 103–113.

2. Дарвиш О. Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 7. С. 362–370.

3. Клочко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности: Введение в транспективный анализ. Томск : Нац. исслед. Томск. гос. ун-т, 2005. 174 с.

4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.

5. Шиняев К. А. Особенности психологической устойчивости личности учащегося в образовательной среде как основа для разработки теста психологической устойчивости личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. Т. 13, № 2-6. С. 1438–1440.

УДК 159.9.07

В. А. Савельева

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

victoriya.savelieva@gmail.com

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗУМНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ

В статье рассмотрен вклад отношения к неопределенности и психологической разумности в показатели эмоционального прогнозирования. Показано, что толерантность и интолерантность к неопределенности, а также стремление к обсуждению переживаний с другими людьми способствуют более «позитивному» прогнозу.

Ключевые слова: эмоциональное прогнозирование, толерантность к неопределенности, психологическая разумность.

V. A. Savelieva

Lomonosov Moscow State University

Moscow, Russia

TOLERANCE TO UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS AS PREDICTORS OF EMOTIONAL FORECASTING

The article examines the contribution of attitudes towards uncertainty and psychological reasonableness to indicators of emotional forecasting. It has been shown that tolerance and intolerance to uncertainty, as well as the desire to discuss experiences with other people, contribute to a more “positive” prognosis.

Keywords: emotional forecasting, tolerance to uncertainty, psychological mindedness.

Прогнозирование является одним из этапов принятия решений – процесса, с которым человеку приходится иметь дело многократно в течение каждого дня. Эмоциональное прогнозирование является более частным конструктом и включает в себя предвосхищение как эмоциональной оценки будущих событий, так и собственных эмоций относительно исходов этих событий. Результат прогнозирования осознается и используется при разворачивании процессов принятия решений – а значит, связан и с когнитивными процессами.

Прогнозирование негативных будущих событий связано с депрессией и генерализованным тревожным расстройством, а прогнозирование отсутствия положительных событий специфично для депрессии [4].

Однако на сегодняшний день отсутствуют данные, проясняющие связи эмоционального прогнозирования с доступностью и заинтересованностью в собственных эмоциональных переживаниях – психологической разумностью. Появление таких данных сможет помочь углубиться в понимании взаимодействия интеллектуальных и эмоциональных процессов и продолжить развитие принципа единства интеллекта и аффекта, предложенного Л. С. Выготским.

В связи с непрерывно изменяющимся миром и условиями функционирования человека на первый план выходит толерантность к неопределенности – как личностная черта, отражающая принятие этих изменяющихся условий [1], и потому важной задачей становится понимание вклада отношения к неопределенности в эмоциональное прогнозирование.

Ранее уже были показаны связи психологической разумности с толерантностью к неопределенности [3]. *Целью* этой же работы является выявление роли психологической разумности и толерантности к неопределенности в эмоциональном прогнозировании.

Метод

Данное исследование выполнено в корреляционном подходе.

Участниками исследования стали 204 ($M = 20,76$, $SD = 3,85$) студентов и магистрантов факультета психологии. 160 женщин ($M = 20,18$, $SD = 2,78$) и 44 мужчины ($M = 22,89$, $SD = 5,96$).

Методиками выступили опросник «События будущего» [4], включающий в себя оценку возможности и уверенности в наступлении или отсутствия для 34 событий (половина – положительные события, половина – отрицательные события), опросник Шкала психологической разумности – ШПР [3] и Новый опросник толерантности к неопределенности – НТН [1]. Все участники заполнили опросник «События будущего», 137 участников – опросник ШПР и 196 участников – опросник НТН.

В качестве *гипотез* выдвигаются следующие предположения: 1) *толерантность к неопределенности* будет сопутствовать «позитивному» прогнозу; 2) *шкалы психологической разумности* будут положительно связаны с уверенностью, независимо от характера прогноза.

Результаты

Найдены различия между групп мужчин и женщин (по непараметрическому критерию Манна – Уитни): мужчины значимо старше ($p < 0,001$), жен-

щины отчитываются о большей межличностной интолерантности к неопределенности ($p = 0,03$).

В результате корреляционного анализа (по «роу» Спирмена) установлены: 1) положительные связи уверенности в наступлении положительных событий с толерантностью ($r = 0,18$, $p < 0,05$) и интолерантностью к неопределенности ($r = 0,18$, $p < 0,05$) (шкалы НТН), а также с желанием и готовностью обсуждать свои проблемы с окружающими ($r = 0,20$, $p < 0,05$) (шкала ШПР); 2) положительная связь количества отрицательных событий с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r = 0,26$, $p < 0,01$) (шкала НТН); 3) отрицательная связь количества отрицательных событий, которые не наступят с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r = -0,26$, $p < 0,01$) (шкала НТН); 4) положительные связи уверенности в наступлении отрицательных событий с толерантностью к неопределенности ($r = 0,18$, $p < 0,05$) (шкала НТН), пользой обсуждения собственных переживаний с другими людьми ($r = 0,25$, $p < 0,01$), желанием и готовностью обсуждать свои проблемы с окружающими ($r = 0,17$, $p < 0,05$) и открытостью к изменениям, даже если они сопряжены с риском ($r = 0,18$, $p < 0,05$) (шкалы ШПР).

Результаты регрессионного анализа (метод Backward) представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Предикторы показателей эмоционального прогнозирования

Зависимая переменная	Предиктор	F	Значимость p	R ²	Вклад
«Позитивный» прогноз					
Количество положительных событий	Толерантность к неопределенности	6,001	0,016	0,045	+
Уверенность в наступлении положительных событий	Толерантность к неопределенности	7,504	< 0,001	0,195	+
	Интолерантность к неопределенности				+
	Заинтересованность в сфере субъективных переживаний				+
	Желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими				+
Количество отрицательных событий, которые не наступят	Интолерантность к неопределенности	8,233	< 0,001	0,116	+
	Межличностная интолерантность к неопределенности				–

Окончание табл.

Зависимая переменная	Предиктор	F	Значимость р	R ²	Вклад
Уверенность в ненаступлении отрицательных событий	Польза обсуждения собственных переживаний с другими людьми	6,049	0,003	0,088	+
	Желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими				+
Количество положительных событий, которые не наступят	Толерантность к неопределенности	4,567	0,012	0,068	–
	Желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими				–
«Негативный» прогноз					
Количество отрицательных событий	Интолерантность к неопределенности	7,663	< 0,001	0,108	–
	Межличностная интолерантность к неопределенности				+
Уверенность в наступлении отрицательных событий	Заинтересованность в сфере субъективных переживаний	3,984	0,048	0,030	+

Примечание: «+» – положительный вклад предиктора в зависимую переменную;
«–» – отрицательный вклад предиктора в зависимую переменную.

Обсуждение результатов

Толерантность к неопределенности (ТН) показала свой положительный вклад в «позитивный» прогноз и, таким образом, первая гипотеза принимается. Однако следует обратить внимание и на положительный вклад *интолерантности к неопределенности* (ИТН), что поддерживает позицию рассмотрения ТН и ИТН не как полюсов одной шкалы, а как самостоятельных конструкторов [1]. Одной из возможных содержательных интерпретаций этого факта может стать предположение, что, с одной стороны, более толерантные к неопределенности люди более позитивно относятся к своему будущему, воспринимая неопределенность не как угрозу, а как возможность для развертывания своего потенциала, с другой стороны, более интолерантные к неопределенности люди за счет ригидности своих установок [2] могут отказываться от рассмотрения любого прогноза, кроме «позитивного». *Межличностная интолерантность к неопределенности* (МИТН) показывает разнонаправленный вклад с ИТН, что также

свидетельствует в поддержку разности и конструкторов, связанных с интолерантностью. Стремление к ясности в межличностных отношениях вносит вклад в понижение ожидания отсутствия отрицательных событий и в повышение ожидания отрицательных событий.

Шкалы психологической разумности показали свои вклады в уверенность как для «позитивных», так и для «негативных» прогнозов (кроме *уверенности в наступлении положительных событий*). Положительный вклад *заинтересованности в сфере субъективных переживаний* в уверенность наступления как положительных, так и отрицательных событий можно трактовать как возможность более дифференцированной оценки событий за счет более внимательного отношения к своей «внутренней жизни». Таким образом, вторая гипотеза также принимается. В «позитивный» прогноз также внесли вклад шкалы *польза обсуждения собственных переживаний с другими людьми* и *желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими*, что говорит о том, что лица, которые готовы, и видят в этом пользу, делиться проблемами и переживаниями с окружающими, ожидают для себя более позитивного будущего.

Заключение

1. Как толерантность, так и интолерантность к неопределенности вносят положительный вклад в «позитивный» прогноз, но, предположительно, благодаря разным механизмам.

2. Психологическая разумность, с одной стороны, помогает более дифференцированно оценивать грядущие ситуации, а с другой стороны, усиливает «позитивный» прогноз.

Список источников

1. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 74–86.
2. Корнилова Т. В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2013. № 4. С. 36–47.
3. Новикова М. А., Корнилова Т. В. Психологическая разумность в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 1. С. 63–78.
4. Miranda R., Mennin D. S. Depression, Generalized Anxiety Disorder, and Certainty in Pessimistic Predictions about the Future // Cognitive Therapy and Research. 2007. Vol. 31, № 1. P. 71–82.

Н. Ю. Сенькина

Московский институт психоанализа,
волонтер горячей линии психологической помощи Межрегиональной
общественной организации «Развитие психологической помощи»
г. Москва, Россия
89036146277@rambler.ru

СВЯЗЬ ФАКТОРА НАЛИЧИЯ ИЛИ ОТСУТСТВИЯ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА С УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ, ДЕПРЕССИИ И ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН

В статье представлены результаты исследования по выявлению особенностей уровней тревожности, депрессии и одиночества у женщин, владеющих и не владеющих домашними питомцами. Отмечено наличие значимых корреляционных связей между показателями. Женщины, владеющие домашними питомцами, имеют меньший уровень ситуационной и личностной тревожности, а также депрессии по сравнению с женщинами, не владеющими домашними питомцами.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, одиночество, домашний питомец.

N. Ju. Senkina

Moscow Institute of psychoanalysis,
Volunteer of the psychological assistance hotline Interregional Public Organization
“Development of Psychological Assistance”
Moscow, Russia

THE RELATIONSHIP OF THE PRESENCE OR ABSENCE OF A PET WITH THE LEVEL OF ANXIETY, DEPRESSION AND LONELINESS IN WOMEN

The article presents the results of a study to identify the characteristics of levels of anxiety, depression and loneliness in women who own and do not own pets. The presence of significant correlations between the indicators is noted. Women who own pets have lower levels of situational and trait anxiety, as well as depression, compared to women who do not own pets.

Keywords: anxiety, depression, loneliness, pet.

Перспективы применения общения с животными в терапевтических целях и для профилактики и снижения тревожности, депрессии и одиночества очень разнообразны. Тем не менее существует необходимость доказательной базы, что такое общение оказывает благоприятное воздействие на психику человека. Данные о взаимосвязи владения домашними животными и эмоциональными состояниями в течение жизни по-прежнему противоречивы и неубедительны.

Некоторые исследования показали, что владение собакой ассоциируется с более высокой удовлетворенностью жизнью и благополучием [2], в то время как другие исследования показывают, что это происходит только в том случае, если собака оказывает социальную поддержку или удовлетворяет потребности владельца [3]. Однако другие крупномасштабные исследования не выявили существенных различий в самоописании счастья между владельцами собак, кошек и не-владельцами домашних животных [4], что делает выводы неоднозначными.

Также во внимание следует принимать то, что факт владения домашним животным может быть дополнительным источником тревоги и стресса, и зависит как от состояния владельца животного, так и от характеристик собственно домашнего питомца – они также имеют свои нарушения поведения и психики. Эту тему подробно рассматривает А. В. Никольская в своей диссертации [1].

В данной статье приводятся результаты исследования на тему «Связь фактора наличия или отсутствия домашнего питомца с уровнем тревожности, депрессии и одиночества у женщин»

Были использованы следующие опросники:

1. «Шкала реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер), адапт. Ю. Л. Ханин);
2. Шкала депрессии Бека (адапт. Н. В. Тарабрина);
3. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (адапт. Н. Е. Водопьянова).

Исследование проводилось на платформе Google формы, с применением дистанционных технологий. В нем приняло участие 62 женщины, возраст 25–45. Респонденты были поделены на две группы по 31 человек в каждой: группа Б не имеет домашних питомцев. Группа А – имеет, распределение показано на рисунке 1, общее количество животных 28 кошек, 19 собак и 1 хомяк.

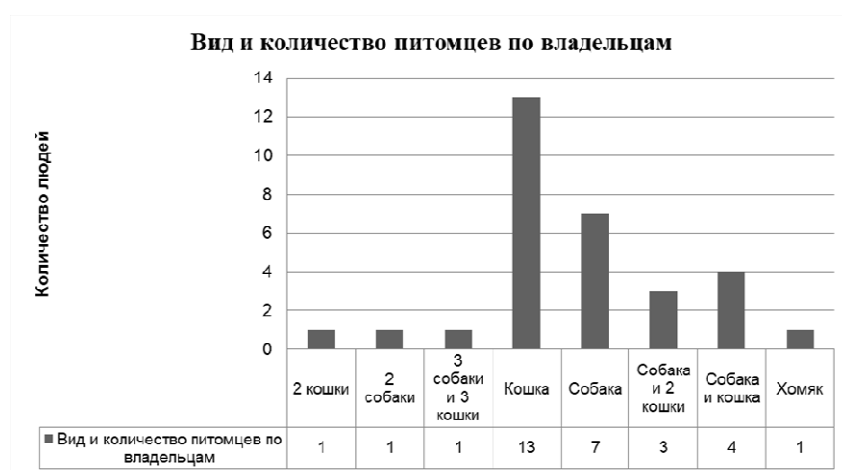


Рис. 1. Распределение питомцев по владельцам

Средний возраст группы А составил 36,1 года, группы Б 35,7 года.

Распределение респондентов по социальному статусу представлено в таблице.

Т а б л и ц а

Распределение по социальному статусу респондентов

Статус	Всего	Группа А	Группа Б
Предприниматель	19	13	6
Служащий	29	15	14
Студент	9	2	7
Не работаю	5	1	4
Итого	62	31	31

По времени владения питомцами получили следующее распределение: от 0 до 5 лет являются владельцами 10 человек, от 6 до 10 лет еще 6 человек, и 15 человек владеют животными более 10 лет.

При этом большинство респондентов (18 человек) заводили питомца в качестве компаньона, 2 в качестве защитника, и еще 11 респондентов заводили без определенной цели – подбирали на улице или им отдали питомца знакомые.

На вопрос «Считаете ли вы своего питомца членом семьи или лучшим другом?» утвердительно ответили 29 человека, «иногда» 2 человека.

На вопрос «Чувствуете ли вы волнение или радость приходя домой, из-за своего питомца?» утвердительно ответили 28 человек, «иногда» ответили 2 человека и «нет» ответил 1 человек (это была владелица хомяка – возможно, что это оказало влияние на эмоциональный окрас ситуации возвращения – очевидно, хомяк не настолько социально активен, чем кошки и собаки).

И наконец, на вопрос «Снижается ли ваша тревога при общении с домашним питомцем?» Положительно ответил 21 респондент, «иногда» ответили 8 респондентов и не заметили снижения тревоги – 2 респондента.

Рассмотрим результаты исследования.

В группе А низкий уровень ситуационной тревожности выявлен у 9 человек, умеренный у 18, и высокий у 4 человек. В группе Б низкий уровень выявлен у 3 человек, умеренный у 16, и высокий у 12 человек (рис. 2).

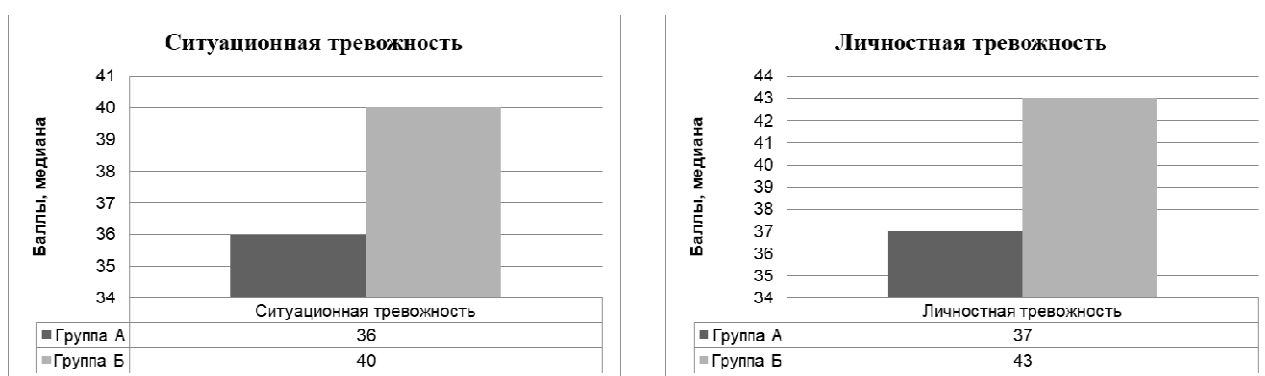


Рис. 2. Результаты по шкале тревожности

По личностной тревожности в группе А низкий уровень выявлен у 5 человек, умеренный у 20, и высокий у 6 человек. В группе Б низкий уровень тревожности выявлен у 2 человек, умеренный у 18, и высокий у 11 человек.

При сравнении по критерию Манна – Уитни ($p \leq 0,05$) (здесь и далее) было установлено, что и ситуационная, и личностная тревожность значительно меньше в группе А.

По результатам замера уровня депрессии в группе А результаты следующие: отсутствует у 29 человек, легкий уровень у 1 человека и умеренный также у 1 человека. В группе Б депрессия отсутствует у 21 человека, легкая у 4 человек, умеренная у 3 человек и выраженная у 3 человек (рис. 3).

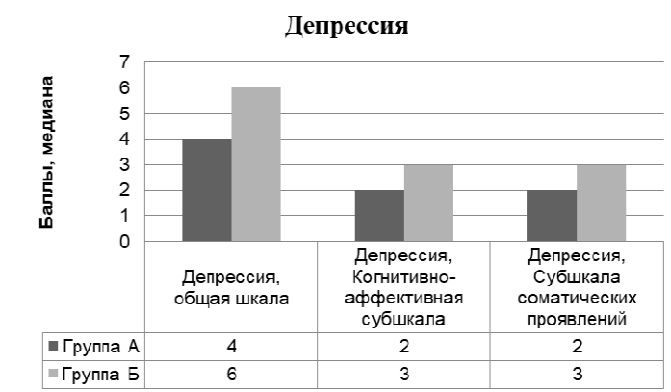


Рис. 3. Результаты по шкале депрессия

Уровень депрессии по общей шкале значительно меньше в группе А.

При этом, при сравнении показателей по субшкалам по медиане – показатели равнозначные, при сравнении же по критерию Манна – Уитни показатели значительно меньше в группе А по когнитивно-аффективной шкале, а по шкале соматических проявлений такого результата нет.

При рассмотрении результатов опросника Бека более детально, значительно меньше в группе А оказались проявления таких симптомов как «чувство несостоятельности», «идеи самообвинения» и «слезливость». Также у владельцев животных меньше чувство вины, отвращение к себе, суицидальные мысли и нарушение социальных контактов, лучше настроение и образ тела.

По результатам замера уровня субъективного ощущения одиночества в группе А низкий уровень выявлен у 23 человек, средний у 7, высокий у 1 человека. В группе Б низкий уровень одиночества выявлен у 17 человек, средний у 13 и высокий у 1 человека (рис. 4).

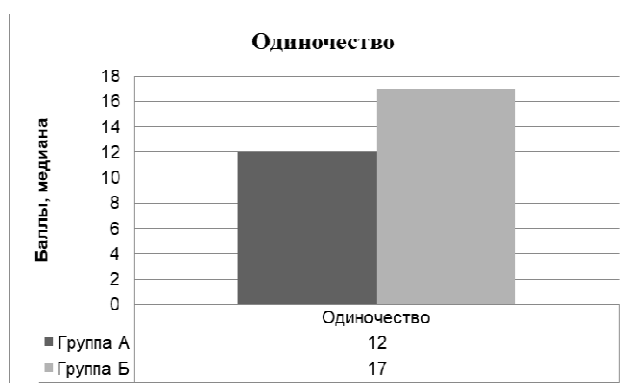


Рис. 4. Результаты по шкале одиночество

При сравнении было установлено, что различия в группах статистически не значимы. Более того, уровень одиночества не зависит и от совместного или одиночного проживания респондентов.

Также было проведено сравнение показателей среди владельцев домашних животных, в зависимости от дополнительных факторов.

По виду животных было выделено три группы: владельцы только кошек, владельцы только собак и владельцы собак и кошек. Владелец хомяка в сравнении не участвовал. Различий в уровнях не обнаружено.

Также не обнаружены различия при сравнении показателей среди владельцев по сроку владения животным

А вот при сравнении в зависимости от цели заведения животного получилось различие. Показатель по личностной тревожности значимо меньше в группе тех владельцев, кто заводил питомца в качестве компаньона, в сравнении с теми владельцами, кто завел животное непреднамеренно.

Далее были рассмотрены взаимосвязи психических состояний в обеих группах (по критерию Спирмена, $p \leq 0,05$). И здесь есть интересное отличие.

Как видно на рисунке 5, в группе Б все показатели связаны между собой. А в группе А выпадает связь одиночества и депрессии.

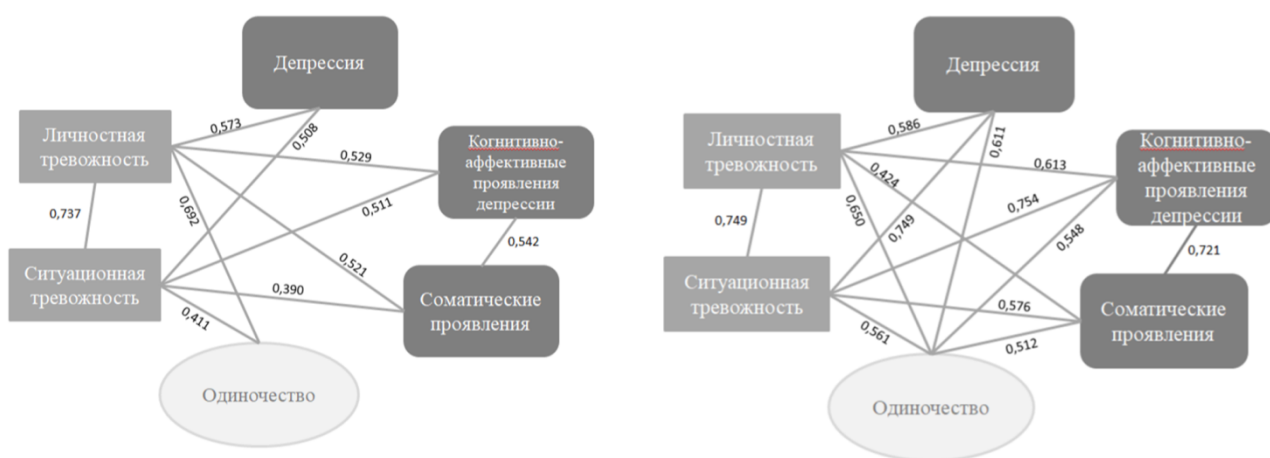


Рис. 5. Корреляционные плеяды для группы А (слева) и Б (справа)

Подводя общий итог, можно сделать вывод о том, что женщины, владеющие домашними питомцами, имеют меньший уровень ситуационной и личностной тревожности, а также депрессии по сравнению с женщинами, не владеющими домашними питомцами. С одиночеством такой связи не выявлено, при этом, у владельцев животных нет взаимосвязи между одиночеством и депрессией, можно предположить, что одиночество у владельцев животных не приводит к развитию депрессии.

В качестве практических рекомендаций при выявлении высоких показателей по уровням тревожности и депрессии, можно в качестве одного из компонентов терапии предлагать общение с домашними питомцами.

Общение может быть как на постоянной основе, когда человек приобретает питомца, или забирает его из приюта, так и на временной – терапия с животным в качестве ко-терапевта, или общение с животными в доступных для клиента форматах – в гостях у знакомых, в приютах для животных.

Такое общение помогает человеку чувствовать себя лучше, расширять социальные контакты, тренирует психологические навыки бытия здесь и сейчас,

что рекомендуется для тревожных расстройств. Также общение с животными способно оказывать неосуждающую социальную поддержку и улучшать позитивный аффект.

Рекомендуются дополнительные исследования по изучению влияния факторов владения на ощущение уровня субъективного одиночества в связи с неоднозначными результатами. Представляется целесообразным провести расширенное исследование с учетом фактора проживания, включить расширенное изучение мотивов при принятии решения о приобретении питомца.

Список источников

1. *Никольская А. В.* Экопсихологическая модель межвидового взаимодействия человека с домашними животными : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии. М., 2012. 369 с.
2. Dogs supporting human health and well-being: A biopsychosocial approach / Gee N. R., Rodriguez K., Fine A., Trammel J. // *Frontiers in veterinary science*. 2021. Vol. 8. P. 630465.
3. *Luhmann M., Kalitzki A.* How animals contribute to subjective well-being: A comprehensive model of protective and risk factors // *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, № 2. P. 200–214.
4. *Taylor P., Funk C., Craighill P.* Are we happy yet // Pew Research Center. February. 2006.

УДК 159.99

Е. С. Старченкова

Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия
e.starchenkova@spbu.ru

КОНЦЕПЦИЯ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ: ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Статья посвящена обобщению результатов исследований проактивного совладающего поведения в психологии профессионального здоровья. Представлены результаты исследований, рассматривающих различные проявления проактивного поведения в профессиональной деятельности, его предикторы и последствия. Показаны взаимосвязи проактивного совладающего поведения с особенностями субъективных репрезентаций профессионально трудных ситуаций, организационными, профессиональными стрессами, состояниями сниженной работоспособности, выгоранием и показателями профессионального здоровья. Делается вывод о том, что проактивное совладающее поведение может быть рассмотрено в качестве важного позитивного предиктора оптимального функционирования работника как на индивидуальном, так и организационном уровнях.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, профессиональное здоровье, организационный стресс, профессиональный стресс, профессиональное выгорание.

E. S. Starchenkova
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

THE CONCEPT OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF OCCUPATIONAL HEALTH PSYCHOLOGY: A SUMMARY OF RESEARCH RESULTS

The article is devoted to the generalization of the results of studies of proactive coping behavior in the psychology of occupational health. The results of studies examining various manifestations of proactive behavior in professional activities, its predictors and consequences are presented. The relationships of proactive coping behavior with the features of subjective representations of professionally difficult situations, organizational, professional stresses, states of reduced performance, burnout and indicators of professional health are shown. It is concluded that proactive coping behavior can be considered as an important positive predictor of optimal functioning of an employee at both the individual and organizational levels.

Keywords: proactive coping behavior, professional health, organizational stress, professional stress, professional burnout.

В настоящее время профессиональное здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека в условиях выполняемой им деятельности [2]. Гуманистический характер психологии профессионального здоровья связан с обеспечением эффективности, безопасности и надежности профессиональной деятельности субъектов труда, повышением качества их профессиональной и личной жизни, а также с обеспечением профессионального долголетия. Профессиональное здоровье является важным как для отдельного человека, организации, так и общества в целом, поскольку оно связано с национальными расходами на здравоохранение, уровнем производительности и качеством жизни граждан (Beehr, 2019; Chonfeld, & Chang, 2017). Одним из определяющих факторов сохранения и укрепления профессионального здоровья является способность человека конструктивно совладать с различными трудностями на пути своего профессионального развития. В психологии профессионального здоровья к числу наиболее изученных явлений, которые ведут к необходимости использования различных стратегий совладающего поведения, можно отнести профессионально трудные ситуации, организационные и профессиональные стрессы, их последствия в виде развития профессиональных деструкций и др. Результатом неконструктивного совладания с профессиональными трудностями может стать фрустрация в достижении личностно значимых целей, неудовлетворенность личностным и профессиональным развитием, ухудшение качества жизни и здоровья, снижение эффективности труда, развитие профессиональных деформаций. В этом контексте особую важность представляют здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

Модель опережающего, ориентированного на будущее (проактивного) совладания может стать серьезной теоретической базой для проведения иссле-

дований в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья, основой для создания профилактических программ нового поколения [3].

Проблема проактивного поведения представлена в многочисленных исследованиях в области организационной психологии. Под проактивностью понимается активное, инициативное поведение профессионала, ориентированное на изменения, предупреждение и подготовку к нежелательным, проблемным ситуациям. Проактивность как форма «здорового» и эффективного поведения человека представляется желаемой поведенческой стратегией сотрудника в исследованиях организационного поведения (Crant, 2000; Parker et al., 2006, Seibert et al., 2001, Абрамова, Татарко, 2019, Старченкова, 2020). В целом проактивное поведение ведет к большей эффективности и успешности организации, так как проактивные сотрудники мотивированы достигать целей организации, они ставят новые задачи и ускоряют рост компании и ее эффективность.

В ряде наших исследований в рамках психологии профессиональной деятельности субъектов труда было получено подтверждение того, что избирательность копинг-поведения зависит от особенностей когнитивной оценки профессионально трудных ситуаций и этапа профессионализации. Например, такие параметры когнитивной оценки стрессогенности ситуации, как важность и трудность чаще приводили к избирательности проактивных копинг-стратегий, а непонятность и неопределенность – к поиску социальной поддержки [4].

По мере роста профессионального мастерства субъективный образ и интерпретация ситуации трансформируются в сторону дифференциации существенных характеристик профессионально трудных ситуаций от несущественных, повышения контролируемости ситуации и снижения субъективной оценки ее стрессогенности. Именно на этапе профессионального мастерства профессионально трудные ситуации чаще преодолевались с помощью проактивного совладающего поведения (Водопьянова, Старченкова, 2008; Старченкова, 2016).

В другом нашем исследовании было показано, что работники локомотивных бригад в ситуациях, которые можно предвидеть и заблаговременно предпринять определенные действия для их недопущения (например, опасность отката тормозов, возможный сход локомотива с пути, возникновение пожара), чаще выбирают проактивные копинг-стратегии, в то время как мало прогнозируемые, не контролируемые, и не зависящие от деятельности машиниста экстремальные ситуации (например, уход вагонов по соседнему пути, угроза наезда на человека, животное, автотранспорт) приводят к избирательности реактивного копинг-поведения за счет фактора внезапности их возникновения. В другом исследовании было показано, что в имитационных тестовых испытаниях поездные диспетчеры с высоким уровнем стрессоустойчивости имели более адекватную когнитивную оценку потенциальных экстремальных ситуаций, более высокую оценку своих копинг-ресурсов и чаще выбирали проактивные копинг-стратегии для решения трудных ситуаций по сравнению с диспетчерами с низким уровнем стрессоустойчивости. Использование проактивных копинг-стратегий и проблемно-ориентированного копинга преподавателями высшей

школы снижало вероятность развития как организационного, так и профессионального стрессов [4].

Интересными представляются результаты о позитивном влиянии проактивного совладающего поведения на функциональные состояния, возникающие в процессе выполнения профессиональной деятельности. Такие копинг-стратегии, как проактивное совладание и стратегическое планирование были отрицательно взаимосвязаны с состояниями утомления, монотонии и психического пресыщения (Старченкова, 2016).

В психологии профессионального здоровья выгорание рассматривается как показатель профессиональной дезадаптации и типичный симптом профессионального нездоровья, проявляющий свое негативное влияние на всех уровнях: физическом, психологическом, социальном. Важная роль проактивного совладающего поведения в снижении выраженности профессионального выгорания и в его превенции находит свое подтверждение в многочисленных исследованиях. Проактивные копинг-стратегии влияют на снижение уровня профессионального выгорания преимущественно через повышение самооценки профессиональных достижений и снижение уровня эмоционального истощения. В наших исследованиях показано, что стратегии изменений в работе (job crafting) как инициированные сотрудниками проактивные копинг-стратегии эффективно снижают уровни ролевого стресса и профессионального выгорания и в то же время увеличивают психологические ресурсы и производительность труда. Проактивное совладание облегчает профессиональную адаптацию новых сотрудников, прежде всего, за счет снижения эмоциональных затрат [4].

С точки зрения профессионального здоровья важным является понимание роли психологических ресурсов совладания с профессиональными трудностями. Показано важное значение для реализации проактивного копинга таких ресурсов, как когнитивные ресурсы, личностные свойства (общительность, эмоциональная устойчивость), качества, обеспечивающие устойчивость мотивации и способность к организации будущего, способность к антиципации, смысло-жизненные ориентации личности [4].

В исследовании экологов (Воищева, Никифоров, Старченкова, Слабинский, 2018) была разработана типология совладающего поведения, которая включала три основных типа совладающего поведения: 1) «Реактивный», 2) «Активный» и 3) «Проактивный». Овладение «Проактивным» типом совладающего поведения происходит на поздних этапах профессионализации экологов при наличии длительного стажа в профессии. Применение «Проактивного» типа совладающего поведения было связано с его просоциальной направленностью, низким уровнем профессионального выгорания и позитивной профессиональной идентичностью.

Результаты исследований профессионального здоровья специалистов различных профессий показывают, что проактивное совладающее является важным условием его формирования и поддержания (Никифоров, Березовская, Водопьянова, Старченкова, 2015; Старченкова и др., 2018; Старченкова, Столярчук, 2017, Водопьянова и др., 2018).

Однако в будущих исследованиях необходимо уделить внимание не только преимуществам, но и возможным издержкам проактивного поведения, как на индивидуальном, так и организационном уровнях.

Следует выделить возможные деструктивные индивидуальные, социальные и организационные последствия антисоциального проактивного поведения, поскольку проактивное поведение включает в себя дополнительные усилия, вызов существующей ситуации и изменение привычных процедур. Давление на сотрудников, заставляющее их предпринимать проактивные действия, может со временем привести к стрессу, ролевой перегрузке, конфликту между работой и семьей и снижению производительности.

Список источников

1. Индивидуально-психологические особенности реактивного, активного и проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов / Воищева Н. М., Никифоров Г. С., Старченкова Е. С., Слабинский В. Ю. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 314–319.
2. Никифоров Г. С., Шингаев С. М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление. // Психологический журнал. 2015. № 36(2). С. 44–54.
3. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко (ред.). Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. М., 2008.
4. Starchenkova E. Phenomenon of proactive coping behavior in occupational health psychology // Organizational Psychology. 2020. Vol. 10, № 4. P. 156–183.

УДК 159.922

И. В. Тихонова¹, А. А. Лебедева², М. И. Шалыгина³, В. А. Юдина⁴

^{1, 2, 3, 4}Костромской государственный университет,

г. Кострома, Россия

¹*inn.007@mail.ru*

²*le8edeva.arina@gmail.com*

³*mas.natu@mail.ru*

⁴*vvariix3005@mail.ru*

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ В РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЯХ: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЭТЮД

Исследование посвящено изучению межпоколенческих различий в восприятии психических расстройств. В исследовании приняли участие 41 человек двух возрастных групп: мо-

молодое поколение (18–25 лет, $n = 19$) и взрослое поколение (30–54 года, $n = 22$). Методом анкетирования изучались представления о природе, причинах, лечении и профилактике психических расстройств. Результаты показали, что при схожем базовом понимании проблемы молодое поколение демонстрирует более широкие знания о современных диагностических категориях, лучшую осведомленность о специалистах и большую склонность к профилактическим мерам. Взрослые респонденты чаще рассматривают расстройства через медицинскую модель и проявляют больший скептицизм относительно возможностей лечения. Полученные данные подтверждают влияние информационных ресурсов на формирование представлений о психическом здоровье.

Ключевые слова: психические расстройства, представления о психических расстройствах, психическое здоровье, биопсихосоциальная модель психического здоровья.

I. V. Tikhonova, A. A. Lebedeva, M. I. Shalygina, V. A. Yudina
Kostroma State University
Kostroma, Russia

PERCEPTIONS OF MENTAL DISORDERS ACROSS GENERATIONS: AN EXPLORATORY STUDY

This study is devoted to investigating generational differences in the perception of mental disorders. The research involved 41 participants from two age groups: the younger generation (18–25 years, $n = 19$) and the older generation (30–54 years, $n = 22$). Using a questionnaire method, representations of the nature, causes, treatment, and prevention of mental disorders were examined. The results indicated that, despite sharing a basic understanding of the issue, the younger generation demonstrated broader knowledge of contemporary diagnostic categories, greater awareness of specialists, and a stronger inclination towards preventive measures. Older respondents were more likely to view disorders through a medical model and exhibited greater skepticism regarding treatment possibilities. The findings confirm the influence of informational resources on shaping perceptions of mental health.

Keywords: mental disorders, perceptions of mental disorders, mental health, biopsychosocial model of mental health.

Изучение представлений о психическом здоровье в различных поколениях является одной из актуальных проблем современной психологии и социологии. Восприятие психических расстройств в обществе влияет на своевременность обращения за помощью, эффективность лечения и социальную интеграцию лиц с психиатрическими диагнозами. В условиях динамично развивающегося общества, где информационные технологии существенно изменили способы получения и обработки знаний о психическом здоровье, особенно важным становится понимание того, как разные возрастные группы воспринимают психические расстройства и как к ним относятся [1].

Современные исследования показывают, что представления о психическом здоровье формируются под влиянием различных факторов, включая культурные традиции, образовательный уровень и доступ к информации. При этом молодое поколение, выросшее в эпоху цифровых технологий, демонстрирует иные картины восприятия психических расстройств по сравнению со старшими возрастными группами [2].

Нами проведено исследование, целью которого было изучить межпоколенческие особенности понимания природы, причин и методов лечения психических расстройств в двух возрастных группах.

Исследование было проведено на выборке из 41 испытуемого, разделенных на две возрастные группы:

Группа 1 (молодежь): 19 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст – 19,7). Гендерный состав: 8 мужчин, 11 женщин. Образование: среднее – 16 человек, высшее – 3 человека.

Группа 2 (взрослые): 22 респондента в возрасте от 30 до 54 лет (средний возраст – 43,2). Гендерный состав: 7 мужчин, 15 женщин. Образование: среднее – 5 человек, высшее – 17 человек.

Исследование проводилось методом анонимного анкетирования. Инструментом послужила авторская анкета, содержащая 8 открытых вопросов, направленных на выявление представлений респондентов о сущности психических расстройств, их причинах, лечении и профилактике. Открытый формат вопросов позволил получить развернутые ответы, которые впоследствии были подвергнуты контент-анализу.

Т а б л и ц а

Результаты контент-анализа ответов респондентов

Категория анализа	Группа 18–25 лет (n = 19)	Группа 30–54 года (n = 22)
Определение психических расстройств		
Поведенческая модель	9 (47,4 %)	9 (40,9 %)
Медико-биологическая модель	7 (36,8 %)	9 (40,9 %)
Психосоциальная модель	5 (26,3 %)	4 (18,2 %)
Отношение к излечимости		
Оптимистичный взгляд	6 (31,6 %)	4 (18,2 %)
Условно-оптимистичный	11 (57,9 %)	8 (36,4 %)
Пессимистичный взгляд	3 (15,8 %)	7 (31,8 %)
Причины психических расстройств		
Психосоциальные факторы	16 (84,2 %)	16 (72,7 %)
Биомедицинские факторы	4 (21,1 %)	6 (27,3 %)
Морализаторские факторы	0 (0 %)	4 (18,2 %)

Определение психических расстройств. Обе группы склонны определять психические расстройства через видимые поведенческие изменения («отклонение в поведении» – 9 упоминаний в каждой группе) и объяснять их внешними, прежде всего стрессовыми факторами («главная причина – стресс» – 9 и 11 упоминаний). Однако взрослые респонденты чаще рассматривают психические расстройства через призму медицинской модели как «заболевание нервной системы» или «неправильную работу мозга». В современной психиатрии превалирует биопсихосоциальная модель психических расстройств. Респонденты демонстрируют ее фрагментарное понимание: молодежь чаще акцентирует пси-

хосоциальный аспект («влияют на социальную жизнь», «травмы»), а взрослые – медико-биологический («неправильная работа мозга», «внутреннее физиологическое изменение»). Это указывает на пробел в популяризации комплексного подхода.

Знание конкретных расстройств. Молодое поколение проявляет более широкую осведомленность о современных диагностических категориях. Депрессию называли 15 представителей молодой группы против 12 взрослых. Особенно значительные различия наблюдались в знании биполярного расстройства: молодые упоминали его в 9 случаях, взрослые – только в 3. Молодежь показала более широкий спектр знаний, упомянув также СДВГ, нарушения питания и зависимость от психотропных лекарств. Это может отражать влияние современных информационных ресурсов и популяризации психологических знаний в интернет-среде.

Молодое поколение демонстрирует более детальные знания о современных диагностических категориях, особенно в отношении аффективных расстройств. Это подтверждает выводы исследований о влиянии интернет-ресурсов на повышение уровня психологической грамотности среди молодежи [3]

Отношение к возможности излечения. В вопросе о возможности излечения психических расстройств обнаруживаются межпоколенческие различия. Молодые респонденты чаще проявляют оптимизм: 6 человек считают расстройства излечимыми против 4 во взрослой группе. При этом категорично отрицательное отношение к лечению чаще демонстрируют взрослые (7 человек против 3 в молодой группе). Большинство в обеих группах придерживается умеренной позиции, считая, что поддаются лечению «легкие формы» расстройств.

Представления о причинах возникновения. Стресс признается основной причиной психических расстройств в обеих группах (9 упоминаний у молодых, 11 у взрослых). Однако молодые респонденты чаще выделяют психологические травмы как отдельную причину (4 упоминания против 0 во взрослой группе), что может отражать влияние современных психологических концепций травмы и их популяризации. Упоминание «слабого характера» исключительно во взрослой группе (18,2 %) – яркий маркер устаревших стигматизирующих представлений. Это прямое проявление так называемой моральной модели психических расстройств, которая возлагает вину на самого человека и его недостатки. Ряд респондентов отмечает биологические факторы как причины психических расстройств, в том числе «генетические». Но нередко биологические факторы понимаются упрощенно: как «родовые травмы» (взрослые) или «травмы нервной системы» (молодежь).

Знание специалистов. Обе группы правильно идентифицируют психиатра как основного специалиста (17 упоминаний у молодых, 14 у взрослых). Однако молодое поколение значительно чаще упоминает психологов (11 против 6), что может свидетельствовать о большей осведомленности о различиях в специализации и меньшей стигматизации психологической помощи.

Профилактические представления. Молодые респонденты демонстрируют больший оптимизм в отношении профилактики: 14 человек считают, что психических расстройств можно избежать, против 11 во взрослой группе. При этом методы поддержания психического здоровья в обеих группах схожи: здоровый образ жизни, здоровый сон, общение с позитивными людьми.

Проведенное эмпирическое исследование подтверждает гипотезу о существовании межпоколенческих различий в восприятии психических расстройств. Несмотря на схожий уровень общей осведомленности, молодое поколение лидирует в знаниях сферы психических расстройств, что проявляется в более детальном понимании диагностических категорий, лучшей осведомленности о специалистах и более оптимистичном отношении к профилактике. При этом респонденты обеих возрастных групп демонстрируют изолированное понимание отдельных компонентов биопсихосоциальной модели психического здоровья: молодежь склонна акцентировать биологические и психосоциальные аспекты, взрослые чаще фокусируются на поведенческих компонентах. Полученные данные подчеркивают важность учета возрастного фактора при разработке программ психологического просвещения и антистигматизационных кампаний.

Список источников

1. Mental Illness Public Stigma and Generational Differences Among Vietnamese Americans / Do M., McCleary J., Nguyen D., Winfrey K. // Community Ment Health Journal. 2020. Jul., vol. 56(5). P. 839–853.
2. Older adults' help-seeking attitudes and treatment beliefs concerning mental health problems / Mackenzie C. S., Scott T., Mather A., Sareen J. // American Journal of Geriatric Psychiatry. 2008. Dec., vol. 16(12). P. 1010-9.
3. Baral S. P., Prasad P., Raghuvamshi G. Mental Health Awareness And Generation Gap // Indian Journal Psychiatry. 2022. Vol. 64 (Suppl. 3). S. 636.

УДК 613.86

И. А. Хажиева

Ургенчский технологический университет РАНЧ

г. Ургенч, Узбекистан

irush1978@mail.ru

РОЛЬ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В статье рассматривается роль духовных ценностей как важнейшего фактора формирования и поддержания психологического здоровья человека. На основе анализа зарубежных и отечественных психологических и философских исследований раскрываются взаимосвязи между системой ценностей личности, уровнем ее внутренней гармонии и эмоционального благополучия.

Ключевые слова: духовные ценности, психологическое здоровье, благополучие, стрессоустойчивость, гармония личности, ценностно-ориентированный подход, адаптация, эмоциональное благополучие.

I. A. Khazhieva

Urgench Technological University of the Russian Academy of Sciences
Urgench, Republic of Uzbekistan

THE ROLE OF SPIRITUAL VALUES IN THE FORMATION OF HUMAN PSYCHOLOGICAL HEALTH

The article examines the role of spiritual values as the most important factor in the formation and maintenance of human psychological health. Based on the analysis of foreign and domestic psychological and philosophical studies, the relationship between the system of personal values, the level of its internal harmony and emotional well-being is revealed.

Keywords: spiritual values, psychological health, well-being, stress resistance, personal harmony, value-oriented approach, adaptation, emotional well-being.

В современном мире, характеризующемся быстрыми социальными изменениями, высоким уровнем информационных потоков и стрессовых факторов, проблема сохранения психологического здоровья человека приобретает особую актуальность. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих гармоничное развитие личности и ее психологическое благополучие, являются духовные ценности. Они определяют жизненные ориентиры человека, формируют его мировоззрение, регулируют поведение и способствуют поддержанию внутреннего равновесия. Согласно исследованиям зарубежных ученых, именно ценностно-мотивационная сфера определяет уровень стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности [1].

В контексте узбекского общества, находящегося на этапе активных реформ и модернизации, духовные ценности играют ключевую роль в формировании здоровой личности, устойчивой к вызовам современности. В связи с этим изучение роли духовных ценностей в обеспечении психологического здоровья человека имеет не только научное, но и практическое значение.

Духовные ценности — это система нравственных ориентиров, идеалов и убеждений, определяющих внутренний мир человека и его отношение к себе и окружающему миру. По мнению В. Франкла, человек способен сохранить внутреннюю гармонию и устойчивость даже в самых сложных условиях благодаря духовным смыслам, которые он находит в жизни.

Психологическое здоровье рассматривается как динамическое состояние личности, характеризующееся внутренней гармонией, положительным самоотношением, способностью к эффективному взаимодействию с окружающими и конструктивному преодолению жизненных трудностей [1]. Таким образом, духовные ценности выступают основой формирования психологического здо-

ровья, обеспечивая устойчивость личности в условиях стрессов и социальных изменений.

В зарубежной психологии проблема духовных ценностей и психологического здоровья исследуется в различных направлениях.

Теория самодетерминации Райана и Деси рассматривает духовные ценности как ключевые факторы внутренней мотивации и психического благополучия. Авторы подчеркивают, что автономия, компетентность и сопричастность являются базовыми потребностями человека, реализация которых обеспечивает его психологическое здоровье. Модель ценностей Шварца [2] выделяет универсальные ценности (добросердечие, традиции, безопасность, самореализация и др.), которые играют важную роль в поддержании психологического равновесия. Шварц доказывает, что согласованность личных ценностей с социальными нормами способствует внутренней гармонии и удовлетворенности жизнью.

Кроме того, в позитивной психологии М. Селигмана и К. Петерсона подчеркивается значение духовных добродетелей – благодарности, надежды, любви, смирения – как ключевых ресурсов психологического здоровья.

В отечественной психологии вопросам духовности и ценностных ориентаций уделяется особое внимание.

Б. И. Исмоилов [3] рассматривает духовные ценности как основу гармоничного развития личности, подчеркивая их роль в формировании устойчивого характера и стрессоустойчивости у студентов медицинских вузов.

М. Юлдашева в своих исследованиях анализирует влияние национальных традиций и культурных норм на психологическое здоровье молодежи. Она отмечает, что интеграция культурных ценностей в образовательный процесс способствует профилактике девиантного поведения и укреплению эмоционального благополучия студентов.

З. Хакимова подчеркивает необходимость формирования ценностных ориентаций у студентов медицинских вузов через внедрение инновационных педагогических технологий, включая VR-симуляции и проблемно-ориентированное обучение [3].

В российской психологии В. А. Ядов [4] и Б. С. Братусь исследовали роль ценностно-мотивационной сферы в психологической регуляции поведения. Их работы показывают, что ценности являются ключевым механизмом психологической адаптации и устойчивости личности.

Проведенный анализ показывает, что духовные ценности играют фундаментальную роль в формировании психологического здоровья человека. Их наличие обеспечивает:

- внутреннюю гармонию и устойчивость – человек, ориентированный на духовные идеалы, легче справляется с жизненными трудностями;
- снижение уровня стресса – ценности способствуют развитию механизмов позитивного мышления и эмоциональной саморегуляции;
- формирование конструктивных межличностных отношений – духовно развитая личность демонстрирует высокий уровень эмпатии и коммуникативных навыков;

– профилактику психоэмоциональных нарушений – ценностно-ориентированный подход в психологической практике позволяет предупреждать развитие тревожных и депрессивных состояний.

Таким образом, интеграция духовных ценностей в образовательный процесс, систему психологической помощи и социальные программы является важным направлением в укреплении психологического здоровья населения.

Современные социальные реалии требуют нового взгляда на проблему психологического здоровья. Роль духовных ценностей выходит за рамки индивидуальной психотерапии, становясь важным элементом национальной стратегии в сфере образования, здравоохранения и социальной политики. Для Узбекистана, где духовно-нравственные традиции всегда играли ключевую роль, развитие и поддержание этих ценностей является основой формирования гармоничного и здорового общества.

Список источников

1. *Ryan R. M., Deci E. L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78.
2. *Schwartz S. H.* Basic Human Values: Theory, Methods, and Applications. Oxford : Oxford University Press, 2006. 420 p.
3. *Исмоилов Б. И.* Психологические аспекты духовного развития студентов медицинских вузов. Бухара : БДМИ, 2021. 140 с.
4. *Ядов В. А.* Социальные ценности и регуляция поведения. М. : Наука, 2009. 312 с.

УДК 159.9

Д. В. Хрептович

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

г. Гродно, Беларусь

kudashevich_dashka_13@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ОПЫТ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В статье представлено исследование эмоционального благополучия у юношей и девушек, имеющих опыт романтических отношений. Выдвинуто обобщенное определение эмоционального благополучия. Описан уровень выраженности параметров эмоционального благополучия в юношеском возрасте

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, романтические отношения, юношеский возраст.

CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS WITH EXPERIENCE OF ROMANTIC RELATIONSHIPS

The article presents a study of emotional well-being in adolescents with experience of romantic relationships. A generalized definition of emotional well-being has been proposed. The level of severity of the parameters of emotional well-being in adolescence is described

Keywords: *emotional well-being, romantic relationships, adolescence.*

В психологии эмоциональное благополучие (или неблагополучие) рассматривается как ключевая характеристика для качественной оценки эмоционального состояния человека. Несмотря на отсутствие единого определения, все исследователи в области эмоциональной сферы человека считают, что сущность эмоционального благополучия включает в себя такие аспекты как нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальную активность и работоспособность, способность и готовность к адекватным действиям в различных жизненных ситуациях, а также высокую самооценку [1, с. 122].

Кроме тех критериев эмоционального благополучия, которые описывают качественные аспекты эмоциональной сферы, можно выделить еще два, определяющих характер взаимодействия человека со своими эмоциями: осознание переживаемых эмоций и способность эффективно регулировать свои эмоциональные проявления, независимо от их характера [3, с. 75].

Опираясь на выдвинутое нами обобщенное определение эмоционального благополучия как эмоционально-положительного самочувствия, характеризующегося позитивной эмоциональной оценкой себя и других, способностью преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительные в процессе построения отношений с предметным миром и другими людьми, мы провели исследование параметров эмоционального благополучия у лиц юношеского возраста, имеющих опыт романтических отношений.

Исследованием было охвачено 543 человека в возрасте от 15 до 23 лет, в том числе 326 девушек и 217 юношей. В выборочной совокупности были представлены испытуемые, являющиеся жителями г. Гродно. Все участники исследования имели опыт романтических отношений. При этом на момент исследования в романтических отношениях более трех лет состояли 73 человека; от двух до трех лет – 45; от одного до двух лет – 102; от шести месяцев до одного года – 59; от трех до шести месяцев – 39; от одного до трех месяцев – 48, менее 1 месяца – 27. Испытуемые участвовали в исследовании добровольно, опрашивались индивидуально в условиях анонимности.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью «Опросника эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин), «Опросника самооценки психических состояний» (Г. Айзенк). Статистическая обработка данных включала описательную статистику.

В ходе исследования мы определили уровень выраженности параметров эмоционального благополучия. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Т а б л и ц а 1

Результаты исследования параметров эмоционального благополучия
«Опросник эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин), %

Шкала	Уровень				
	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
Межличностный эмоциональный интеллект	15	27	36	11	11
Внутриличностный эмоциональный интеллект	17	23	41	12	7
Интегральный показатель	20	23	37	12	8

Большинство юношей и девушек, принявших участие в исследовании, имеют умеренную способность (с тенденцией к низкому уровню) понимать эмоциональное состояние других людей по внешним проявлениям (мимика, жестикация, звучание голоса) и влиять на эмоции партнеров по общению. Могут испытывать трудности с пониманием собственных эмоциональных переживаний и объяснением причин возникновения той или иной эмоции, кроме того молодые люди имеют умеренную или пониженную способность контролировать нежелательные и вызывать у себя желательные эмоциональные состояния.

Т а б л и ц а 2

Результаты исследования параметров эмоционального благополучия
«Опросник самооценки психических состояний» (Г. Айзенк), %

Шкала	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Тревожность	41	51	8
Фрустрация	54	40	6
Агрессивность	38	52	10
Ригидность	26	62	12

Большинство респондентов имеют низкий или средний уровень тревожности и фрустрации. Юноши и девушки не склонны испытывать повышенное беспокойство и эмоциональное напряжение по незначительным поводам, тревога чаще возникает в ситуации реальной угрозы и является адекватной и уместной в данном случае. При условии невозможности удовлетво-

рения потребностей, в зависимости от субъективной значимости конкретной потребности, юноши и девушки способны как выдерживать дискомфорт и препятствия на пути к цели, так и испытать разочарование, сдаваться, не достигнув желаемого.

Для лиц юношеского возраста характерен умеренный уровень проявления агрессивности и ригидности. Юноши и девушки могут применять силу по отношению к другим для того, чтобы добиться лидерства, иногда с трудом сдерживают гнев и раздражение. В определенных обстоятельствах молодые люди оказываются неспособны адаптироваться к новым условиям, менять свои убеждения и поведение в соответствии с ситуацией.

Из вышесказанного следует, что большая часть изученных параметров эмоционального благополучия у лиц юношеского возраста, имеющих опыт романтических отношений, находится на умеренном уровне выраженности.

Мы считаем, что романтические отношения могут оказывать влияние на параметры эмоционального благополучия лиц юношеского возраста.

Зарубежные исследования показывают, что высококачественные отношения, характеризующиеся поддержкой и близостью, связаны с показателями благополучия партнеров [4, с. 1880]. Однако романтические отношения могут способствовать здоровому, нормативному развитию у одних лиц юношеского возраста и вызывать симптомы патологии у других [2, с. 150]. Необходимо более детально изучить особенности романтических отношений, способствующие эмоциональному благополучию (неблагополучию) девушек и юношей.

Список источников

1. *Калишенко В. Д.* Влияние оценки педагога на эмоциональное благополучие дошкольников // Вестник славянских культур. 2012. № 1. С. 121–126.
2. *Кудашевич Д. В., Карнелович М. М.* Представления студентов о романтических отношениях // Научные труды Республиканского института высшей школы : сб. ст. / РИВШ ; редколл. : В. А. Гайсенок [и др.]. Минск, 2023. С. 153–158.
3. *Никулина Д. С.* Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2008. № 6. С. 73–76.
4. The effects of race/ethnicity, income, and family structure on adolescent risk behaviors / R. W. Blum [et al.] // American Journal of Public Health. 2000. Vol. 90. P. 1879–1884.

М. Дж. Худайбергенова
Ургенчский технологический университет РАНЧ
г. Ургенч, Узбекистан
maqsuda060179@gmail.com

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ

В статье рассматривается теоретико-методологическая основа исследования, которую составили фундаментальные положения системного подхода в психологической науке и субъектно-деятельностного подхода а также культурно-историческая теория развития, идеи позитивной психологии в области изучения психологического благополучия личности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, благополучие, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, адаптация, эмоциональное благополучие.

M. Dzh. Khudaybergenova
Urgench Technological University RANCh
Urgench, Republic of Uzbekistan

THE ORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE RESEARCH OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGOF VISUALLY IMPAIRED

The article discusses the theoretical and methodological basis of our study, which consists of the fundamental provisions of the systems approach in psychological science and the subject-activity approach, as well as the cultural and historical theory of the development of the idea of positive psychology in the field of studying the psychological well-being of the individual.

Keywords: psychological health, well-being, stress resistance, emotional intelligence, personality harmony, adaptation, emotional well-being.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составили фундаментальные положения системного подхода в психологической науке (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов, В. Н. Мясищев) и субъектно-деятельностного подхода (С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Е. А. Сергиенко); а также культурно-историческая теория развития (Л. С. Выготский); идеи позитивной психологии в области изучения психологического благополучия личности (К. Рифф, Э. Динер, Д. А. Леонтьев, М. Селигман, М. Csikszentmihaly).

1. Одним из основных принципов нашего исследования является *принцип системности*, сформулированный в рамках *системного подхода*. Понятие «система» пришло в психологию из общей теории систем (Л. фон Берталанфи),

где оно употреблялось для обозначения чего-либо, собранного вместе, упорядоченного, определенным образом организованного, обладающего свойствами, отличными от свойств составляющих его частей. Распространение идей системного подхода в психологии связано с именами П. К. Анохина, Б. Ф. Ломова и В. Н. Мясищева, хотя впервые идеи системного подхода к психике были высказаны Л. С. Выготским в учении о сложном, системном строении дефекта (его структуре), единстве биологического и социального, интеллектуального и эмоционального в психике [1].

В нейрофизиологии П. К. Анохиным (1975) и его школой была разработана теория функциональных систем, в соответствии с которой элементы системы должны не только функционировать согласованно, но и повышать эффективность друг друга для достижения определенного полезного результата. Б. Ф. Ломов, анализируя стратегии исследования психики, также указывал на важность ее изучения как целостной системы, при этом особо отмечая необходимость:

- 1) выделения специфических закономерностей, присущих именно этой системе;
- 2) анализа на макро- и микросистемном уровне;
- 3) обязательного описания условий существования, внешних взаимодействий системы, процесса развития, то есть системогенеза

Особенностью системных описаний в психологии является и необходимость анализа системы в контексте внешних взаимодействий, то есть условий существования, которые обладают высокой динамичностью [2]. Наконец, еще одна идея Б. Ф. Ломова, имеющая прямое отношение к нашему исследованию, это идея о трех основных уровнях психического отражения: уровень сенсорно-перцептивных процессов, уровень представлений и уровень речемыслительных процессов, понятийного мышления. Эти уровни различаются по глубине и объему психического отражения, по особенностям проявления регулирующей функции, но при этом в реальной жизнедеятельности индивида все уровни психического отражения взаимосвязаны [2]. Для нас это означает, что специфика сенсорно-перцептивных процессов, типичная для слабовидящих, неизбежно отражается на всех познавательных процессах, а также на способах взаимодействия с социальным и предметным миром.

Развитием системного подхода в психологии является концепция отношений В. Н. Мясищева, в которой сама личность рассматривается как система отношений человека к себе, отношение к другим и отношение к миру. В работах этого ученого дано понятие личности как социального и органического единства [3]. Это позволяет объяснить изменение системы значимых отношений личности слабовидящего: при стойком нарушении здоровья и инвалидизирующем заболевании отношение к собственному дефекту включается в систему значимых отношений, при этом возможны несколько вариантов:

- инвалидизирующее заболевание меняет отношение к себе;
- инвалидизирующее заболевание меняет отношение к другим;

– инвалидизирующее заболевание меняет отношение к окружающему миру [4].

Соответственно изменениям в системах отношений при возникновении хронического заболевания будут изменяться самооценка личности, ее ценностные ориентации и осмысленность жизни, социальные установки по отношению к трудовой деятельности и семейной жизни; все это в свою очередь будет отражаться на психологическом благополучии личности.

2. Изучение нами эмоционального интеллекта и субъективного благополучия слабовидящих предполагает обращение к *субъектно-деятельностному* подходу, получившей развитие в работах Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, К. А. Абульхановой, А. В. Брушлинского, В. В. Знакова, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенковой и др.

Изначально категория «субъект» является философской категорией, связанной с развитием немецкой классической философии (Г. Гегель, И. Кант, И. Г. Фихте, Л. Фейербах). Философские идеи послужили важными отправными точками для изучения субъекта в психологической науке.

В работах С. Л. Рубинштейна изучение человека как субъекта опирается на постулат о единстве сознания и деятельности: именно субъект в процессе жизнедеятельности вырабатывает способ соединения своих желаний, мотивов со способностями и требованиями деятельности [5], то есть определяет и направляет свою деятельность в реальной жизни. Принцип детерминизма, сформулированный С. Л. Рубинштейном, предполагает изучение причинности: актуальное состояние психики и поведение индивида детерминировано (обусловлено) предшествующими событиями его жизни, а также определяется взаимодействием двух групп факторов: наследственности и окружающей социальной среды (система воспитания в семье, культурное окружение ребенка, институты социализации и т. д.), то есть принцип детерминизма предполагает влияние на психические процессы как внешней среды, так и внутреннего мира личности.

С. Л. Рубинштейн подчеркивает активную роль внутренних условий: мотивов, целей, способностей, черт характера, которые либо минимизируют, либо, наоборот, усиливают влияние внешних причин. При этом роль внутренних условий возрастает в процессе онтогенетического развития и саморазвития в процессе изменения мира. Представляется, что важнейшей идеей С. Л. Рубинштейна является и его мысль о том, что субъект проявляется не только в практической деятельности, но он способен к познанию и созерцанию по отношению к природе и другим людям как субъектам [5].

В рамках субъектно-деятельностного подхода выделены основные характеристики субъекта, важные для нашего исследования, к том числе для реализации программы развития эмоционального интеллекта слабовидящих (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Б. Г. Ананьев, В. В. Знаков, С. Л. Рубинштейн, Е. А. Сергиенко):

- 1) целостность субъекта, проявляющуюся через неразрывную взаимосвязь природного и социального;
- 2) способность оценивать свои возможности и соотносить их с объективными требованиями;
- 3) способность к активной, сознательной, целенаправленной, оптимальной организации своей жизни, внутренняя свобода;
- 4) способность вырабатывать собственные способы решения проблем, осознавая их сложность, и нести за этот выбор ответственность;
- 5) направленность на самосовершенствование, стремление к лучшему, самореализацию, умножение всех жизненных способностей;
- 6) развитость навыков самопознания, самопонимания, рефлексии;
- 7) способность к развитию и саморазвитию.

3. Любое исследование, респондентами в котором выступают люди с нарушениями развития, опирается на идеи культурно-исторической психологии Л. С. Выготского, получившие развитие в работах его учеников А. Р. Лурии, А. Н. Леонтьева и других.

Отправной точкой теории Л. С. Выготского была идея социальной (культурно-исторической) обусловленности человеческого сознания. Вслед за К. Марксом, Л. С. Выготский считал, что человеческая сущность (личность) зарождается в социальных отношениях, «перенесенных внутрь и ставших... динамическими частями» структуры личности [1 с. 224]. Специфически человеческие (высшие) психические функции развиваются посредством овладения специфически человеческими способами организации собственной психической деятельности, собственных психических процессов. В свою очередь эти способы организации психических процессов являются культурно обусловленными, связанными с особенностями той или иной культуры, то есть развитие личности является психосоциальным процессом, во многом обусловленным внешней, социальной, культурной ситуацией.

Список источников

1. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений. Т. 5. Основы дефектологии. М. : Педагогика, 1983. 398 с.
2. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М. : Наука, 1984. 267 с.
3. *Мясищев В. Н.* Личность и неврозы. Л. : Изд-во ЛГУ, 1960. 150 с.
4. *Яковлева Н. В.* Психологические модели инвалидности: причины возникновения и перспективы использования // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. Т. 5, № 3(18). С. 346–358.
5. *Рубинштейн С. Я.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. М., 1970. 153 с.

О. С. Шелоумова

Центральный научно-исследовательский институт туберкулеза

Москва, Россия

oksanasheloumova@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕЗАДАПТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

В статье представлено исследование взаимосвязи дезадаптивных убеждений с показателями депрессии у детей с туберкулезом органов дыхания (ТОД). Межличностные проблемы были связаны с убеждениями о большей значимости других людей и потребностью в создании позитивного образа себя в глазах других. Негативная самооценка сильнее всего была связана с убеждением «я не могу понять, как меня можно любить».

Ключевые слова: дезадаптивные убеждения, депрессия, дети, туберкулез органов дыхания.

O. S. Sheloumova

Central Tuberculosis Research Institute

Moscow, Russia

THE RELATIONSHIP OF MALADAPTIVE BELIEFS WITH INDICATORS OF DEPRESSION IN CHILDREN WITH RESPIRATORY TUBERCULOSIS

The article presents a study of the relationship of maladaptive beliefs with indicators of depression in children with respiratory tuberculosis (RT). Interpersonal problems were associated with beliefs about the greater importance of other people and the need to create a positive self-image in the eyes of others. Negative self-esteem was most strongly associated with the belief "I can't figure out how to love me."

Keywords: maladaptive beliefs, depression, children, respiratory tuberculosis.

Госпитализация во фтизиатрический стационар для лечения туберкулеза органов дыхания, сопряженная со значительной перестройкой различных сфер жизни ребенка (отсутствием рядом значимого взрослого, изменением круга общения, запретами и ограничениями, связанными с болезнью и условиями стационара), может вызывать различные эмоциональные и поведенческие проблемы как во время стационарного лечения, так и на постгоспитальном этапе. Среди наиболее распространенных проявлений госпитализационного стресса можно выделить тревогу и страхи, источниками которых являются различные диагностические и лечебные манипуляции, разлука с близкими и высокий уровень неизвестности. Наряду с этим у некоторых детей в стрессовой ситуации пребывания в стационаре отмечаются признаки депрессии, являющиеся предикторами более высокого уровня психосоциальных нарушений [1]. В связи с этим научную и практическую значимость представляет выявление факторов депрессивных переживаний у детей на этапе стационарного лечения для организации психокоррекционной и психотерапевтической помощи данной категории пациентов.

В качестве предикторов депрессии в младшем школьном возрасте выделяют высокий социальный стресс, низкую способность семьи удовлетворять эмоциональные потребности ребенка, неразвитые социальные навыки, множественные проблемы интернализации (беспокойство, грусть, одиночество), высокий уровень тревоги (нервозность, беспокойство, страх, склонность чувствовать себя переполненными проблемами), проблемы со здоровьем [1]. Однако в рамках с комплексного биопсихосоциального подхода к генезу и динамике психических расстройств, наряду с макросоциальным, семейным, микросоциальным и симптоматическим факторами, в качестве значимого в развитии заболевания рассматривается когнитивно-личностный фактор в виде убеждений и установок. Понятие «убеждения» имеет тесную связь с концептом когнитивной схемы, возникшем в психологии в связи с проблемой изучения репрезентации образа окружающего мира в структуре индивидуального сознания [2].

Значительное количество исследований посвящено взаимосвязи дисфункциональных схем и убеждений с депрессией. Так, например, выявлена взаимосвязь ряда ранних дезадаптивных схем с показателями депрессии у подростков с эпизодической и хронической мигренью [3]. Отмечается наличие причинно-следственной связи между ранними дезадаптивными схемами и депрессией, безнадежностью, алекситимией, являющихся факторами уязвимости к самоубийству [4]. Согласно представлениям А. Бека, в основе депрессии лежит когнитивная триада негативных убеждений относительно собственного Я, окружающего мира и негативного взгляда на будущее [2].

Целью настоящего исследования стало изучение взаимосвязи дезадаптивных убеждений с показателями депрессии у детей с туберкулезом органов дыхания (ТОД). В исследование были включены 85 пациентов с ТОД в возрасте 7–12 лет ($M = 10,42$; $SD = 1,79$), поступивших на стационарное лечение в ФГБНУ «ЦНИИТ» (54 (63,5 %) девочки и 31 (36,5 %) мальчик). Использовались следующие методики: Опросник депрессии у детей (CDI) М. Ковак и Структурированное интервью для выявления дезадаптивных убеждений, составленное на основе вопросов методики DISC (The Dusseldorf Illustrated Schema Questionnaire for Children) [5].

По результатам исследования у значительного числа детей выявлялись убеждения «когда у моих родителей проблемы, я всегда чувствую себя плохо» (64,7 %) и «я чувствую себя ответственным за жизнь своих родителей» (58,9 %), что может указывать на чрезмерную эмоциональную вовлеченность и близость с родителями в ущерб индивидуализации и нормальному социальному развитию. Данные убеждения нередко сопряжены с представлениями о невозможности выжить или быть счастливым без постоянной поддержки. В исследуемой выборке убеждения «без помощи моих родителей я почти ни с чем не справлюсь» и «мне в жизни необходима постоянная поддержка, иначе я просто не справлюсь» также имеют высокую частоту выявляемости (42,4 и 38,8 % соответственно). Схемы, содержащие такие убеждения, формируются в условиях гиперопекающей, непоследовательной, подрывающей самооценку ребенка семьи, не поддерживающей его попытки в достижениях за пределами семейного круга, что приводит к трудностям в сепарации и независимом функ-

ционировании, ощущению невозможности быть успешным в какой-либо деятельности.

У половины пациентов отмечалось убеждение «когда меня просят о помощи, я делаю все, даже когда я уже не в силах это делать», у 38,8 % – «я делаю для других больше, чем получаю в ответ», указывающие на чрезмерную увлеченность добровольным удовлетворением потребностей других людей за собственный счет. Формирование подобного поведения происходит в условиях семьи, характеризующейся условным принятием, способствующей фокусировке детей на удовлетворении потребностей других людей для получения одобрения, поддержания эмоциональной связи со значимыми близкими, а также с целью избежать наказания. Об ориентации значительного числа пациентов на потребности других людей свидетельствует также высокий процент выявления убеждения «обычно я позволяю другим принимать решения, так как я не хочу ссор» (41,1 %). Наряду с этим у 44,7 % пациентов отмечалось наличие убеждения «я боюсь, что может случиться что-то плохое», что указывает на тенденцию к негативному прогнозированию.

Корреляционный анализ выявил наличие большого числа значимых взаимосвязей между рядом дезадаптивных убеждений и признаками депрессии (рис. 1–3). Межличностные проблемы были связаны с убеждениями о большей значимости других людей и потребностью в создании позитивного образа себя в глазах других, которая сопряжена с подавлением спонтанных чувств и побуждений. Косвенным подтверждением указанного механизма является наличие значимой связи этого признака депрессии с убеждением «проявлять чувства – это очень небезопасно».



Рис. 1. Взаимосвязь межличностных проблем с убеждениями пациентов

Примечание: 1 – по Опроснику депрессии у детей (CDI) М. Ковак; ** – статистическая значимость корреляционной связи по r Спирмена $p < 0,01$.

Наличие взаимосвязи негативного настроения с убеждением «я уверен, что моя семья и мои друзья всегда окажутся рядом, если я буду в этом нуждаться» (рис. 2), может объясняться как невозможностью получения своевременной поддержки от близких во время нахождения в стационаре, так и расхождением между реальным неудовлетворительным взаимодействием со значимыми

людьми и декларируемой уверенностью в их безусловной поддержке, основанной на потребности в ней.

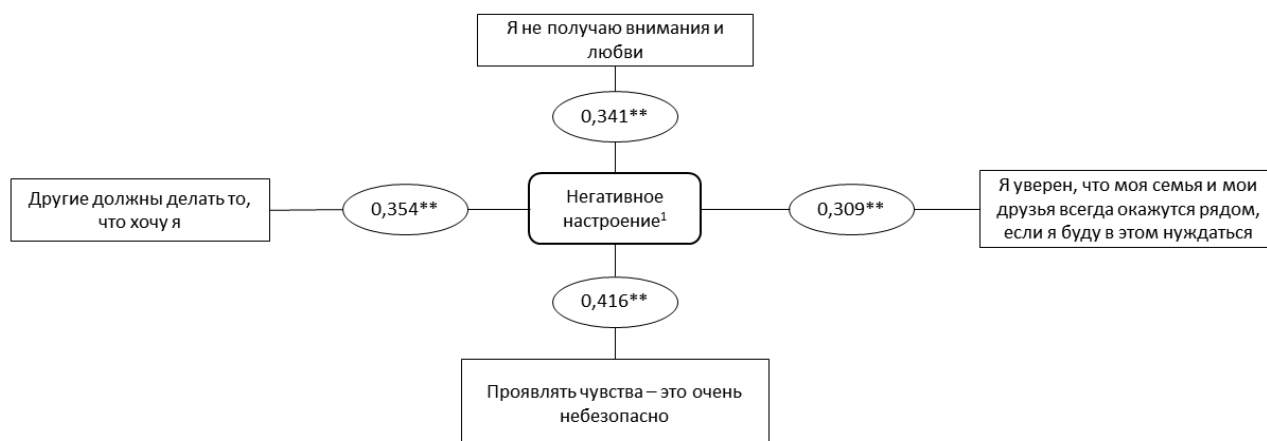


Рис. 2. Взаимосвязь негативного настроения с убеждениями пациентов

Примечание: 1 – по Опроснику депрессии у детей (CDI) М. Ковак; ** – статистическая значимость корреляционной связи по r Спирмена $p < 0,01$.

Ангедония была связана преимущественно с убеждениями, отражающими направленность личности на удовлетворение потребностей других людей, а не на собственных нуждах (рис. 3), негативная самооценка – с убеждениями «я не могу понять, как меня можно любить» ($r = 0,350$, $p < 0,01$), «я не очень успешен, и так будет всегда» ($r = 0,311$, $p < 0,01$), «проявлять чувства – это очень небезопасно» ($r = 0,307$, $p < 0,01$).

Полученные результаты позволяют наиболее точно оценить психотерапевтическую стратегию мероприятий по психологическому сопровождению детей с ТОД, имеющих признаки депрессии в спектре реакций на стрессовую ситуацию госпитализации во фтизиатрический стационар.

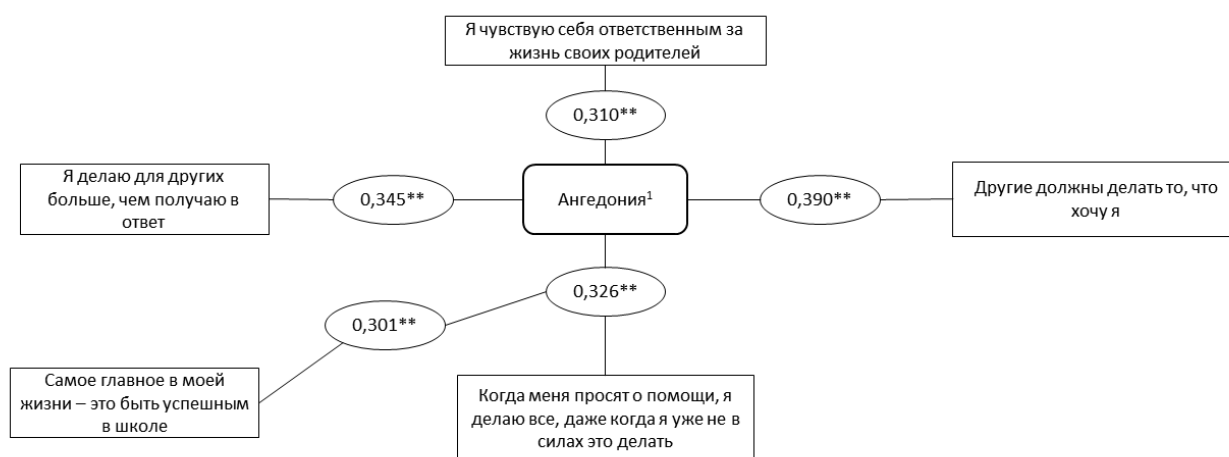


Рис. 3. Взаимосвязь ангедонии с убеждениями пациентов

Примечание: 1 – по Опроснику депрессии у детей (CDI) М. Ковак; ** – статистическая значимость корреляционной связи по r Спирмена $p < 0,01$.

Список источников

1. Акарачкова Е. С. Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика. Клиническое руководство. СПб. : Скифия-принт ; М. : Профмедпресс, 2022.
2. Падун М. А., Котельникова А. В. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика. М., 2012.
3. Early maladaptive schemas in episodic and chronic migraine in adolescents / Güler Aksu G., Kayar O., Tufan A. E., Kütük M. Ö., Özdağ Acarli A. N., Sucu D. H., Taşdelen B., Toros F., Özge A. // Front Neurol. 2023. № 14. doi: 10.3389/fneur.2023.1128953.
4. Hirsch N., Hautekeete M., Kochman F. Schémas précoces mal adaptés, dépression et alexithymie chez des adolescents hospitalisés suicidaires (Early maladaptive processes, depression and alexithymia in suicidal hospitalized adolescents) // Encephale. 2001. Vol. 27, № 1. P. 61–70.
5. Loose C., Meyer F., Pietrowsky R. The Dusseldorf Illustrated Schema Questionnaire for Children (DISC) // Psicologia: Reflexão e Crítica. 2018. Vol. 31, № 7. doi: 10.1186/s41155-018-0087-y.

РАЗДЕЛ III

СОВЛАДАНИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ: ФАКТОРЫ РИСКА И РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ

УДК 159.9

О. Ф. Афанасьева
Российский новый университет
Москва, Россия
bmv600@list.ru

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВИКТИМНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

В статье отражена актуальность исследований совладающего поведения и виктимных характеристик личности подростков. Дано определение виктимного поведения и совладающего со стрессом поведения. Выделены основные направления исследований виктимного поведения личности подростков и совладающего со стрессом поведения: копинг-механизмы как предикторы виктимного поведения, возрастная динамика совладающих механизмов личности подростков и ее взаимосвязь с виктимным поведением, разработка программы превентивных мер психолого-педагогического сопровождения виктимного поведения подростков для активизации личностных копинг-стратегий, взаимосвязь психологических защит личности и совладающего поведения подростков в контексте анализа виктимного поведения. Перспективы проведения психологических исследований совладающего поведения и виктимных характеристик личности подростков значимы для практической деятельности психологов и педагогов, работающих с различным возрастным контингентом, особенно с обучающимися в рамках психологической профилактической работы.

Ключевые слова: *виктимное поведение, совладающее со стрессом поведение, предикторы виктимного поведения, программа превентивных мер психолого-педагогического сопровождения виктимного поведения, подростки.*

O. F. Afanaseva
Russian New University
Moscow, Russia

ON THE RELEVANCE OF THE STUDY OF COPING BEHAVIOR AND VICTIM PERSONALITY CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS

The article reflects the relevance of research on coping behavior and victim personality characteristics of adolescents. The definition of victim behavior and coping with stress behavior is given. The main research directions of victim behavior of adolescent personality and coping with stress behavior are highlighted: coping mechanisms as predictors of victim behavior, age dynamics of coping mechanisms of adolescent personality and its relationship with victim behavior, development of a program of preventive measures of psychological and pedagogical support of victim be-

havior of adolescents to activate personal coping strategies, the relationship of psychological defenses of personality and coping behavior adolescents in the context of the analysis of victim behavior. The prospects of conducting psychological research on coping behavior and victim personality characteristics of adolescents are significant for the practical work of psychologists and educators working with different age groups, especially with students in the framework of psychological preventive work.

Keywords: *victim behavior, coping with stress behavior, predictors of victim behavior, a program of preventive measures for psychological and pedagogical support of victim behavior, adolescents.*

Сегодня в российском обществе происходят различные изменения, что обуславливает интерес ученых к различным психологическим аспектам жизни, среди которые, например, качество жизни, информационно-психологическая безопасность, социальная поддержка в формирующемся информационном обществе в условиях цифровой трансформации, социализация личности в онтогенезе и др. Конечно, данные изменения напрямую отражаются на формировании личности подрастающего поколения, их социализации в микрогруппах и в обществе в целом, обеспечивая личностную направленность и, в будущем, стратегии жизни. И в данном ключе научный интерес представляет анализ виктимного поведения личности подростков.

Под виктимным поведением понимается поведение личности (подростка, взрослого), которое в том числе может быть приобретенным, характеризующееся склонностью чаще других людей быть в таких жизненных ситуациях, в которых эта личность становится жертвой. В настоящее время можно отметить, что в научной психолого-педагогической литературе существуют различного рода противоречия, связанные с: различным пониманием понятий «виктимность» и «виктимное поведение», наличием различных подходов к изучению виктимности в российской психологической практике, недостаточной проработанностью методов диагностики различных аспектов проявления виктимного поведения, учетом факторов, которые обуславливают и инициируют виктимное поведение [1].

Проведенный анализ особенностей виктимного поведения позволяет нам выделить следующие основные признаки, характерные для жертвы: наличие психологической зависимости от внешнего социального окружения при необходимости брать на себя ответственность и принимать какие-либо решения, психологическое «дистанцирование» от сложившихся ситуаций; наличие всегда определенного уровня тревожности, беспокойства, страхов; желание получать положительные оценки со стороны значимых других для поддержания устойчивого образа «Я»; пассивное поведение при наличии критического отношения со стороны других; наличие подавленных эмоций, которые могут находить выражение в дальнейшем в агрессивном поведении с последующим формированием чувства вины [3].

В настоящее время проведены различные исследования феномена виктимного поведения подростков и отмечаются следующие основные аспекты: дефицит родительского участия в воспитании детей в семье, анализ качества

детско-родительских отношений, гиперопека со стороны родителей, эмоциональная связь между родителями и детьми, стиль воспитания детей; личностные характеристики подростков, обуславливающие проявление виктимного поведения: низкий самоконтроль, психоэмоциональная неустойчивость, социальная пассивность, склонность к агрессии, несформированная личностная идентичность; усвоение социальных норм поведения, активизация механизмов социально-психологической адаптации и др. [4; 5].

В контексте исследований виктимного поведения личности подростков научный интерес представляет анализ совладающего поведения. Отметим, что совладающее поведение позволяет использовать сознательные механизмы для регуляции собственного поведения и деятельности для преодоления стрессовых ситуаций. Как справедливо отмечает Т. Л. Крюкова, совладающее поведение позволяет не только преодолеть стресс, но и выделить для себя различные варианты и прогнозы стрессовой ситуации, творчески подойти к решению возникших трудностей. И, таким образом, совладающие механизмы обеспечивают активное (а не пассивное) взаимодействие со стрессовой ситуацией для ее изменения или, при необходимости, приспособления к ней [2].

В данном ключе на сегодняшний день представляет актуальность и практическую значимость направления исследований виктимного поведения личности подростков и совладающего со стрессом поведения: копинг-механизмы как предикторы виктимного поведения, возрастная динамика совладающих механизмов личности подростков и ее взаимосвязь с виктимным поведением, разработка программы превентивных мер психолого-педагогического сопровождения виктимного поведения подростков для активизации личностных копинг-стратегий, взаимосвязь психологических защит личности и совладающего поведения подростков в контексте анализа виктимного поведения.

Перспективы проведения психологических исследований совладающего поведения и виктимных характеристик личности подростков значимы, в первую очередь, для практической деятельности психологов и педагогов, работающих с различным возрастным контингентом, особенно с обучающимися в рамках психологической профилактической работы. Период обучения в школе должен стать стартовой точкой для внедрения превентивных мер по предотвращению виктимизации и девиктимизации, включая диагностическую и профилактическую работу.

Список источников

1. *Андронникова О. О.* Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика: монография. Новосибирск : Новосибирский гуманитарный институт, 2005. 300 с.
2. *Крюкова Т. Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88–95.
3. *Малкина-Пых И. Г.* Виктимология: психология поведения жертвы (комплексный анализ феномена жертвы, подходы к индивидуальному консультированию, упражнения и техники) : монография. М. : Эксмо, 2010. 864 с.

4. Руденский Е. В. Транстеоретическая модель виктимности: концепция супервизии клинических социальных психологов-виктимологов и клинических драма-социатров-виктимологов // Практика психологии и теории психотерапии в современной культуре : сб. материалов Всерос. форума специалистов помогающих профессий с международным участием, Новосибирск, 15–20 ноября 2023 г. Новосибирск : Манускрипт-СИАМ, 2024. С. 54–66.

5. Симановский А. Э. Сценарный подход к профилактике и коррекции агрессивного и виктимного поведения детей : монография. Ярославль : Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2023. 179 с.

УДК 159.9.07

Ю. А. Блок¹, И. Р. Муртазина²

^{1, 2} Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

¹b4yulia@yandex.ru

²i.r.myrtazina@spbu.ru

РАЗЛИЧИЯ В ОПЫТЕ ЭСКАПИЗМА У МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В статье представлены результаты изучения взаимосвязи одиночества и эскапизма, а также различий в опыте эскапизма у молодых взрослых с разным типом переживания одиночества. Исследование проводилось с применением качественных и количественных методов. По результатам исследования эскапизм оказался в большей степени свойственен молодым людям, переживающим одиночество. Показано, что для людей с разным типом переживания одиночества эскапизм выполняет разные функции.

Ключевые слова: одиночество, эскапизм, переживание одиночества, ранняя взрослость.

I. A. Blok, I. R. Murtazina
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

DIFFERENCES IN THE EXPERIENCE OF ESCAPISM IN YOUNG ADULTS WITH DIFFERENT TYPES OF EXPERIENCE OF LONELINESS

The article presents the results of a study of the relationship between loneliness and escapism, as well as differences in the experience of escapism in young adults with different types of experience of loneliness. The study was conducted using qualitative and quantitative methods. According to the results of the study, escapism was more characteristic of young people with an actual experience of loneliness. It was also shown that for people with different types of experience of loneliness, escapism performs different functions.

Keywords: loneliness, escapism, experience of loneliness, early adulthood.

В современном научном дискурсе проблема одиночества приобретает особую значимость на фоне глобализации, урбанизации и цифровизации. Особую актуальность данная проблема имеет в контексте изучения молодых взрослых, наиболее вовлеченных в перечисленные процессы, а также сталкивающихся с характерными для ранней взрослости задачами социализации и самоидентификации.

В рамках исследования, опираясь на позицию Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина, мы рассматриваем одиночество как многогранный феномен, связанный с переживанием субъективной невовлеченности человека в значимые социальные связи [2]. Одиночество может проявляться как в ситуациях физической изоляции, так и в присутствии других людей при отсутствии психологического контакта с ними. Что позволяет говорить об одиночестве как о субъективном переживании, обусловленном индивидуальными особенностями личности и социальным контекстом.

В современных медиа и научных исследованиях наблюдается растущий интерес к эскапизму. Несмотря на его популярность, в научной среде отсутствует общепризнанная концептуализация данного явления, что создает необходимость его дальнейшего теоретического осмысления и уточнения. Мы используем рабочее определение эскапизма, разработанное на основе идей Е. В. Беловол и А. А. Кардапольцевой [1], согласно которому эскапизм – специфическое состояние человека, проявляющееся в его отстранении от объективной реальности и погружении в субъективную в результате неудовлетворенности первой и притягательности второй.

Результаты зарубежных исследований демонстрируют наличие устойчивой взаимосвязи между одиночеством и эскапизмом. В работе А. Gabbiadini и коллег [4] установлено, что оба состояния выступают предикторами биндж-вотчинга (эпизодического компульсивного потребления медиаконтента). Xi Shen и Jin-Liang Wang показали, что одиночество влияет на чрезмерное использование смартфонов опосредованно через эскапистскую мотивацию [5]. Однако связь между одиночеством и эскапизмом не исследуется напрямую и остается на сегодня недостаточно изученной.

Организация исследования

Цель – изучить и описать особенности эскапистского опыта молодых людей, по-разному переживающих одиночество. Мы предположили, что молодые люди с разным типом переживания одиночества будут различаться содержанием эскапистского опыта.

Выборка: 117 человек (89 женщин и 28 мужчин) 19–28 лет ($M = 22,83$; $SD = 2,05$). Методики: дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3) Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева [2], методика измерения уровня выраженности эскапизма О. И. Теславской [3]. Опыт эскапизма изучался посредством полуструктурированного интервью.

Результаты исследования

С помощью кластерного анализа (метод k -средних) были выделены 4 группы респондентов, по-разному относящихся к одиночеству (табл. 1). Ана-

лиз проводился для основных шкал методики ДОПО-3: «общее переживание одиночества», «зависимость от общения», «позитивное одиночество». Полученные кластеры соответствуют четырем типам отношения к одиночеству, выделенным Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым [2].

Т а б л и ц а 1

Конечные центры кластеров по методике ДОПО-3

Шкала	Кластер			
	1 N = 36	2 N = 15	3 N = 35	4 N = 31
Общее переживание одиночества	22 SD=3,6	34 SD=4,26	21 SD=3,48	35 SD=5,39
Зависимость от общения	23 SD=3,3	42 SD=5,17	33 SD=3,38	29 SD=3,84
Позитивное одиночество	35 SD=3,64	28 SD=4,86	31 SD=4,35	34 SD=4,06

1. *Принимающие одиночество* – характеризуются средним уровнем общего переживания одиночества и зависимости от общения при высоких показателях позитивного одиночества. Данная группа демонстрирует конструктивное отношение к одиночеству.

2. *Страдающие от одиночества* – показывают высокие значения по шкалам общего переживания одиночества и зависимости от общения при среднем уровне позитивного одиночества. Для представителей этого типа характерно острое переживание одиночества.

3. *Адаптивные* – все показатели находятся в среднем диапазоне, что свидетельствует о сбалансированном отношении к одиночеству.

4. *Переживающие экзистенциальный кризис* – сочетают высокие показатели общего и позитивного одиночества при средней зависимости от общения, что может отражать глубокую экзистенциальную рефлекссию.

Представители первого и третьего кластеров принимают одиночество, склонны видеть его позитивные аспекты и не переживают актуального одиночества, в то время как респонденты второго и четвертого кластеров в актуальном времени переживают одиночество.

Сравнительный анализ (ANOVA) средних показателей эскапизма по выделенным кластерам (табл. 2) показал, что эскапизм более свойственен людям, страдающим от одиночества или находящимся в кризисе, нежели тем, кто принимает одиночество.

На основании проведенного контент-анализа текстов интервью были описаны ключевые различия для выделенных групп. Людям, принимающим одиночество, свойственен «нормативный» уровень эскапизма, он является для них ситуативной практикой, к которой они спонтанно прибегают в кризисные или стрессовые моменты. Чаще всего причинами эскапизма выступают усталость или желание отвлечься. Ключевым различием между эпизодами для респондентов оказывается эффект, который они оказывают на их жизнь и самочувствие.

При этом они, единственные из всех представителей разных групп, кто сохраняет контакт с реальностью и воспринимает ее как фон для эскапизма, но возвращение в реальность связано у них с большим негативным аффектом. В остальных группах реальность в момент эскапизма игнорируется, а возвращение в нее переживается как естественный процесс.

Т а б л и ц а 2

Сравнение средних показателей эскапизма (ANOVA)

	Принимающие		Страдающие		Адаптивные		В кризисе		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Неудовлетворение и избегание	35,61	9,79	48,67	11,17	37,86	10,22	46,52	9,30	10,759	0,000
Интегральный показатель эскапизма	102	20,09	117,33	19,32	104,49	19,76	117,13	14,27	5,404	0,002

Страдающие от одиночества респонденты характеризуются высоким уровнем эскапизма, для них он является ежедневной практикой, к которой они прибегают намеренно. Основной причиной эскапизма выступают негативные переживания, а сами эпизоды преимущественно похожи один на другой.

Респонденты, адаптированные к одиночеству, как и принимающие, демонстрируют средний уровень эскапизма, но, хотя для них он и является ситуативной практикой, они к ней прибегают целенаправленно. Причинами эскапизма выступают негативные переживания, сами эпизоды различаются тем, с какой деятельностью они связаны.

Переживающие кризис респонденты, как и страдающие от одиночества, обладают высоким уровнем эскапизма. Для них эскапизм – ежедневная целенаправленная практика, причиной которой являются негативные переживания; эпизоды эскапизма различаются содержанием связанной с ними деятельности. Только у респондентов данной группы эпизоды эскапизма прерываются преимущественно по внешним причинам, у всех остальных завершение носит естественный характер.

Если рассматривать общие аспекты, то для всех четырех групп ключевой деятельностью в период эскапизма является потребление контента: просмотр кино и сериалов, видео, прослушивание музыки, чтение и т. п. Эпизоды, описываемые респондентами, воспринимаются ими преимущественно как непрерывные. Респонденты всех групп в момент эскапизма испытывают радость, увлеченность и даже эйфорию, а общее эмоциональное напряжение после эпизода снижается.

Обсуждение и выводы

Таким образом, исследование выявило различия в проявлениях эскапизма у людей с разным типом отношения к одиночеству. Наибольший уровень эска-

пизма наблюдается у респондентов, переживающих одиночество, для которых он становится регулярной практикой, предположительно, выполняющей регулятивную или компенсаторную функцию. Принимающие одиночество и адаптированные респонденты демонстрируют ситуативный эскапизм, связанный с внешними обстоятельствами. При этом для респондентов всех четырех групп период эскапизма связан с позитивными переживаниями и снижением эмоционального напряжения. Полученные данные подчеркивают важность учета типа переживания одиночества при анализе эскапистского поведения.

Список источников

1. Беловол Е. В., Кардапольцева А. А. Эскапизм «хороший» и эскапизм «плохой»: эмпирическая верификация модели // Прикладная юридическая психология. 2018. № 4. С. 38–48.
2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
3. Теславская О. И., Савченко Т. Н. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12, № 2. С. 162–176.
4. Gabbiadini A. et al. Loneliness, escapism, and identification with media characters: an exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 785970.
5. Shen X., Wang J. L. Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation // Computers in Human Behavior. 2019. Vol. 95. P. 31–36.

УДК 159.9

Е. К. Веселова¹, Е. Ю. Коржова², Д. А. Кузьмина³

^{1, 2, 3} Российский государственный университет им. А. И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия

¹elkonves16@yandex.ru

²elenakorjova@gmail.com

³serri2010@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТЬЮ

Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена
(проект № 83-ВГ)

В статье представлены результаты исследования психологических особенностей морального выбора у студентов с разными типами фрустрационной толерантности. При-

менялись методики: погружения в ситуации морального выбора «Друг-советчик», тест фрустрационной толерантности Розенцвейга, тест жизнестойкости Мадди. Выборку составили 140 студентов психолого-педагогического направления обучения. Респонденты с высоким уровнем «фиксации на удовлетворении потребности» достоверно чаще опираются на внутреннюю мотивацию морального выбора и обладают более высокой нравственной направленностью. С помощью кластерного анализа выделены два типа личностных профилей. Первый характеризуется нежеланием нести ответственность за моральный выбор и преобладанием экстрапунитивной направленности фрустрационной реакции. Второй тип характеризуется выраженной нравственной направленностью, интропунитивной реакцией на фрустрацию и реакцией с «фиксацией на удовлетворении потребности».

Ключевые слова: моральный выбор, внешние и внутренние мотивы морального выбора, нравственная направленность, студенты, фрустрационная толерантность, экстрапунитивная реакция, интропунитивная реакция.

E. K. Veselova, E. Yu. Korjova, D. A. Kuzmina
The Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia

THE MORAL CHOICE CHARACTERISTICS OF STUDENTS WITH DIFFERENT FRUSTRATION TOLERANCE

The article presents the results of the moral choice psychological characteristics among students with different types of frustration tolerance study. The following techniques were used: The technique of the immersion in situations of moral choice "Friend-Adviser", Rosenzweig Frustration Test, Muddi's Hardiness Survey. The sample consisted of 140 students of the psychological and pedagogical field of study. It was found that respondents with a high level of "need-satisfaction fixation" were significantly more likely to rely on the intrinsic motivation of moral choice and have a higher moral orientation. Using cluster analysis, two different types of personality profiles were identified. The first is characterized by an unwillingness to take responsibility for moral choices and the predominance of an extrapunitive orientation of the frustration reaction. The second type of respondents is characterized by a pronounced moral orientation, an intro-punitive reaction to frustration, and a reaction with a "fixation on satisfaction".

Keywords: moral choice, external and internal motives of moral choice, moral orientation, students, frustration tolerance, extrapunitive reaction, intro-punitive reaction.

С ситуациями морального выбора каждый человек сталкивается очень часто. Такие ситуации отличаются от остальных ситуаций выбора тем, что в них затрагиваются вопросы нравственности, добра и зла, справедливости и ответственности за принятое решение. Моральный выбор – это всегда осознанное решение, которое требует учета не только собственных интересов, но и интересов других людей и последствий для всех участников ситуации [1]. Моральный выбор может быть в разной степени трудным для принимающего решение. Поведение в ситуации морального выбора затрагивает все ресурсы человеческой психики: когнитивные (моральные суждения), эмоциональные (моральные чувства) и конативные. Ситуации морального выбора могут быть для личности весьма фрустрирующими или даже создавать серьезный стресс. Трудности морального выбора могут иметь индивидуальный характер и возникать по разным причинам, например, серьезной психологической причиной может являться конфликт между разумом и моральными чувствами. Человек

может понимать, как правильно поступить в этой ситуации, но испытывает страх и сомнение. Или другой вариант: испытывая давление со стороны окружающих (друзей, семьи, коллег), человек может поступить против своей совести, что приведет к чувству вины. Фрустрирующие обстоятельства может создавать и страх последствий решения, связанных с отношениями с окружающими, карьерой, безопасностью и т. д. [3; 4].

Моральные суждения очень важны в социальном взаимодействии, они определяют характер восприятия людьми друг друга и себя. Индивидуальные различия принятия моральных решений, и особенности реакций на фрустрацию – важный фактор эффективной коммуникации студентов и их будущей успешности. Ситуации морального выбора – это фрустрирующие обстоятельства, в которых проявляются и знание моральных норм и отношение к ним. Кроме того важны индивидуальные особенности фрустрационных реакций и способность эффективной корректировки поведения в стрессовых обстоятельствах [5]. Конфликтность морального выбора связана с противоречием между когнитивными процессами (рациональными моральными рассуждениями), которые как правило, ответственны за утилитаристские решения (цель – максимальная польза), и эмоциональными процессами, также включенными в принятие морального решения, направленные на не утилитаристские варианты решения, и определяет фрустрирующий характер ситуации морального выбора. Исследователи морального поведения личности постулируют две системы переработки информации – когнитивную, отвечающую за рациональные утилитаристские решения, и эмоциональную, отвечающую за не утилитаристские решения [2; 4; 5].

Таким образом, моральный выбор – это фрустрирующая ситуация.

Цель данного исследования: выявление взаимосвязи показателей психологических характеристик морального выбора и особенностями индивидуальных типов фрустрационных реакций студентов. Сформулирована гипотеза о существовании взаимосвязей показателей психологических характеристик морального выбора с показателями типов фрустрационных реакций.

В исследовании участвовали 140 студентов-психологов 1-го курса из РГПУ им. А. И. Герцена в возрасте 18–30 лет. Были использованы следующие психодиагностические методики: 1) Методика погружения в ситуации морального выбора «Друг-советчик» [2]; 2) «Тест жизнестойкости» С. Мадди; 3) «Фрустрационный тест С. Розенцвейга». Для статистической обработки результатов применялся непараметрический U-критерий Манна – Уитни и кластерный анализ.

В таблице приведены результаты сравнения показателей характеристик морального выбора в 2 группах респондентов в зависимости от степени выраженности реакции «фиксация на удовлетворении потребностей».

Как оказалось, респонденты с высоким уровнем «фиксации на удовлетворении потребности» достоверно чаще опираются на внутреннюю мотивацию морального выбора (совесть, чувство вины, переживания). Они акцентируют свое внимание на позитивном преобразовании ситуации и в процессе ее решения стараются вносить коррективы, чтобы исправить ситуацию, принимая во

внимание моральные нормы. Проявление отрицательных эмоций в ситуациях морального выбора объясняется желанием осудить решения, нарушающие моральные нормы.

Т а б л и ц а

Достоверные различия психологических показателей морального выбора у респондентов с высокой и низкой степенью выраженности реакции типа «фиксация на удовлетворении потребности (NP)

Характеристика морального выбора	Сумма рангов		U	p
	Высокий уровень «фиксации на удовлетворении потребности» N = 116	Низкий уровень «фиксации на удовлетворении потребности» N = 24		
Общий показатель нравственной направленности	8639,00	1231,00	931,00	0,011
Частота позитивных моральных решений	8608,00	1262,00	962,00	0,017
Частота негативных моральных решений	7676,50	2193,50	890,50	0,005
Частота решений с опорой на внутренние мотивы	8678,00	1192,00	892,00	0,005
Частота упоминания отрицательных эмоций	8613,50	1256,50	956,50	0,015

С целью определения личностного профиля респондентов по показателям методики погружения в ситуации морального выбора «Друг-советчик», теста жизнестойкости С. Мадди и фрустрационного теста С. Розенцвейга был применен иерархический метод кластерного анализа по методу одиночной связи, который позволил выделить два типа личностных профилей. Далее, был применен метод k-средних и получены усредненные профили для каждого кластера. Кластер 1 (44 % выборки) характеризуется стремлением к уклончивым высказываниям в процессе морального выбора, проявлением нежелания нести ответственность за моральный выбор. У респондентов, вошедших в данный кластер, при принятии морального решения присутствуют общие советы (отговорки). У этих респондентов выражено экстрапунитивное направление реакции (E) вместе с комбинированным использованием таких типов фрустрационных реакций как «фиксация на препятствии» (OD) и «фиксация на самозащите» (ED) по Розенцвейгу. Так респонденты, вошедшие в данный кластер, обладают сложившейся психологической защитой и выражают ее через агрессивные реакции. Наличие у них в профиле реакции типа «фиксация на препятствии» указывает на то, что они могут выражать сильную эмоциональную реакцию в ситуациях морального выбора и погружаться в эмоциональные переживания по по-

воду произошедшего. Вместе с тем, наличие в данном кластере всех показателей теста жизнестойкости С. Мадди говорит о том, что их наличие компенсирует недостаток стрессоустойчивости в психологической защите агрессивного типа.

Кластер 2 (56 % выборки) характеризуется выраженной нравственной направленностью и стремлением принимать решения, соответствующие моральным нормам. В высказываниях респондентов из этого кластера преобладают ссылки как на внешнюю мотивацию (закон, социальные нормы), так и на внутреннюю (совесть, вина, переживания) мотивацию морального выбора. Респонденты из второго кластера любят давать конструктивное рациональное и логичное объяснение предлагаемого решения морального выбора. Чаще советуют сделать позитивный выбор при условии, если есть такая возможность и чаще проявляют нравственный релятивизм. Вместе с тем, они в большей степени проявляют реакцию «фиксация на удовлетворении потребности» совместно с импунитивным (М) и интропунитивным (И) направлением реакции. Несмотря на то, что тип реакции «фиксация на удовлетворении потребности» связан с возможностью позитивного преобразования стрессовой ситуации, сочетание импунитивной и интропунитивной реакций указывает на то, что принятие решения предпринимается только тогда, когда уже нельзя откладывать. Респонденты, вошедшие во 2-й кластер, справляются с ситуацией, но могут вовремя не среагировать, хотя знают, что нужно предпринять для успешного решения возникших трудностей.

Список источников

1. *Анцыферова Л. И.* Связь морального сознания с нравственным поведением человека (по материалам исследований Лоуренса Колберга и его школы) // Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 3. С. 5–17.
2. *Веселова Е. К.* Метод исследования нравственной сферы личности // Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб. : Речь. 2007. С. 359–374.
3. *Веселова Е. К.* Экзистенциально-онтологическая концепция нравственного функционирования личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. 2003. Вып. 2, № 14. С. 92–106.
4. *Greene J. D.* Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap between Us and Them. New York : The Penguin Press. 2013. 422 p.
5. *Yu R.* Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model // Neurobiology of Stress. 2016. Vol. 3. P. 83–95.

РОЛЬ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 25-28-00884

Статья посвящена внутренним и внешним факторам социальной компетентности подростков. В качестве внутреннего фактора рассматривается контроль поведения (психологический уровень саморегуляции), в качестве внешнего фактора - социальная поддержка. Обнаружено, что социальная компетентность связана и с контролем поведения, и с социальной поддержкой, при этом контроль поведения сопряжен с негативными показателями социальной компетентности, а социальная поддержка – в основном с позитивными. При этом социальная поддержка вносит вклад в социальную компетентность как напрямую, так и через связи с контролем поведения.

Ключевые слова: социальная компетентность, контроль поведения, социальная поддержка, подростки

G. A. Vilenskaya
Institute of Psychology RAS
Moscow, Russia

THE ROLE OF BEHAVIOR CONTROL AND SOCIAL SUPPORT IN SOCIAL COMPETENCE OF ADOLESCENTS

The article is devoted to the internal and external factors of social competence of adolescents. Behavior control (psychological level of self-regulation) is considered as an internal factor, and social support is considered as an external factor. It was found that social competence is associated with both behavior control and social support, while behavior control is associated with negative indicators of social competence, and social support – mainly with positive ones. In this case, social support contributes to social competence both directly and through connections with behavior control.

Keywords: social competence, behavior control, social support, adolescents

Социальная компетентность в подростковом возрасте может быть рассмотрена как предиктор психологического благополучия во взрослой жизни, поэтому ее исследование представляется весьма актуальным. Однако различия в социальной компетентности могут быть обусловлены как внутренними факторами, так и внешними факторами, что ведет к необходимости их совместного, комплексного изучения. Это позволит оценить, имеющиеся у подростка ресурсы для повышения социальной компетентности и возможности их актуализации.

В качестве одного из внутренних факторов социальной компетентности может быть рассмотрена саморегуляция. Способности регулировать свое поведение, планировать свои действия, адекватно оценивать и учитывать обратную связь о своем поведении, гибко изменять поведение весьма важны для успешного социального взаимодействия. Перечисленные способности объединяет в себе конструкт контроля поведения, который в качестве регулятивной функции субъекта актуализирует индивидуальные способности (ресурсы) человека в соответствии с целью [4].

Как внешний фактор развития социальной компетентности в нашей работе выступает социальная поддержка. Она вносит значительный вклад в развитие социальных навыков и самооценки, снижает проявления депрессии и тревожности [5].

На данном этапе исследования нас интересовал вопрос о том, как связаны между собой социальная компетентность, контроль поведения и воспринимаемая социальная поддержка у подростков.

В исследовании участвовали 236 учеников 5–7 классов (117 девочек).

Для оценки контроля поведения подростков применялся опросник BRIEF [3]. Данный опросник позволяет оценить не только когнитивный контроль в виде исполнительных функций (рабочей памяти, планирования, способности к переключению, когнитивного контроля), но и контроль эмоций, контроль импульсивности как составляющей волевого контроля, то есть охватывает все компоненты контроля поведения. Он позволяет вычислить, помимо отдельных шкальных значений, два более общих фактора: индекс регуляции поведения и метакогнитивный индекс, а также общий индекс регуляции поведения. Контроль поведения, оцененный родителями, представляет собой обратные шкалы, то есть, чем выше оценка, тем ниже контроль поведения.

Социальная поддержка оценивалась при помощи Опросника социальной поддержки [2]. В нем выделяется несколько видов социальной поддержки: эмоциональная, инструментальная, информационная и оценочная. Эмоциональная поддержка – доверие, любовь и сочувствие. Инструментальная поддержка включает такие ресурсы, как деньги и время. Информационная поддержка – предоставление информации или советов по определенной сфере, оценочная поддержка – это оценочная обратная связь с людьми. Вычисляется также суммарный общий индекс социальной поддержки. Каждый вид поддержки оценивается в различных сферах – от родителей, учителей, другого школьного персонала, одноклассников, лучшего друга. Помимо количества воспринимаемой поддержки, так как того, как ребенок оценивает доступный ему объем внимания и участия от окружающих, оценивается также важность поддержки – то есть то, как подросток оценивает свою потребность во внимании и участии из данного источника.

Показателем социальной компетентности были результаты социометрического исследования: статус принятия/отвержения и статус популярности/непопулярности. Статус принятия/отвержения определялся по сумме ответов на вопросы: «Кого из одноклассников бы ты пригласил/не пригласил на

день рождения?» и «Кого бы ты позвал/не позвал с собой, если бы переходил в другую школу?». Популярность определялась при помощи вопроса «Кто самый популярный/непопулярный в вашем классе?»

Сначала изучалось, как связаны с показателями социальной компетентности контроль поведения и социальная поддержка. Была проанализирована социальная поддержка от родителей, от одноклассников и от лучшего друга.

Контроль поведения вносит довольно небольшой вклад в социальную компетентность, причем только в индекс отвержения и в непопулярность. Индекс отвержения связан с способностью к торможению импульсивного поведения ($r = ,18$, $p = ,03$), с переключаемостью и эмоциональным контролем ($r = -,20$, $p = ,01$). Непопулярность связана с инициативностью ($r = ,16$, $p = ,04$) и способностью к планированию ($r = ,18$, $p = ,02$).

Более тесно с социальной компетентностью связана социальная поддержка, это связи и положительных, и отрицательных показателей социальной компетентности. Индекс принятия связан с важностью поддержки родителей ($r = ,14$, $p = ,03$), с информационной и инструментальной поддержкой одноклассников ($r = ,15$, $p = ,02$ и $r = ,14$, $p = ,03$). Популярность связана также с важностью поддержки родителей ($r = ,15$, $p = ,02$) и с эмоциональной ($r = ,13$, $p = ,04$), информационной ($r = ,15$, $p = ,02$) и инструментальной ($r = ,14$, $p = ,03$) поддержкой одноклассников. Непопулярность связана с общей поддержкой родителей ($r = ,14$, $p = ,03$) и одноклассников ($r = ,14$, $p = ,03$).

Затем были изучены связи между контролем поведения детей и социальной поддержкой. Общий уровень регуляции поведения связан с эмоциональной и оценочной поддержкой родителей ($r = -,22$, $p = ,003$ и $r = -,27$, $p = ,001$ соответственно). Индекс регуляции поведения (отражающий уровень волевого и эмоционального контроля) также связан с эмоциональной и оценочной поддержкой родителей ($r = -,18$, $p = ,02$ и $r = -,21$, $p = ,005$ соответственно). Помимо этого, он коррелирует с информационной и инструментальной поддержкой лучшего друга ($r = ,15$, $p = ,04$ и $r = ,17$, $p = ,03$ соответственно) и важностью поддержки от друга ($r = ,15$, $p = ,05$). Метакогнитивные функции (отражающие когнитивный контроль) связаны с эмоциональной и оценочной поддержкой родителей ($r = -,23$, $p = ,002$ и $r = -,26$, $p = ,002$ соответственно) и с эмоциональной поддержкой лучшего друга ($r = -,16$, $p = ,03$).

Можно отметить, что социальная компетентность связана и с контролем поведения, и с социальной поддержкой у подростков. Контроль поведения связан с негативными показателями социальной компетентности – с индексом отвержения и с непопулярностью. Иными словами, регуляция поведения необходима, чтобы не быть отвергнутым, но никак не связана с тем, будет ли ребенок принят и популярен среди одноклассников. Интересно, что более отвергаемыми являются не только дети, слабо способные к торможению импульсивного поведения, но и дети с хорошей переключаемостью и высоким эмоциональным контролем. Сходные результаты получились в нашем предыдущем исследовании [1] и могут объясняться, скорее всего, тем, что одни и те же поведенческие особенности детей могут по-разному оцениваться родителями (оценка контроля

поведения) и одноклассниками (социометрический статус). Социальная поддержка более широко связана с социальной компетентностью, с ее позитивными показателями, причем это поддержка не только со стороны родителей, но и со стороны одноклассников. Видимо, это свидетельствует, с одной стороны, о важности поддержки родителей для подростков (и действительно, связи наблюдаются между принятием сверстниками и важностью поддержки родителей), с другой – об адекватном восприятии подростками социальной поддержки со стороны одноклассников (одноклассники поддерживают тех же детей, которых выбирают в качестве популярных и принятых). В исследовании А. А. Лифинцевой и А. В. Рягузовой так же отмечается, что высокий уровень поддержки от учителей и друзей связан с адекватной оценкой своих социальных способностей [2]. В тоже время и популярность, и непопулярность имеют с поддержкой от родителей и одноклассников связи одного знака. Причиной этому может быть неоднозначная трактовка популярности детьми – популярный подросток не обязательно принят сверстниками и может ощущать недостаточную поддержку с их стороны. В то же время популярным может быть подросток, воспринимающийся сверстниками как более взрослый, а такое поведение может приводить к конфликтам с родителями и, следовательно, к ощущению меньшей поддержки с их стороны.

Наблюдается взаимодействие внешних и внутренних факторов социальной компетентности, причем с разными формами поддержки. Так, для контроля поведения важна эмоциональная и оценочная поддержка родителей и информационная и инструментальная поддержка лучшего друга. Можно это интерпретировать и как лучшую восприимчивость детей с более высоким контролем поведения к определенным аспектам поддержки от окружения. Таким образом, социальная поддержка может вносить вклад в социальную компетентность как напрямую, так и опосредованно через контроль поведения.

Список источников

1. *Виленская Г. А.* Роль контроля поведения в успеваемости и социальной компетентности младших школьников // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 4(16). <https://doi.org/10.11621/ТЕР-23-37>.
2. *Лифинцева А. А., Рягузова А. В.* Адаптация методики «Шкала социальной поддержки детей и подростков» К. Малецки // Клиническая и специальная психология. 2013. № 2. Вып. 2. Статья 7. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2013_n2/62059 (дата обращения: 14.06.2025).
3. Опросник для оценки функций программирования и контроля у детей: методическое руководство / сост. и пер. Е. Ю. Гориной. М. : Теревинф, 2019.
4. *Сергиенко Е. А., Виленская Г. А.* Контроль поведения – интегративное понятие психической регуляции // Разработка понятий современной психологии / под ред. Е. А. Сергиенко, А. Л. Журавлев. М. : Ин-т психологии РАН, 2018. С. 343–378.

5. Demaray M. K., Malecki C. K. The Relationship between Perceived Social Support and Maladjustment for Students at Risk // Psychology in the Schools. 2002. Vol. 39. P. 305–316.

УДК 159.92

И. А. Горьковая

Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет Минздрава РФ
г. Санкт-Петербург, Россия
iralgork@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

В статье рассмотрены предикторы суицидального риска у подростков вне зависимости от девиантного или просоциального поведения. Особое внимание уделено проблеме эффективности предлагаемых подходов профилактики суицидальных рисков.

Ключевые слова: суицидальный риск, профилактика, подростки.

I. A. Gorkovaya

Saint Petersburg State Pediatric Medical University
Saint Petersburg, Russia

PREVENTION OF SUICIDAL RISK IN ADOLESCENTS

The article examined predictors of suicidal risk in adolescents regardless of deviant or prosocial behavior. Particular attention is paid to the problem of the effectiveness of the proposed approaches to the prevention of suicidal risks.

Keywords: suicidal risk, prevention, adolescents.

Приводятся тревожные данные о росте суицидальной активности у подростков в три раза за последние 10 лет и высокой вероятности дальнейшего роста [5], что обуславливает необходимость модификации имеющихся программ профилактики суицидального риска и разработки новых психокоррекционных мероприятий. При этом отмечается высокий суицидальный риск вне зависимости от девиантного или просоциального поведения у каждого третьего подростка, что подтверждается нашими исследованиями [4]. Теоретических и эмпирических исследований, посвященных факторам, обуславливающим суицидальный риск у подростков довольно много, но можно отметить противоречивость мнений о факторах суицидального риска и их иерархии. Обычно рассматривают эмоциональное состояние (тревога, депрессия, фрустрация, агрессия, стрессоустойчивость), результат дезадаптации (нарушенные взаимоотношения с родителями, сверстниками, включая буллинг с их стороны), индивидуально-психологические особенности подростков, «программированное» суици-

дальное поведение посредством интернет-пространства (кураторы, «программирующие» суицидальную активность подростков), психические расстройства и генетическая предрасположенность.

Появился ряд современных исследований, в которых реализуется комплексный подход с анализом вклада каждого фактора в суицидальный риск у подростков с их ранжированием, например, злость в межличностных отношениях с родителями, друзьями, учителями, пробы употребления алкоголя, буллинг, обстановка в семье [1]. В другом комплексном обследовании подростков 13–17 лет с высоким суицидальным риском предлагается следующий социально-психологический портрет с ранжированием факторов: «подросток, обладающий негативным образом будущего, ощущающий беспомощность, так как не верит в свои возможности по изменению ситуации, в силу конфликтных взаимоотношений в семье и напряженных отношений со сверстниками не получает значимой поддержки, чувствует себя одиноким, переживает в настоящем о ситуациях, произошедших в прошлом, обладает низкой социальной активностью и не считает себя эффективным в любой выполняемой им деятельности» [2, с. 176].

В большинстве научных публикаций в рамках первичной и вторичной профилактики любых форм девиантного поведения, в частности, суицидального риска у несовершеннолетних, предлагается проведение тренингов, как одной из эффективных форм работы с молодежью. Опыт проведения тренингов, направленных на повышение коммуникативной компетентности, ассертивного поведения в рамках когнитивно-поведенческого направления с учетом типа неуверенности (собственно неуверенности и неуверенности, как результат неосознанного подавления гнева) и тренинга, направленного на развитие саморегуляции, у подростков мужского и женского пола с противоправным поведением описан нами ранее [3]. Отмечается дискуссионный характер эффективности указанных тренингов в долгосрочной перспективе, в первую очередь, тренингов коммуникативной компетентности и ассертивности, так как они носят ситуативный характер.

На основе анализа теоретических изысканий, реализации разнообразных профилактических программ с подростками можно констатировать необходимость поиска новых форм или модернизации организации и содержания психокоррекционных мероприятий, направленных на снижение суицидального риска. Многолетний опыт работы с подростками вне зависимости от девиантного или просоциального поведения показал, что наиболее эффективной формой профилактики суицидальной активности является деятельностный подход. Данный подход может быть реализован в рамках любого кружка в доме детского творчества или в школе во внеурочное время. Важными условиями является не только обучение определенному виду деятельности, например, рисованию или флористике, вокалу, конструированию, различным видам спорта и т. д., но и создание условий для совместной деятельности несовершеннолетних в виде различных проектов. Сюда относится изучение становления данного вида деятельности, разбор траекторий жизненного пути представителей определенных

видов деятельности с анализом их ресурсов, копинг-стратегий в различных жизненных ситуациях, причинно-следственных связей конкретных поступков и последствий в краткосрочном и отдаленном периодах. Анализируется их поведение в сложных нестандартных ситуациях. Проводятся тематические вечера, посвященные определенному периоду развития изучаемого вида деятельности, например, почему возникло объединение художников-передвижников, в чем была цель этого объединения и т. д., или основные факты создания русского паровоза, с какими трудностями столкнулись Черепановы и т. д. Подросткам предлагается вести блоги и тематические каналы в интернет пространстве, отражающие различные аспекты выбранной деятельности, с последующим анализом их успешности. Описываемая работа проводится с подростками 11–12–15 лет. Со старшими подростками 16–17–18 лет, дополнительно к вышеперечисленным мероприятиям, проводятся тематические фокус-группы по 2–6 подростков с обсуждением понятий «дружба», «семья», «предательство». «стойкость», «смысл жизни», «самодостаточность», «сила духа» и т. д. Представляется целесообразным информировать подростков о приемах и методах тайм-менеджмента и помогать в его реализации в индивидуальном порядке. При необходимости отдельным подросткам оказывается психологическая помощь, преимущественно в рамках когнитивно-поведенческого направления, поэтапно применяя техники декатастрофизации, переформулирования, децентрализации, принятие решений, рефокусирование и т. д.

Отдельно рассматривается роль родительской семьи в профилактических мероприятиях, направленных на снижение суицидальной активности подростков, как основного социального ресурса, определяющего не только их психологическое благополучие и нормативное психическое развитие в настоящем, но и их будущий жизненный путь. При этом отмечается рост суицидальной активности у детей и подростков из внешне благополучных семей. У 78 % подростков с просоциальным поведением с высоким суицидальным риском нарушены детско-родительские отношения при внешнем благополучии семей, что согласуется с нашими данными о дисфункциональности семейной системы у 75 % подростков с девиантным поведением, у 50 % подростков нарушены взаимоотношения с отцами из-за их самоустранения от воспитания ребенка с негативными переживаниями с обеих сторон или неготовности к родительству в принципе с равнодушным отношением к собственным детям [4]. В связи с этим привлечение родителей к участию в первичной и вторичной профилактике суицидальной активности у подростков на систематической основе представляется сомнительным, особенно со стороны отцов.

Фактором, снижающим эффективность профилактических мероприятий, является нарушение нервно психического статуса подростков. Так, из 517 подростков 15–17 лет, проживающих в Нижнем Новгороде, 59 вошли в группу риска по аутоагрессии и гетероагрессии, в большинстве случаев (73,1 %) имели психические нарушения, классифицируемые на основании критериев МКБ-10 и DSM-V[1]. Здесь основную роль необходимо отводить

врачам-психиатрам, психологическая составляющая профилактики носит вспомогательный характер.

Итак, высокий суицидальный риск наблюдается у каждого третьего подростка вне зависимости от направленности поведения. Эффективность традиционных тренингов коммуникативной компетентности и асертивности в рамках первичной и вторичной профилактики высокой суицидальной активности у подростков носят ситуативный характер. Более долгосрочный положительный эффект профилактических мероприятий наблюдается при применении деятельностного подхода осуществляемого в течение длительного времени с созданием условий к формированию мотивации к активному участию подростков в выбранной деятельности. Привлечение родителей подростков к профилактике суицидальной активности в большинстве случаев возможно в виде информирования о факторах риска и их проявлений, но не следует переоценивать применение этих знаний родителями из-за частой встречаемости дисфункциональности семейной системы с нарушениями взаимоотношений между подростками и их отцами. При реализации первичной и вторичной профилактики суицидальной активности подростков необходимо учитывать их нервно психический статус, что может резко снижать эффективность применяемых психокоррекционных мероприятий.

Список источников

1. Боровская Г. Ю., Емельянова М. Н., Касимова Л. Н., Энгель Е. А. Распространенность аутоагрессии и гетероагрессии среди детей и подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2025. Т. 25, № 1. С. 11–20.
2. Васягина Н. Н., Шемпелева Н. И. Представленность факторов риска и факторов защиты в социально-психологическом портрете личности подростка, обладающего высокой суицидальной активностью // Педагогическое образование в России. 2022. № 4. С. 170–178.
3. Горьковая И. А., Микляева А. В. Опыт психокоррекционной работы с подростками с противоправным поведением // Преступление, наказание, исправление : материалы VI Междунар. пенитенциарного форума, приуроченного к 30-летию со дня принятия Конституции Российской Федерации и Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации». Рязань, 2023. С. 215–222.
4. Горьковая И. А. Взаимосвязь воспитательной практики матерей, эмоционального состояния и суицидального риска у подростков с девиантным поведением // Психология человека в образовании. 2025. Т. 7, № 2. С. 214–226.
5. Михалкина С. А., Алаева М. В. Выявление суицидального риска у подростков // International Journal of Medicine And Psychology. 2023. Т. 6, № 8. С. 125–12.

М. В. Данилова
Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия
dan_m@mail.ru

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В КОПИНГ-ПОВЕДЕНИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

В статье представлены результаты вклада в проявление совладающего поведения параметров психологического благополучия и социальной поддержки в старшем подростковом возрасте. Выборку составили респонденты 13–17 лет учащиеся средних общеобразовательных школ, всего 300 человек. Исследование показало, что в копинг-поведение респондентов 13–15 лет существенный вклад, наряду с показателями психологического благополучия, вносят показатели социальной поддержки, тогда как для совладающего поведения 16–17-летних респондентов более важную роль играют параметры их психологического благополучия.

Ключевые слова: старшие подростки, совладающее поведение, социальная поддержка, психологическое благополучие.

M. V. Danilova
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

THE ROLE OF PSYCHO-PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL SUPPORT IN THE COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

The article presents the results of the contribution of the parameters of psychological well-being and social support in the manifestation of coping behavior in older adolescence. The sample consisted of respondents 13–17 years old students of secondary comprehensive schools, 300 people in total. The study has shown that in coping behavior of respondents 13–15 years old, along with the indicators of psychological well-being, a significant contribution is made by the indicators of social support, while for coping behavior of 16–17-year-old respondents the parameters of their psychological well-being play a more important role.

Keywords: older adolescents, coping behavior, social support, psychological well-being.

Современные подростки сталкиваются с серьезными субъективно переживаемыми трудными ситуациями, которые им сложно, а зачастую невозможно решить самостоятельно: глобальная цифровизация и связанные с ней проблемы интернет-зависимости, кибербуллинга и т. д., высокие учебные нагрузки, подготовка к предстоящим экзаменам, недостаток времени для отдыха и др. [2; 4]. Преодоление трудных и стрессовых ситуаций связано с обращением к тем или иным способам и стратегиям совладающего поведения. Зачастую подростки используют непродуктивные способы поведения. В качестве социального копинга они часто обращаются к поддержке друзей, которая служит для них определенным ресурсом для отвлечения и получения разрядки [1]. В современных

исследованиях отмечается общая для возрастного периода от 12 до 17 лет позитивная тенденция к коррекции и снижению применения неэффективной стратегии «конфронтации». Но при этом снижается и применение такой стратегии, как «принятие ответственности», что может быть связано с ожиданием подростков положительной оценки их значимости со стороны социума, а отсутствие подтверждений этому приводит к снижению их готовности принятия ответственности [3]. Для формирования конструктивных способов совладания оказывается важным такой ресурс, как психологическое благополучие, которое способствует проявлению активности в преодолении стресса и поиске социальной поддержки, в то же время снижая частоту преодоления трудностей путем негативной эмоциональной разрядки и употребления психоактивных веществ [5].

Актуальность исследования обеспечивается важностью психологического благополучия и социальной поддержки и одновременно их динамичностью в связи с объективными изменениями в социальных, экономических, технологических и т. д. условиях жизни современных подростков.

В исследовании участвовали 300 старших подростков 13–17 лет, учащихся средних общеобразовательных школ: 46 юношей и 84 девушки 13–15 лет и 70 юношей и 100 девушек 16–17 лет. Методы: «Юношеская копинг шкала» Э. Фрайденберга в адаптации Т. Л. Крюковой, Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной и Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой.

Исследование показало, что психологическое благополучие респондентов 16–17 лет, по сравнению с группой 13–15 лет, поддерживается более зрелыми характеристиками личности ($p < 0,01$), включенными в параметры психологического благополучия: самопринятия, автономности, компетентности, жизненных целей, позитивных отношений с окружающими и психологического благополучия в целом. Респонденты старшей группы так же более высоко ($p < 0,05$) оценивают все виды поддержки со стороны социума: эмоциональную, инструментальную (конкретные способы помощи), социальную интеграцию (включенность в сеть социальных взаимодействий) и удовлетворенность социальной поддержкой.

По результатам исследования совладающего поведения в обеих группах обнаружилось общие тенденции распределения стилей совладания. Чаще всего подростки прибегают к продуктивным стратегиям, на втором месте – стратегии непродуктивного стиля, реже респонденты используют социальный стиль. При этом подростки старшей группы в трудных ситуациях чаще обращаются к внутренним ресурсам: «решению проблемы» ($p = 0,001$) и опоре на свои «достижения» ($p = 0,033$). Подростки 13–15 лет чаще используют стратегии «несовладание» ($p = 0,0001$), «разрядка» ($p = 0,0003$) и «игнорирование» ($p = 0,018$), которые становятся барьерами для конструктивного преодоления трудностей. Для социального стиля совладания различия получены по ориентации на «помощь друзей» ($p = 0,001$) и восприятию социальной поддержки в целом

($p = 0,003$), свойственным для 16–17-летних и обращению к общественной деятельности ($p = 0,0003$), отличающей группу 13–15 лет.

В результате регрессионного анализа получены модели, отражающие вклад исследуемых характеристик в разные стили копинг-поведения. Результаты группы 13–15 лет представлены на рисунке 1.

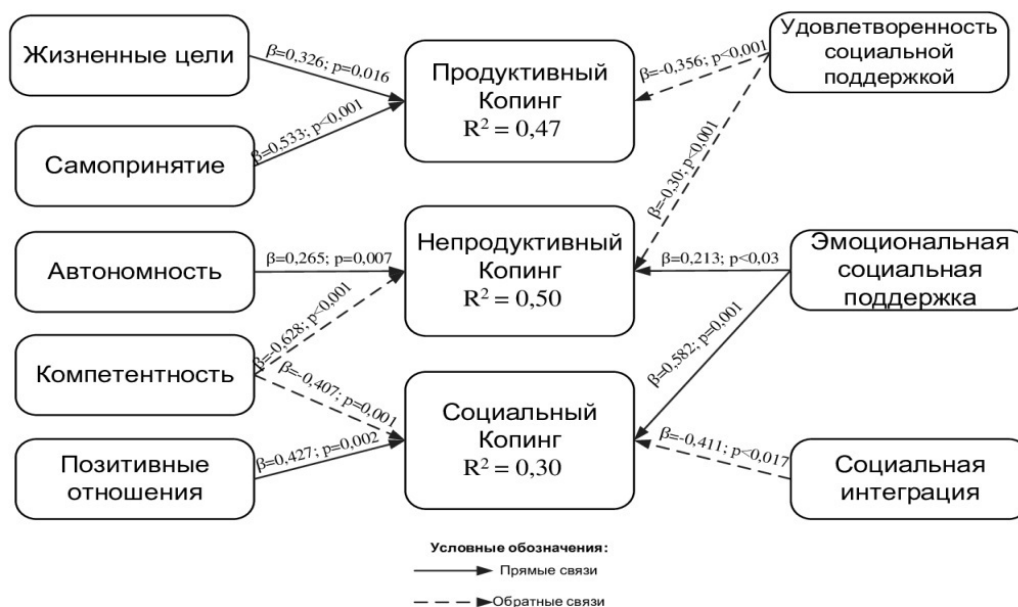


Рис. 1. Предикторы стилей копинга респондентов 13–15 лет

Самопринятие и наличие жизненных целей ведут к использованию продуктивного стиля поведения. Умение поддерживать позитивные отношения с окружающими и эмоциональная поддержка от них способствуют социальному копингу. При этом стоит отметить неоднозначную роль эмоциональной поддержки, которая может спровоцировать обращение к непродуктивному стилю совладания. Личностная компетентность в этом возрасте препятствует применению социального копинга. Видимо, подростки, в силу возрастных особенностей, уверены в контроле над событиями своей жизни и преуменьшают ценность обращения за помощью к окружающим людям. А выраженность автономности в 13–15 лет может приводить к непродуктивному поведению. Возможно, подросткам при стремлении к самостоятельности и независимости, не хватает позитивного социального и жизненного опыта, что и приводит к выбору неконструктивных способов в решении проблемных моментов. Интересно, что параметр социальной интеграции не способствует использованию социального копинга. Видимо, подростковая реакция группирования, включения в релевантное сообщество сверстников препятствует обращению к более широкой социальной поддержке. Положительная роль личностной компетентности проявляется в том, что она предотвращает использование непродуктивных стратегий совладания. Стоит также отметить роль удовлетворенности социальной поддержкой, которая оказывается неконструктивной в этой возрастной группе, так как в целом препятствует формированию совладания с трудностями.

В группе 16–17-летних респондентов получены следующие регрессионные модели (рис. 2).

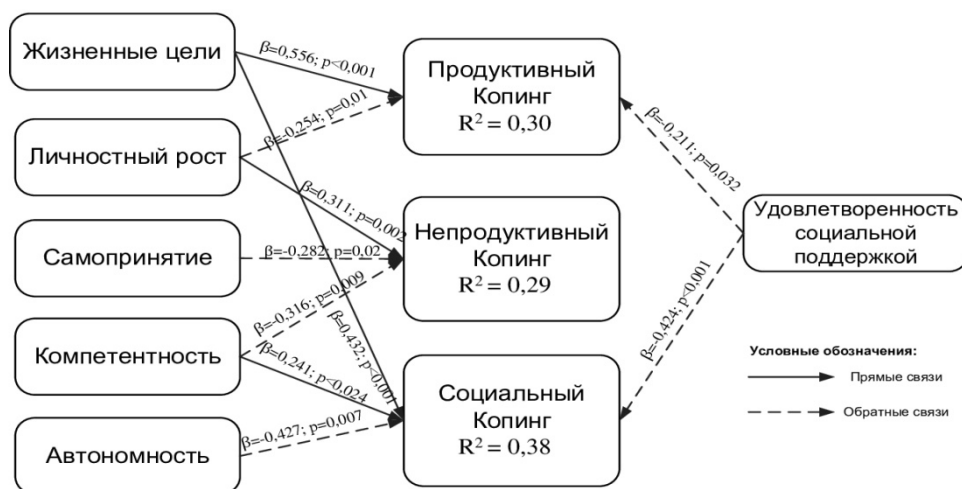


Рис. 2. Предикторы стилей копинга респондентов 16–17 лет

В возрасте 16–17 лет в выбор способов поведения в трудных ситуациях наибольший вклад вносят параметры личностных характеристик, отражающих содержание психологического благополучия. Направленность на личностный рост способствует применению продуктивных способов копинга и предотвращает использование непродуктивных стратегий. Личностная компетентность и самопринятие, в отличие предыдущей группы, помогают избежать непродуктивного копинга. Наличие компетентности также поддерживает применение социального копинга. А удовлетворенность социальной поддержкой, так же как и в младшей группе, не приводит ни к одному из конструктивных стилей копинга.

Проведенное исследование позволило выявить как общие, так и специфические предикторы совладающего поведения подростков разных возрастных групп. В копинг-поведение респондентов 13–15 лет вносят вклад как показатели психологического благополучия, так и воспринимаемой социальной поддержки. В 16–17 лет значимо большую роль начинают играть личностные характеристики, входящие в структуру психологического благополучия, а восприятие социальной поддержки теряет свое значение, кроме удовлетворенности поддержкой, которая при этом в обеих группах не способствует выбору эффективных способов совладания.

Список источников

1. Илюхин А. Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4(025-026). С. 478–482.

2. Регуш Л. А., Алексеева Е. В., Веретина О. Р., Орлова А. В., Пежемская Ю. С. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде:

методика исследования // Культурно-историческая психология. 2023. № 19(1). С. 84–96.

3. Хломов К. Д., Бочавер А. А., Корнеев А. А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 2. С. 180–199.

4. Шелиспанская Э. В. Анализ психотравмирующих факторов, нарушающих психологическое здоровье современных подростков // Молодежь и общество: актуальные проблемы современных подростков и молодежи : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. (21–22 сентября 2020 г.) / СПб ГБУ ГЦСП «КОНТАКТ». Н. Новгород : Союзполиграф, 2020. С. 153–156.

5. Konaszewski K., Niesiobędzka M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress // Health and quality of life outcomes. 2021. Vol. 19(1). P. 58.

УДК 159.9

Т. П. Емельянова
Институт психологии РАН
Москва, Россия
t_emelyanova@inbox.ru

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И ХАРАКТЕР ОРИЕНТАЦИИ НА БУДУЩЕЕ КАК ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ ПЕНСИОННОГО ПЕРЕХОДА

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 24-28-00422 «Экономико-психологическая зрелость людей предпенсионного возраста в ситуации планирования выхода на пенсию»

Статья посвящена изучению осмысленности жизни и характера ориентации на будущее как факторов конструирования возможного Я у предпенсионеров. Выявлена связь между компонентами «Я» настоящего (осмысленность жизни и характер ориентации на будущее) и эмоциональным, когнитивным и предповеденческим компонентами возможного Я в условиях жизни на пенсии. Осмысленность жизни, удовлетворенность своими достижениями, оптимизм в отношении будущего, выраженный «Локус контроля-Я» в период подготовки к выходу на пенсию, ориентация на свои возможности, а не на ограничения связаны с позитивным Я-пенсионер и обеспечивают успешное совладание с трудностями пенсионного перехода.

Ключевые слова: пенсионный переход, совладание, осмысленность жизни, ориентация на возможности, предпенсионеры, возможное Я.

MEANINGFULNESS OF LIFE AND THE NATURE OF ORIENTATION TOWARDS THE FUTURE AS FACTORS OF SUCCESSFUL COPING WITH THE DIFFICULTIES OF RETIREMENT TRANSITION

The article is devoted to the study of the meaningfulness of life and the nature of orientation to the future as factors in constructing a possible Self in pre-retirement people. The relationship between the components of the present Self (meaningfulness of life and the nature of orientation to the future) and the emotional, cognitive and pre-behavioral components of the possible Self in the conditions of life in retirement is revealed. The meaningfulness of life, satisfaction with one's achievements, optimism about the future, expressed "Locus of Control-Self" during the period of preparation for retirement, orientation to one's capabilities rather than limitations are associated with a positive Self-pensioner and ensure successful coping with the difficulties of the retirement transition.

Keywords: retirement transition, coping, meaning in life, orientation towards opportunities, pre-retirement people, possible self.

Выход на пенсию требует от человека определенных внутренних усилий и привлечения психологических ресурсов для совладания с новой жизненной ситуацией. Процесс нахождения и привлечения этих ресурсов может оказаться напряженным, что порой делает ситуацию сложной. Изучение субъективного благополучия россиян в предпенсионном возрасте указывает на их «значительную психологическую уязвимость по сравнению с более младшими и более старшими возрастными группами» [3].

Выход на пенсию требует изменений в концепции Я, поэтому в предпенсионном возрасте человек ощущает определенный дискомфорт в самоопределении. Проектирование возможного Я-пенсионер в предпенсионном периоде жизни является средством психологической настройки на пенсионный переход, которое обеспечивают внутренний баланс Я-концепции и снижает дискомфорт от перемены социального статуса, потери части социальных ролей и привычной сети психологических контактов. Целью исследования было изучение осмысленности жизни и характера ориентации на будущее как факторов конструирования возможного Я у предпенсионеров.

Опрос проводился на платформе «Анкетолог». Выборка включала 400 человек (мужчины – 50,1 %, женщины – 49,9 %.), возрастной диапазон 45–63 лет, все жители ЦФО РФ. В настоящем исследовании, проведенном совместно с Е. Н. Викентьевой, использовались следующие методики: опросник, для выявления представлений о предстоящем выходе на пенсию (авторы – Т. П. Емельянова и Е. Н. Викентьева), метод незаконченных предложений «Мои ожидания от жизни на пенсии можно описать как...», и предложение «Когда я представляю себя пенсионером, я...», продолжения которых кодировались при помощи контент-анализа. Опросник «Профессиональная временная перспектива будущего» Х. Цахера и М. Фрезе в адаптации

Т. Ю. Базарова и А. В. Парамузова [1], тест СЖО J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д. А. Леонтьева [2].

Результаты показали, что восприятие предпенсионерами будущей жизни на пенсии (по данным контент-анализа незаконченных предложений) неоднозначно: из 400 респондентов 201 человек конструирует свое Я-пенсионер как радующегося спокойной жизни, беззаботного человека, 88 респондентов не хотят думать о выходе на пенсию или имеют неопределенный образ будущего и 111 представляют себя изгоем, выброшенным из общества, никому не нужным, ведущим жизнь, полную лишений. Дальнейший анализ проводился на двух полярных группах респондентов – позитивно и негативно воспринимающих пенсионный переход.

Для анализа психологического содержания способов совладания с новой жизненной ситуацией обратимся к понятию возможного Я [5]. Решалась задача поиска взаимосвязей между компонентами Я настоящего (рядом характеристик самосознания) и компонентами возможного Я в условиях жизни на пенсии. Результаты свидетельствуют о том, что конструирование возможного Я на пенсии, его эмоциональные коннотации связаны с ощущением полноты жизни в настоящем. Осознание целей, придающих жизни человека осмысленность, видение позитивной перспективы, активное планирование, ассоциируются с позитивным восприятием выхода на пенсию. Благоприятная оценка прожитой части жизни также сопряжена с позитивным восприятием пенсионного перехода. Значимые различия между двумя группами обнаружены по всем шкалам методики СЖО ($p < 0,001$). Вероятно, удовлетворенность своими прошлыми заслугами благоприятно сказывается на самочувствии в условиях предполагаемого снижения своего социального статуса. На уровне тенденции прослеживается значимость параметра «Локус контроля-Я» в СЖО как предиктора по отношению к эмоциональному восприятию предстоящего пенсионного перехода. Этот результат согласуется с данными А. Фруадево и ее коллег в том, что фактор способности управлять своим временем был доказан как благоприятствующий успешным пенсионным настройкам [4].

Временная перспектива будущего в Я настоящем также обнаруживает значимую связь ($p < 0,001$) с модальностью возможного Я. А именно, ориентация на возможности, которая предрасполагает фокусирование на своих целях и планах, оценка будущего как наполненного благоприятными перспективами, связаны с позитивными ожиданиями в структуре возможного Я. Ориентация на ограничения, напротив, связана с утратой смысла жизни и специфична для тех, кто строит свое возможное Я в негативной модальности. Между двумя группами выявлены значимые различия ($p < 0,001$) по трем исследуемым шкалам методики Х. Цахера и М. Фрезе.

Когнитивный компонент позитивного возможного Я, по данным авторского опросника, представлен уверенностью в своих силах, заботой о здоровье, наличием увлечений. Интересно, что пессимистический настрой, связан с субъективным принижением статуса пенсионеров в обществе, опасениями утраты привычного социального круга. Поведенческая готовность различается у рес-

пондентов с разным настроением – у группы респондентов с позитивными ожиданиями выявляются намерения устроиться на посильную подработку, заниматься хобби, семьей, дачей и т. п.

Результаты исследования, свидетельствуют о том, что осмысленность жизни, удовлетворенность своими достижениями, оптимизм в отношении будущего, выраженный «Локус контроля-Я» в период подготовки к выходу на пенсию, ориентация на свои возможности, а не на ограничения сопряжены с позитивным Я-пенсионер и обеспечивают успешное совладание с трудностями пенсионного перехода.

Необходимо заметить, что социально-демографические факторы – возраст респондентов, их семейное положение, местожительства, уровень образования и характер профессиональной деятельности не связаны с эмоциональным компонентом возможного Я-пенсионер. Вероятно, выявленные в исследовании личностные факторы – осмысленность жизни и характер ориентации на будущее – представляют собой у предпенсионеров своего рода ядерную личностную структуру, базирующуюся на таких психологических особенностях, как уверенность в себе, самодостаточность, локус контроля-Я и фокусирование на своих возможностях. Таким образом, субъектная позиция, связанная с убежденностью в возможности управлять своим будущим обеспечивает конструктивные планы на пенсионный переход.

Список источников

1. Базаров Т. Ю., Парамузов А. В. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная перспектива будущего» // Организационная психология. 2019. № 9(1). С. 57–80.
2. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000.
3. Мануильская К. М., Солодовникова О. Б., Малькова Е. Е. Субъективное благополучие россиян: предпенсионный возраст как фактор риска // Социологические исследования. 2023. № 2. С. 104–114.
4. Froidevaux A., Curchod G., Degli-Antoni S., Maggiori Ch., Rossier J. Happily Retired! A Consensual Qualitative Research on How Older Workers Experience Resources as Contributing to their Successful Retirement Adjustment // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2024. № 97(2). P. 699–728.
5. Markus H., Nurius P. Possible selves // American Psychologist. 1986. № 41(9). P. 954–969.

С. А. Корзун
Белорусский государственный педагогический
университет им. Максима Танка
г. Минск, Беларусь
svk1977.77@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-СТИЛЕЙ У СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО СЕМЕСТРА

В статье раскрывается специфика взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стилей у студентов до и после экзаменационной сессии. Выявлено, что студенты, испытывающие симптомы эмоционального выгорания, чаще всего используют непродуктивные копинг-стили. Такие показатели эмоционального выгорания как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений наиболее выражены у студентов перед сессией.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, копинг-стили, студенты, экзаменационная сессия.

S. A. Korzun
Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank
Minsk, Belarus

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND COPING STYLES IN STUDENTS DURING THE ACADEMIC SEMESTER

The article reveals the specifics of the relationship between emotional burnout and coping styles in students before and after the examination session. It was found that students experiencing symptoms of emotional burnout most often use unproductive coping styles. Such indicators of emotional burnout as emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professional achievements are most pronounced in students before the session.

Keywords: emotional burnout, coping styles, students, examination session.

Современная система высшего образования предполагает быстрый темп обучения, приобретение студентами важных профессиональных компетенций, при этом информационные перегрузки, интенсивные учебные нагрузки, связанные с необходимостью в достижении наивысших результатов обучения провоцируют различного рода стрессовые ситуации. Такие ситуации переживаются студентами достаточно тяжело, вызывая у них эмоциональное выгорание, тревожность и пр. Сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, юноши и девушки не всегда находят продуктивные стратегии для их разрешения, и как следствие данные проблемы часто негативно сказываются на способность студентов к обучению, и в целом на качестве их жизнедеятельности.

В случае продолжительного воздействия различных стрессовых факторов средней интенсивности личность может испытывать симптомы эмоционального выгорания. Под синдромом эмоционального выгорания принято понимать реакцию организма, которая выражается в недостатке эмоциональных, когнитивных и физических ресурсов. В этом случае наблюдаются симптомы эмоционального, умственного истощения и физического утомления, а также минимизация личных достижений [2]. Наиболее ключевым моментом в феномене эмоционального выгорания считается эмоциональное истощение. Оно проявляется в утрате интереса к окружающему миру, снижении настроения, при этом может сопровождаться проявлениями гнева, раздражительности, агрессии, депрессивной симптоматикой [3]. Синдром эмоционального выгорания сопровождается и деперсонализацией, то есть искажением отношений с окружающими. Это может проявляться как в негативных, циничных отношениях с окружающими, так и в максимизации зависимости от других людей. Также эмоциональное выгорание сопровождается редукцией личных достижений. В данном случае личность проявляет склонность к недооценке себя, приуменьшению значимости собственных достижений, снижению учебной мотивации, может игнорировать профессиональные обязанности и пр. [3].

Особенно актуальна проблема эмоционального выгорания в сфере высшего профессионального образования. Достаточно часто образовательный процесс сопровождается повышенным психологическим напряжением и воздействием различного рода стресс-факторов. Студенты в процессе получения высшего образования могут испытывать чрезмерные эмоциональные перегрузки. В этой связи достаточно актуальна проблема совладания (копинг-поведения) с симптомами эмоционального выгорания у студентов в процессе обучения в вузе.

Совладающее поведение, или копинг-поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудных ситуаций. Общеизвестным считается, что копинг-поведение рассматривается как демонстрация определенных копинг-стилей и стратегий [1]. Принято считать, что в процессе жизни человека привычные формы совладания дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией. При этом личность обладает достаточно обширным репертуаром копинг-стилей и стратегий, и выбирает их в зависимости от характера трудной ситуации [1].

В настоящее время заслуживает внимание проблема совладания современных студентов с трудными ситуациями, возникающие в течение учебного семестра. Одной из задач исследования явилось изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стилей у студентов в течение учебного семестра: доэкзаменационный и послеэкзаменационный период.

В качестве диагностического инструментария были использованы Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) (К. Маслач, С. Джексон; адаптация Н. Е. Водопьяновой), методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Пар-

кер; адаптация Т. А. Крюковой). Участниками данного исследования явились 107 студентов 1–2-х курсов БГПУ им. Максима Танка (67 девушек, 40 юношей), средний возраст – 18,5 лет. В качестве методов математической статистики использовался корреляционный анализ и t-критерий (для выявления различий в двух взаимосвязанных выборках).

Исследование эмоционального выгорания и копинг-стилей у студентов проходило в два этапа: на этапе подготовки к сессии и после завершения сессионного периода. Такой срез позволил проследить динамику ключевых компонентов синдрома эмоционального выгорания (эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений) и копинг-стилей в условиях учебного стресса.

Рассматривая результаты эмпирического исследования, полученные в рамках предсессионного периода, было выявлено, что большинство респондентов демонстрируют высокие уровни эмоционального истощения (56,8 %), деперсонализации (62,2 %), редукции профессиональных достижений (57,4 %). Следовательно, для данных респондентов перед сессией характерно пренебрежение витальными потребностями, они склонны испытывать высокую учебную нагрузку, имеют завышенные ожидания относительно собственных успехов, склонны выполнять свои профессиональные обязанности без погружения в учебный процесс, могут обесценивать свои учебные и профессиональные действия, склонны иметь проблемы с мотивацией обучения и пр. В свою очередь, данные относительно доминирующих копинг-стилей в рамках данного периода, показывают, что большинство респондентов проявляют копинг-стиль, ориентированный на эмоции (69 %) и копинг-стиль, ориентированный на избегание (54 %). Соответственно, данные респонденты склонны как достаточно эмоционально реагировать на возникающие трудности учебного характера, так и уходить от решения возникающих проблем в учебно-профессиональной деятельности.

Результаты, полученные в период после экзаменационной сессии, свидетельствуют, что большинство респондентов все еще имеют высокий уровень эмоционального истощения (43,2 %), средние уровни относительно деперсонализации (40,5 %) и редукции (44 %). Анализ данных относительно доминирующих копинг-стилей, показал, что большинство респондентов после сессии демонстрируют склонность к копинг-стилю, ориентированного на эмоции (51 %) и проблемно-разрешающему стилю (49 %).

Следовательно, у большинства респондентов после сессии наблюдается снижение всех критических показателей по всем компонентам эмоционального выгорания. Наибольшее снижение – в сфере деперсонализации, что говорит о возвращении эмоциональной вовлеченности в учебно-профессиональную деятельность. Однако уровни эмоционального истощения и редукции профессионализма остаются высокими у большинства респондентов даже после сессии. У данных респондентов копинг-стили в после сессионный период характеризуются как более продуктивные.

Анализируя различия по показателям эмоционального выгорания у студентов до и после сессии, были выявлены ряд статистически значимых различий. Так, выявлены статистически значимые различия по показателю «Эмоциональное истощение» ($t = 2,196$; при $p = 0,035$). Так, эмоциональное истощение выше у респондентов до сессии, а после сессии показатели по эмоциональному истощению снижаются. Этому способствует длительное напряжение, пик которого выпадает на пред сессионный период, накопившаяся усталость и преувеличения угрозы. После сессии происходит сброс напряжения, снижается уровень гормонов стресса, и уровень эмоционального истощения падает. Также выявлены статистически значимые различия по показателю «Деперсонализация» ($t = 4,025$; при $p = 0,0001$). Так, деперсонализация выше у респондентов до сессии, а после сессии показатели по деперсонализации снижаются. На это влияет перегрузка нервной системы, постоянная тревога, недосып и переутомление и возможная социальная изоляция во время подготовки к сессии. После сессии стрессовый фактор исчезает, появляется время на отдых, сон и режим дня восстанавливается и появляется ощущение завершенности.

Рассматривая взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг стилей у студентов, можно выделить следующие статистически значимые корреляционные связи: копинг-стиль, ориентированный на избегание и эмоциональное истощение ($r_s = 0,41$; при $p = 0,002$); копинг-стиль, ориентированный на избегание и деперсонализация ($r_s = 0,47$; при $p = 0,0011$). Следовательно, данные студенты, переживающие эмоциональное выгорание склонны чаще всего использовать непродуктивные копинг-стили в трудных ситуациях, возникающих в учебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, эмоциональное выгорание у студентов проявляется в трех ключевых компонентах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Исследование показало, что перед сессией у большинства студентов наблюдается высокий уровень всех трех компонентов, что свидетельствует о значительном учебном стрессе. После сессии показатели снижаются, что указывает на частичное восстановление в эмоциональной сфере. При проживании симптоматики эмоционального выгорания студенты чаще всего используют непродуктивные копинг-стили.

Список источников

1. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. 354 с.
2. *Королева Е. Г.* Синдром эмоционального выгорания // Практикующему врачу. Журнал ГрГМУ. 2007. № 3. С. 108–111.
3. *Форманюк Т. В.* Синдром «эмоционального» сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 15–20.

Л. Ю. Крутелева
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, Россия
kruteleva@sfedu.ru

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

Представленное исследование посвящено изучению уровня выраженности психической напряженности и способов совладающего поведения подростков, постоянно проживающих в зоне военного конфликта. Эмпирическая база исследования (N = 91 подросток) включала основную и контрольную группы. Полученные данные статистически доказывают большее предпочтение подростками из зоны военного конфликта таких способов совладающего поведения, как «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль» и «Бегство-избегание». Результаты исследования могут выступить основой для разработки программы психологической поддержки и сопровождения подростков, проживающих в зоне проведения специальной военной операции.

Ключевые слова: подростки, психическая напряженность, совладающее поведение, зона военного конфликта.

L. Ju. Kruteleva
Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia

CHARACTERISTIC FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS LIVING IN A MILITARY INVOLVEMENT ZONE

The research is devoted to the study of the level of mental stress and coping behavior of adolescents permanently residing in the military involvement zone. The empirical base of the research (N = 91 adolescents) included the main and control groups. The obtained data statistically prove that teenagers from the military involvement zone prefer such coping behavior as “Confrontive coping”, “Distancing”, “Self-controlling” and “Escape-Avoidance”. The findings can serve as a basis for developing a program of psychological support and accompanying for adolescents living in the area of the special military operation.

Keywords: adolescents, mental stress, coping behavior, military involvement zone.

Специальная военная операция затронула все сферы жизнедеятельности населения, проживающего в зоне военного конфликта и, несомненно, оказала влияние на картину мира и поведение как взрослых людей, так и подрастающего поколения.

Подростковый возраст является максимально «психологически нагруженным» с точки зрения развития личности в онтогенезе: формирование ценностно-смысловой сферы, включая такие новообразования как самосознание, самооценка, гражданская идентичность, способы совладания с трудными и экс-

тремальноми жизненными ситуациями и др. В этой связи **целью нашего исследования** стало изучение уровня выраженности психической напряженности и способов совладающего поведения подростков, постоянно проживающих в зоне военного конфликта.

Методологическую основу исследования составили труды российских и зарубежных ученых, посвященные изучению стресса и совладающего поведения личности, а также влияния военных действий на психическое и психологическое состояние подростков.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 91 подросток в возрасте от 14 до 17 лет, которые для сравнения были разделены на две группы. В первую группу вошли 42 подростка, 14–17 лет ($M_{возр} = 15,6$), из них 52 % юношей и 48 % девушек, постоянно проживающие в зоне военного конфликта (Луганская Народная Республика, ЛНР). Вторую (контрольную) группу составили 49 подростков, 14–17 лет ($M_{возр} = 15,9$), из них 53 % юношей и 47 % девушек, постоянно проживающие в Краснодарском крае. Сбор эмпирических данных проводился в мае 2024 году, в период активной подготовки школьников к сдаче Основного государственного экзамена и Единого государственного экзамена.

Методы и методики исследования. Организация исследования включала методы анкетирования (сбор общих социально-демографических данных: возраст, пол, класс, место проживания), тестирования и математико-статистической обработки данных (описательные статистики, U-критерий Манна – Уитни для проверки достоверности различий 2 независимых выборок).

Исследование проводилось методом «горизонтального среза» – после получения согласия на исследование подросткам выдавались печатные бланки с диагностическим инструментарием, который включал следующие методики:

1) «Шкала психологического стресса PSM-25» (Лемура – Тесье – Филлиона, адаптация Н. Е. Водопьяновой) [1, с. 41–43], позволяющая измерить интегральный показатель психической напряженности;

2) «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой) [2, с. 93–112; 3, с. 571–579], позволяющая изучить способы преодоления подростками трудных жизненных ситуаций.

Результаты исследования и их обсуждение. Распределение интегрального показателя психической напряженности в исследуемых группах представлено в таблице 1.

Сравнение полученных данных с нормативными значениями, представленными в методике, а также отсутствие статистически значимых различий ($p = 0,057$) указывает на то, что степень выраженности реакции на стресс как у подростков, проживающих в зоне военного конфликта, так и у подростков контрольной группы, проживающих в регионе не затронутом экстремальными условиями, находится приблизительно на одном уровне выраженности. При

этом, однако, можно предположить, что образующие этот уровень факторы имеют разное содержание для исследуемых респондентов.

Т а б л и ц а 1

Интегральный показатель психической напряженности
(данные дескриптивной статистики), в баллах

Группа	М*	SD*	Мини- мум	Макси- мум	Нормативные зна- чения по методике	Уровень выражен- ности показателей в группах
Группа 1	80,02	27,70	32	135	Больше 155 бал- лов – высокий уровень стресса; Меньше 100 баллов – низкий уровень стресса	Область низких значений
Группа 2	69,92	29,27	32	148		Область низких значений

Примечание. * – М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Далее были проанализированы различия в способах совладающего пове-
дения подростков (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Различия в выраженности способов совладающего поведения подростков,
среднегрупповые значения, %

Способы совладающего поведения	Группа 1		Группа 2		Значение U-критерия Манна – Уитни
	М*	SD*	М*	SD*	
Конфронтационный коппинг	48,64	19,48	33,67	16,72	U = 528,5, p = 0,000
Дистанцирование	53,66	16,51	42,63	18,68	U = 623,0, p = 0,002
Самоконтроль	56,68	16,18	45,38	21,25	U = 684,0, p = 0,009
Поиск социальной поддержки	50,95	18,92	48,19	18,92	U = 909,5, p = 0,443
Принятие ответственности	51,63	19,38	46,26	21,65	U = 850,0, p = 0,213
Бегство-избегание	50,61	16,81	37,84	17,22	U = 603,0, p = 0,001
Планирование решения проблем	61,38	20,45	61,56	21,93	U = 986,5, p = 0,885
Положительная переоценка	55,98	18,28	57,14	19,68	U = 994,0, p = 0,936

Примечание. * – М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

У подростков обеих групп наиболее предпочитаемым способом преодоления трудных ситуаций является «Планирование решения проблем». При этом в статистически значимо большей степени подростки, проживающие в зоне военного конфликта, используют такие способы, как «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль» и «Бегство-избегание», то есть в критически сложной ситуации они, в первую очередь, стремятся контролировать свое поведение, снизить или в целом отрицать степень значимости ситуации и могут проявлять враждебность.

Выводы исследования. Происходящие с мирным населением, проживающим в зоне военного конфликта, травматические события такие, как смерть члена семьи, друга, знакомого или даже незнакомого человека, несчастные случаи и продолжительное эмоциональное и/или физическое насилие, угроза жизни, неблагоприятные условия проживания, несомненно, оказывают определенное воздействие на все слои населения. На основании результатов проведенного исследования можно сказать, что подростки, выросшие в военного конфликта, приспособились к экстремальным условиям проживания. Однако данный факт не может гарантировать им отсутствие последствий травматического опыта, полученного в результате длительного проживания в зоне военного конфликта. При этом, несмотря на зону проживания, данные подростки также проживают нормотипичные, характерные для данного возраста, изменения и трансформации.

Выявленные различия в способах совладающего поведения указывают на стремление подростков в статистически большей степени снизить уровень значимости критической ситуации, у которой они постоянно находятся.

Проведенное исследование является основой для дальнейшего изучения подростков, проживающих в зоне военного конфликта, а также может быть использовано для разработки комплексной программы психологической поддержки и сопровождения подростков, проживающих в зоне проведения специальной военной операции.

Список источников

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.: ил. (Серия «Практикум»).
2. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
3. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., De Longis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. // Journal of Personality & Social Psychology. 1986. № 50 (3). URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/ways-of-coping-scale-caps/> (дата обращения: 10.07.2025).

Л. В. Куликов
Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия
KulikovLV@yandex.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯМИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Описаны результаты эмпирического исследования связей эмоционально-чувственных компонентов отношений с характеристиками психического состояния и настроения подростков. Представлена иерархия внешних и внутренних факторов, вызывающих ухудшение психического состояния. Особое внимание уделено значению отношений с близким социальным окружением.

Ключевые слова: *сближающие и удаляющие чувства; состояние стресса.*

L. V. Kulikov
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

CHARACTERISTICS OF MENTAL STATE AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN OLDER ADOLESCENCE

The results of an empirical study of the connections of emotional and sensory components of relationships with the characteristics of the mental state and mood of adolescents are described. The hierarchy of external and internal factors causing mental deterioration is presented. Special attention is paid to the importance of relationships with a close social environment.

Keywords: *bringing and removing feelings, stress state.*

Известно, что высоко значимыми ресурсами психологической устойчивости выступают различные виды социальной поддержки, среди которых важнейшее место занимают гармоничные межличностные отношения с людьми близкого социального окружения. Много важнейших закономерностей индивидуального, диадического, группового совладающего поведения выявлены и описаны специалистами костромской школы психологии. Изучены факторы, обуславливающие успешность совладания с жизненными трудностями, сопоставлена эффективность различных стратегий поведения, оценено влияние многих параметров отношений и личностных особенностей индивидов на процессы адаптации и функционирования личности и группы.

В нашем исследовании была поставлена цель уточнить ряд эмоционально-чувственных характеристик переживания эмоционального дискомфорта: сопоставить силу негативного влияния внешних и внутренних факторов, выявить особенности изменений в эмоционально-чувственной составляющей отношений с близкими людьми. Эмпирические данные были получены в ходе обследо-

вания 209 школьников (средний возраст 15,55 лет), 10-х и 11-х классов нескольких петербургских школ. Субъективно-оценочные методы мы рассматриваем как наиболее подходящие для изучения эмоционально-чувственной сферы, эмоционального состояния, настроения. Основным предметом исследования выступала связь эмоционально-чувственных компонентов отношений с характеристиками психического состояния и настроения субъекта.

Психологическое обследование подростков было проведено с использованием набора субъективно-оценочных методик: 1) Методика определения доминирующего состояния (ДС); 2) Анкета «Причины эмоционального дискомфорта» (ПЭД); 3) Методика «Профиль чувств настроения» (ПЧН); 4) Методика «Профиль чувств в отношениях» (ПЧО). Подробно названные методики описаны в наших публикациях [1]. Основным назначением методики ДС является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний. Разработанная нами методика «Профиль чувств в отношениях» (ПЧО) позволяет составить представление о чувствах, переживаемых человеком в ситуациях межличностного взаимодействия, общения со значимыми людьми. В инструкции опрашиваемого просят вспомнить о тех чувствах, которые он испытывает в типичных ситуациях общения с одним из значимых для него людей, с кем именно – уточняется в соответствии с задачами определенного психологического обследования. Методика ПЧО представляет собой опросник, включающий перечень из 44 чувств. От респондента требуется оценить по семибалльной шкале силу каждого из перечня чувств, которые он испытывает по отношению к определенному индивиду или группе. В данный перечень входят пять кластеров чувств. Три из них представляют собой кластеры настроенческих чувств – тех, что составляют чувственную гамму настроения. К ним относятся приятные чувства, астенические чувства и меланхолические чувства. Фоновые характеристики чувственной гаммы позволяет описать методика «Профиль чувств настроения» (ПЧН). В перечень чувств методики ПЧО входят также два кластера коммуникативных чувств – сближающие и удаляющие. Сближающие чувства характерны для побуждения к принятию другого человека, инициируют стремление сблизиться, уменьшить межличностную дистанцию, а удаляющие характерны для негативного отношения к другому человеку, инициируют стремление удалиться от него.

В ходе обработки собранных данных из всей выборки были выделены две подвыборки школьников, отличающиеся от большинства обследованных пониженными и повышенными показателями благоприятности состояния и настроения. В первую группу вошли 32 человека, во вторую 35 человек. В качестве критерия выделения были взяты средние баллы Т-оценок по методике «Доминирующее состояние и настроение»: в первой группе средний балл был равен 37,02 Т-баллов, во второй – 60,39, то есть различия по этому показателю между группами превышали 1,3 сигмы. Наиболее выраженными различия между группами оказались по шкалам «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью», «устойчивость – неустойчивость настроения» и «высокий – низкий тонус». Если последний показатель – «высокий – низкий тонус, ресурс сил,

энергии» – можно рассматривать как характеристику психофизиологического состояния, то первые две выступают как особенности настроения и личностного уровня психических состояний. Показатели по шкале «Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)» имеют особую диагностическую значимость. Переживания полноты жизни – одна из основных опор психологической устойчивости личности. Отсутствие такого ощущения выступает фактором риска возникновения невротических, депрессивных расстройств, тех или иных видов психологической зависимости. Наибольшие расхождения между группами заметны в кластере астенических чувств (растерянность, скованность, страх, тревога, бессилие, тщетность, неудовлетворенность собой, напряжение, усталость), менее выражены в кластере приятных, гармонизирующих чувств – удовольствие, уверенность, радость, счастье, удовлетворенность, интерес, раскрепощение, спокойствие, бодрость, восторг. В группе с неблагоприятным состоянием астенические и меланхолические чувства (тоска, печаль, грусть, уныние, разочарование, скука, досада) выражены статистически достоверно сильнее, чем в группе с благоприятным состоянием и по всей выборке.

Приведем данные, полученные с использованием анкеты «Причины эмоционального дискомфорта» для двух выделенных подвыборок. В таблице дан перечень пунктов анкеты, ранжированный по величине различий средних баллов подростков с неблагоприятным состоянием и подростков с благоприятным состоянием и настроением.

Т а б л и ц а

Разности средних баллов пунктов анкеты
«Причины эмоционального дискомфорта» в подвыборках подростков
с неблагоприятным и благоприятным состоянием

№ п/п	Причина эмоционального дискомфорта	Разность средних баллов пунктов анкеты Р
1	Трудности с возможностью выразить себя	2,37
2	Осуждение и дискриминация со стороны других	2,16
3	Неудовлетворенность внешним видом	2,13
4	Перегруженность делами	2,01
5	Проблемы с родителями	1,98
6	Трудности в отношениях со сверстниками противоположного пола	1,97
7	Физический недуг (какое-либо расстройство организма, телесный дефект)	1,93
8	Недостаток активности, энергии	1,83
9	Финансовая ненадежность семьи	1,81
10	Чувство одиночества	1,78
11	Перегруженность семейными обязанностями	1,75
12	Недостаточность отдыха	1,66

№ п/п	Причина эмоционального дискомфорта	Разность средних баллов пунктов анкеты Р
13	Трудности в выборе жизненного пути	1,47
14	Неприятные соседи	1,4
15	Беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами (противоречивыми желаниями, стремлениями, обязанностями перед людьми)	1,37
16	Проблемы с транспортом	1,09
17	Раскаяние по поводу прошлых решений	1,09
18	Неудовлетворенность отношениями с друзьями и приятелями	0,94
19	Беспокойство по поводу обстановки в стране	0,73
20	Проблемы с покупками	0,58
21	Раздумья о смысле жизни	0,56
22	Растущие цены	0,51
23	Заботы о своем здоровье (вообще)	0,03
24	Забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи	-0,15

Субъективные оценки причин дискомфорта по всем пунктам, кроме пяти последних, у подростков с неблагоприятным состоянием статистически достоверно (на уровне 95 %) выше, чем по всей выборке и в сравнении с подростками с благоприятным состоянием и настроением. Представленные данные показывают повышенную значимость дисгармоничных отношений с окружающими для возникновения у подростка неблагоприятного настроения и состояния. В первую десятку входят такие причины, как осуждение и дискриминация со стороны других, проблемы с родителями, трудности в отношениях со сверстниками противоположного пола, чувство одиночества. Это утверждение согласуется с показателями, полученными по методике «Профиль чувств в отношениях». В данной анкете респондента просили сообщить о своих чувствах по отношению к самому близкому человеку. Результаты показывают, кластер сближающих чувств достоверно значимо слабее, чем по всей выборке, а кластер удаляющих чувств – сильнее.

Обращает на себя внимание неудовлетворенность внешностью и физическим состоянием. Имеющиеся у нас аналогичные количественные характеристики, полученные на выборке людей первой и второй взрослости, позволяют утверждать, что эта группа причин негативных переживаний имеет повышенное значение в подростковом возрасте как фактор ухудшения настроения и состояния. Добавим, что неудовлетворенность отношениями и неблагоприятное психическое состояние, необходимо рассматривать как взаимно направленные обуславливающие факторы. В подтвержде-

ние этому стоит обратить внимание на группу причин, которые нет оснований связывать с межличностными отношениями. Перегруженность делами, недостаточность отдыха, неприятные соседи, проблемы с транспортом, растущие цены, беспокойство по поводу обстановки в стране – все эти факторы можно оценивать как действующие с достаточно равной силой на сверстников, живущих в одно время, в одном городе, учащихся в одной школе. Тем не менее, подростки с неблагоприятным настроением, оценивают их (статистически достоверно на уровне 95 %) как более негативные в сравнении со всей выборкой. Такой эмоционально-чувственный статус формируется в результате взаимно направленных процессов: черты невротизации, раздражительности негативно сказываются на установлении гармоничных межличностных отношений, недостаточность которых размывает незаменимые социальные опоры психологической устойчивости личности, что приводит к вредоносному заикливанию этих процессов у подростка.

Для всей обследованной нами выборки школьников характерно, что состояние здоровья их беспокоит больше, чем взрослых людей. Обнаружены достаточно выраженные половые различия: девочки ощущают дискомфорт сильнее мальчиков. Это различие особенно заметно по таким пунктам, как беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами; чувство одиночества; трудности в выборе жизненного пути; физический недуг; неудовлетворенность внешним видом; недостаточность отдыха; неудовлетворенность отношениями с друзьями и приятелями; недостаток энергии.

Заметим в заключение, что воздействие наиболее весомых причин переживаний и личностной дисгармонии, вполне может быть уменьшено своевременной психологической помощью, развитием психологической компетентности в группах личностного развития и на тренингах коммуникативной компетентности.

Список источников

1. Куликов Л. В. Выявление и анализ причин эмоционального дискомфорта. // Практикум по психологии здоровья / ред. Г. С. Никифоров. СПб. : Питер, 2005. С. 44–82.

А. И. Матвеева¹, Д. Д. Шевалдина², О. В. Кружкова³
^{1, 2, 3} Уральский государственный педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

¹lyonchik_7777@list.ru

²diana.gilmutdinova@mail.ru

³galiat1@yandex.ru

ВАНДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК МАРКЕР НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00900, <https://rscf.ru/project/25-18-00900/>

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи вандального поведения школьников с показателями их психологического благополучия. Исследование проводилось на выборке из 354 учащихся 5–11 классов (средний возраст 15,68 лет) с использованием стандартизированных методик: Шкалы психологического благополучия К. Рифф и опросника «Мотивы вандального поведения». Выявлено, что подростки с высокой готовностью к вандализму демонстрируют системно сниженные показатели по шкалам осмысленности жизни, личностного роста, социальной адаптации и целеполагания. Ключевыми мотивами деструктивного поведения выступают скука, агрессия и протест, отражающие дефицит конструктивных способов самореализации. Результаты подтверждают необходимость разработки адресных программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие смысловой сферы и социальных компетенций учащихся.

Ключевые слова: школьный вандализм, подростки, психологическое благополучие, вандализм образовательной среды, мотивы вандальной активности.

A. I. Matveeva, D. D. Shevaldina, O. V. Krugkova
Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia

VANDAL BEHAVIOR AS A MARKER OF VIOLATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SCHOOLCHILDREN

The article presents the results of a study of the relationship between vandal behavior of schoolchildren and indicators of their psychological well-being. The study was conducted on a sample of 354 students in grades 5–11 (average age 15.68 years) using standardized methods: the K. Riff Scale of Psychological Well-being and the "Motives of Vandal Behavior" questionnaire. It has been revealed that adolescents with a high willingness to vandalism demonstrate systematically reduced indicators on the scales of meaningfulness of life, personal growth, social adaptation and goal setting. The key motives for destructive behavior are boredom, aggression, and protest, reflecting a lack of constructive ways to self-actualize. The results confirm the need to develop targeted psychological and pedagogical support programs aimed at developing the semantic sphere and social competencies of students.

Keywords: *school vandalism, teenagers, psychological well-being, vandalism of the educational environment, motives of vandal activity.*

Введение. В современном динамическом и изменчивом мире, насыщенном многообразными стрессорами, психологическое благополучие личности является значимой ценностью. Как показывают исследования, особое внимание необходимо обращать на благополучие обучающихся школ, когда происходит активное становление личности, формирование ее социальной позиции. При этом, понимание психологического благополучия достаточно разнообразно в современной науке. Его рассматривают через переживание счастья [4], субъективную и объективную успешность личности в социальной среде [1], реализацию личностных потенциалов [5]. Соответственно, нарушение психологического благополучия может выражаться во внешне реализованных маркерах, особенностях поведения и взаимодействия личности со внешней социальной и материальной средой. Одним из таких маркеров, на наш взгляд, может выступать вандальное поведение обучающихся в школах.

Школьный вандализм - «это деструктивная и преобразующая активность обучающихся по отношению к объектам материальной среды образовательной организации, не находящимся в их собственности или легитимном управлении» [3, с. 284], может проявляться как в форме преобразования среды (граффити, надписи, стикеры и пр.), так и как деструкция ее элементов (разбитые окна, процарапанные поверхности, сломанная мебель или иные объекты инфраструктуры школы и пр.). Стоит отметить, что вандальная активность носит инструментальный характер [2], когда вандализм является инструментом для отреагирования эмоций, некорректной реализации субъектности личности, изучения границ социальных норм и собственных возможностей школьника. Этот инструмент применяется в случае недоступности для школьника иных легитимных форм реализации его субъектности в актуальных средовых условиях, недостаточно развитых у него социальных навыков и коммуникативных умений, давления группы или следования за групповыми формами поведения. Вместе с тем, использование вандализма, отражая недостаточный уровень психологического благополучия обучающегося, может способствовать его существенному снижению в силу развития и закрепления девиантной модели поведения и решения сложных ситуаций, отреагирования стресса.

Целью нашего исследования стало изучение уровня психологического благополучия школьников с различным уровнем мотивационной готовности к вандальному поведению.

Организация и методы исследования. В выборку вошли 354 учащихся общеобразовательных учреждений (5–11 классы) из восьми регионов Российской Федерации: Свердловская, Челябинская и Тюменская области, Москва и Московская область, Санкт-Петербург и Ленинградская область, а также Республика Крым. Средний возраст участников составил 15,68 лет ($\sigma = 2,45$), из которых 47,5 % мальчиков и 52,5 % девочек. Сбор данных проводился в дистанционном формате на платформе Яндекс.Формы с использованием пакета

диагностических инструментов, включавшего две стандартизированные методики:

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптированная Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко) предназначена для оценки субъективного восприятия осмысленности и гармонии в жизни. Инструмент включает шесть базовых субшкал («позитивные отношения», «автономия», «контроль над окружением», «личностный рост», «жизненные цели», «самопринятие»), три дополнительных («аффективный баланс», «осмысленность жизни», «открытость опыту») и интегральный показатель общего психологического благополучия. Несмотря на отсутствие официальной адаптации для подростков, методика была использована в оригинальном варианте. Данное методическое решение обосновано следующими факторами:

- конструкторы шкал (осмысленность жизни, личностный рост, автономия и др.) релевантны для подросткового возраста, что подтверждается зарубежными исследованиями с использованием адаптированных версий, например, Psychological Well-Being Scales for Adolescents (PWB-A);

- перед началом исследования был проведен пилотный опрос ($n = 30$) для проверки понимания формулировок подростками 14–17 лет. Корректировки не потребовались, так как уровень сложности вопросов соответствовал возрастным возможностям выборки;

- при интерпретации данных учитывалось, что нормы оригинальной методики разработаны для взрослых, поэтому акцент делался на внутригрупповые различия, а не на абсолютные значения.

2. Опросник «Мотивы вандального поведения» (О. В. Кружкова, И. В. Воробьева) направлен на выявление склонности к деструктивным действиям среди подростков и молодежи. Методика содержит 10 шкал, соответствующих основным типам вандализма: стяжательный, агрессивный, тактический, исследовательский, эстетический, экзистенциальный, протестный, конформный, обусловленный дискомфортом среды и продиктованный скукой. Интегральный показатель отражает общую готовность к вандальному поведению.

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математико-статистического анализа данных (двухэтапный кластерный анализ, описательная статистика, сравнительный анализ).

Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования для выявления групп респондентов с разным уровнем мотивационной готовности к вандальному поведению был применен двухэтапный кластерный анализ. В результате анализа четко обозначились два устойчивых кластера, существенно различающихся по степени выраженности вандальных тенденций. Первый кластер ($n = 79$) объединил школьников с систематически высокими показателями по всем видам вандального поведения. Условно обозначим этот кластер как группу школьников с высоким уровнем мотивационной готовности к вандализму. Второй кластер ($n = 275$) характеризовался существенно более низкими средними значениями по всем показателям ($X_{\text{ср}}$ от 8,29 до 10,40), что позволяет интерпретировать его как группу

с низким уровнем готовности к вандальному поведению. Проведенный кластерный анализ выявил три ключевых мотивационных фактора вандального поведения у подростков. На первом месте оказалась скука – этот предиктор наиболее четко разделил группы, отражая типичную для подросткового возраста потребность в острых ощущениях при дефиците конструктивных способов их получения. Вторым по значимости стал агрессивный вандализм, демонстрирующий проблемы эмоциональной регуляции и накопленную фрустрацию. Третье место заняли протестные мотивы, указывающие на кризис взаимоотношений с социальными институтами.

На втором этапе исследования был проведен сравнительный анализ показателей психологического благополучия между двумя кластерами школьников с разным уровнем вандального поведения. Для контроля возрастной валидности данных учтены результаты пилотного тестирования и зарубежный опыт применения шкалы Рифф к подросткам. Системные различия между группами ($p < 0,001$) подтверждают, что методика отражает значимые закономерности даже без подростковой адаптации. Для анализа использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Результаты сравнительного анализа показателей
психологического благополучия между группами
с разным уровнем мотивационной готовности к вандальному поведению

Показатель	Коэффициент Стьюдента t	Уровень значимости коэффициента Стьюдента p	Среднее значение	
			Группа 1 (высокий уровень готовности к вандализму)	Группа 2 (низкий уровень готовности к вандализму)
Позитивные отношения	-7,78	< 0,001	48,84	57,84
Автономия	-4,66	< 0,001	49,19	54,57
Управление средой	-5,72	< 0,001	49,49	56,08
Личностный рост	-9,09	< 0,001	49,80	61,09
Цели в жизни	-8,23	< 0,001	48,99	59,53
Самопринятие	-5,20	< 0,001	48,89	56,06
Общее психологическое благополучие	-8,34	< 0,001	295,19	345,18
Осмысленность жизни	-8,63	< 0,001	73,25	89,39
Человек как открытая система	-10,16	< 0,001	47,68	62,00
Баланс аффекта	1,71	0,089	98,24	94,23

Результаты сравнительного анализа убедительно демонстрируют системные различия в показателях психологического благополучия между группами школьников с высокой и низкой готовностью к вандальному поведению. Так наиболее выраженные различия были зафиксированы по параметрам, отражающим когнитивно-смысловую сферу личности: «человек как открытая система», «личностный рост» и «осмысленность жизни». Эти результаты позволяют утверждать, что подростки с высокой готовностью к вандализму испытывают существенные трудности в формировании целостного мировоззрения, постановке жизненных целей и осознании перспектив личностного развития. Особенно показательна крайне низкое значение по шкале «осмысленность жизни» ($X_{cp} = 73,25$ против 89,39), что свидетельствует о выраженном экзистенциальном вакууме в данной группе.

Не менее значимые различия обнаружены в сфере социальной адаптации: показатели «позитивные отношения», «управление средой» и «самопринятие» демонстрируют серьезные проблемы во взаимодействии с социальным окружением и низкий уровень социальной компетентности. Это подтверждает теоретическое положение о том, что вандальное поведение часто выступает как компенсаторный механизм при трудностях социальной адаптации.

Примечательно, что единственным параметром, не показавшим значимых различий, оказался «баланс аффекта». Этот факт позволяет сделать важный вывод: эмоциональный фон как таковой не является определяющим фактором вандального поведения. Основные детерминанты лежат в когнитивно-смысловой и социально-адаптационной сферах, что должно учитываться при разработке профилактических программ.

Выводы. Проведенное исследование выявило значимую связь между вандальным поведением школьников и нарушениями их психологического благополучия. У подростков с высокой готовностью к вандализму обнаружены системные проблемы в когнитивно-смысловой сфере (низкая осмысленность жизни, слабая целеполагание) и социальной адаптации (трудности в построении отношений, низкое самопринятие). Ключевыми мотивами вандализма выступают скука, агрессия и протест, что отражает дефицит конструктивных способов самореализации. При этом эмоциональный фон у таких подростков остается сохранным. Полученные результаты подчеркивают необходимость разработки адресных программ, направленных на развитие смысловой сферы, социальных компетенций и создание условий для конструктивной самореализации учащихся. Исследование подтверждает, что вандальное поведение является важным маркером психологического неблагополучия и требует комплексного психолого-педагогического вмешательства.

Список источников

1. Весна Е. Б., Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : монография. Петропавловск-Камчатский : КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. 246 с.

2. Кружкова О. В., Гильмутдинова Д. Д., Кружкова И. О. Школьный вандализм: кейс управления изменениями // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2023. № 6. С. 247–252.

3. Кружкова О. В., Шевалдина Д. Д., Робин С. Д., Бабикова М. Р. Оценка готовности обучающихся к вандальному поведению: результаты диагностики // Педагогическое образование в России. 2024. № 2. С. 282–289.

4. Кузнецова С. С., Осин Е. Н. Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? // Парадигма : философско-культурологический альманах / отв. ред. Н. Х. Орлова ; под общ. ред. М. С. Уварова. Вып. 19. СПб. : Санкт-Петербургский гос. ун-т. 2012. С. 179–188.

5. Фесенко П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132–138.

УДК 159.9

Н. О. Леоненко¹, С. А. Минюрова²

^{1,2} Российская академия образования

Москва, Россия

¹leonenko.no@raop.ru

²miniurova.sa@raop.ru

СМЫСЛОВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ НА ЭТАПЕ СТАРЕНИЯ

В статье представлено исследование психологических особенностей личности на этапе старения в зависимости от уровня жизнестойкости. Обсуждение полученных результатов в контексте типологических вариантов критической ситуации Ф. Е. Василюка позволило определить в качестве одной из стратегий оказания психологической поддержки на этапе старения актуализацию смысловой саморегуляции, что позволит личности обрести и сохранять целевые и ценностные ориентиры, эмоциональное благополучие.

Ключевые слова: старение, жизнестойкость, смысловая саморегуляция, психологическая зрелость, эмоциональное благополучие.

N. O. Leonenko, S. A. Minurova

Russian Academy of Education

Moscow, Russia

MEANINGFUL SELF-REGULATION AND PERSONAL EMOTIONAL WELL-BEING WITH DIFFERENT LEVELS OF RESILIENCE AT THE STAGE OF AGING

The article presents a study of psychological characteristics of the individual at the stage of aging depending on the level of resilience. Discussion of the obtained results in the context of typological variants of critical situations by F. E. Vasiliuk allowed to determine as one of the strategies of providing psychological support at the stage of aging the actualization of meaningful self-regulation, which will allow the individual to obtain and maintain target and value orientations, emotional well-being.

logical variants of the critical situation of F.E. Vasilyuk allowed us to define as one of the strategies for providing psychological support at the stage of aging the actualization of semantic self-regulation, which will allow the individual to find and maintain target and value guidelines, emotional well-being.

Keywords: *aging, resilience, meaningful self-regulation, psychological maturity, emotional well-being.*

Увеличение продолжительности жизни и снижение рождаемости обусловили рост численности пожилого населения планеты. В 2020 г. впервые в истории человечества число людей возраста 60+ превысило число детей в возрасте до 5 лет, а к 2050 г. ожидается, что численность пожилого населения в два раза превысит численность детей [3]. Продолжительность жизни после 60 лет увеличилась в среднем на 22 года [3]. Выход на пенсию из остатка жизни превратился в полноценный «третий возраст» - период нового самоопределения и активной самореализации. Демографический тренд стал серьезным вызовом для медицины, экономики, всей государственной системы и самих представителей общности «третьего возраста» с точки зрения обеспечения здорового долголетия, определяющего эмоциональное благополучие и полноценную самореализацию личности на новом этапе жизни.

Наряду с медицинскими и социальными факторами, все более доказательной становится антивозрастная роль психологических факторов, опосредующих линейную связь между физиологическим старением и продолжительностью жизни [3]. Результаты масштабного Австралийского исследования старения показали, что влияние генетических и соматических факторов становится сильнее только после 70 лет, тогда как в период 55–70 качество жизни и траектория старения в большей мере зависят от психологических факторов и мотивации личности [3]. Схожие выводы были получены в нейрокогнитивных исследованиях Н. К. Корсаковой, согласно которым, в период с 65 до 75 лет умственные возможности не просто стабилизируются, но даже приближаются к уровню до начала старения [4]. Ценным, на наш взгляд, является установленный в этом же исследовании факт максимального пика нарушения умственных функций на начальном этапе старения (показатели пятидесятилетних людей сопоставимы только с группой восьмидесятилетних), после чего функциональные возможности могут стабилизироваться и даже возрасть. Можно предположить, что начало старения является, с одной стороны, кризисным этапом, с другой – этапом актуализации новых позитивных возможностей, снимающих однозначную зависимость физиологических процессов от хронологического возраста.

В качестве одного из ключевых факторов в определении качества старения Всемирная организация здравоохранения, обобщая результаты многочисленных научных исследований антивозрастных психологических факторов, определила уровень жизнестойкости [3]. В психологии под жизнестойкостью (от англ. *hardiness* – стойкость, выносливость) понимается системная способность личности к зрелым и сложным формам саморегуляции, позволяющим сохранять внутренний баланс, душевное и физическое здоровье, снижать внутреннее

напряжение за счет стойкого совладания со стрессом и восприятия стрессогенных факторов как менее значимых (С. Мадди, Д. А. Леонтьев). Жизнестойкость имеет системный характер и включает в себя все уровни адаптации человека – психофизиологический/соматический, эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Жизнестойкость рассматривается исследователями как один из факторов, влияющих на эмоциональное благополучие личности, как механизм обретения эмоционального благополучия, так как помогает лучше справляться со стрессом и сохранять внутреннюю гармонию (Д. А. Леонтьев, 2006; Л. В. Тарабакина, 2015; С. А. Водяха, 2013, 2016; С. В. Кузнецова, 2017; Ю. Б. Григорова, 2019 и др.) [2]. Эмоциональное благополучие является одним из аспектов психологического здоровья личности, позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания (Л. В. Тарабакина, 2015). Ядром жизнестойкости личности является смысловая саморегуляция, определяющая устойчивое переживание собственной активности и происходящих в жизни событий как результата личностного выбора и инициативы (контроль), участие в событиях как интересный и радостный процесс (вовлеченность) и возможность получения ценного опыта, способствующего развитию и усилению себя (принятие риска). Именно эти установки делают естественным использование жизнестойких навыков (саморегуляция на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне, активный образ жизни, питание), а также способность в ситуации стресса/кризиса опираться на внутренние ресурсы, ответственно проявляя заботу о собственном здоровье и благополучии. Благодаря жизнестойким установкам и навыкам, напряжение, возникающее в трудной ситуации, не перерастает в хроническое и не приводит к психосоматическим заболеваниям (С. Мадди, Д. А. Леонтьев).

Анализ процесса старения через призму уровня жизнестойкости и смысловой саморегуляции личности позволяет перейти при его рассмотрении от биопсихосоциальной модели к более сложной и целостной биопсихосоциально-этической модели (В. Франкл, Г. В. Залевский, Д. Б. Карвасарский). Биологические ограничения и социальная заданность в таком подходе не отменяются, но утрачивают свою регулирующую функцию в иерархическом соотношении и составляют лишь условия самореализации в пожилом возрасте, которые необходимо учитывать. Личность в таком случае перестает определяться причинами, а сама становится причиной событий и автором качественно новых способов самоорганизации и саморегуляции (А. В. Брушлинский, Е. А. Сергиенко), самоактуализации и проактивного совладания (В. Франкл, С. Мадди, М. Чинксентмихайи, А. Маслоу, Д. А. Леонтьева и др.), посттравматического роста (К. Ясперс, В. Франкл, Tedeschi, Calhoun); достижения психологической зрелости, психологического и эмоционального благополучия взрослой личности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. С. Братусь, А. Адлер, К. Левин, Дж. Левинджер и др.) [5].

Таким образом, можно предположить, что на этапе старения уровень жизнестойкости личности, ядром которого является смысловая саморегуляция,

выступает как индикатор и самостоятельный ресурс стойкого, проактивного, творческого совладания со стрессогенными влияниями, а также становится механизмом обретения эмоционального благополучия личности.

Для проверки данной гипотезы нами выполнено поисковое исследование, направленное на выявление психологических особенностей личности, ее эмоционального благополучия на этапе старения в зависимости от уровня жизнестойкости и сформированности смысловой саморегуляции. Выборку исследования составили 68 человек предпенсионного и пенсионного возраста (60 ($\pm 4,4$), женского пола, проживающие в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Для сбора эмпирических данных использован метод структурированного интервью и пакет психодиагностических методик. Тест жизнестойкости (модификация Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) применен для определения уровня жизнестойкости. Самоактуализационный тест (Н. Ф. Калина, А. В. Лазукин), Тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев), Методика предельных смыслов (Д. А. Леонтьев) использованы для выявления психологических характеристик жизнестойкости. Для оценки удовлетворенности и степени совладания в ситуации старения применены методики: Уровень социальной фрустрированности УСФ-1 (Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев и М. А. Берербин), Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич). Для проведения диагностики использовалась Яндекс-форма. Полученные данные были обработаны методами математико-статистического анализа с использованием программы Jamovi: описательная статистика, критерий U Манна – Уитни.

На первом этапе исследования участники были распределены на подгруппы на основании критерия «уровень жизнестойкости». Диагностика позволила выявить у 11 % респондентов (7 человек) высокий уровень жизнестойкости, у 52 % респондентов (36 человек) средний уровень жизнестойкости, у 37 % респондентов (25 человек) низкий уровень жизнестойкости. Участники со средним уровнем жизнестойкости были исключены из выборки с целью снижения степени неопределенности результатов в сравниваемых группах. В итоге выборка была поделена на две подгруппы: 1 – с высоким уровнем жизнестойкости (7 человек) и 2 – с низким уровнем жизнестойкости (25 человек). После исключения из выборки участников со средним уровнем жизнестойкости, к математико-статистическому анализу были представлены медианные значения психологических характеристик респондентов с высоким и низким уровнем жизнестойкости. Сравнительный анализ количественных тенденций с использованием U-критерия Манна – Уитни позволил установить, что для участников первой подгруппы с высоким уровнем жизнестойкости характерна достоверно большая выраженность показателей автономности ($U_{кр} = 41$, $p < 0,05$), стремления к самоактуализации ($U_{кр} = 29$, $p < 0,01$), ценностей самоактуализирующейся личности ($U_{кр} = 23$, $p < 0,01$), принятие риска как ценного опыта ($U_{кр} = 32$, $p < 0,01$) и потребности в познании ($U_{кр} = 39$, $p < 0,05$), высокой осмысленности жизни ($U_{кр} = 41$, $p < 0,01$). Выявленные особенности позволяют констатировать, что для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости характерен выход

личности за контур потребностной регуляции к смысловой саморегуляции. Высокие значения показателя осмысленности у этих участников подтверждаются значимо более высоким уровнем показателей осмысленности предшествующего опыта ($U_{кр} = 33$, $p < 0,01$), включенности в процесс настоящего ($U_{кр} = 36$, $p < 0,01$) и локуса контроля ($U_{кр} = 31$, $p < 0,01$). Структурный анализ результатов проективного исследования предельных смыслов показал более высокие значения средней длины цепи смыслов ($U_{кр} = 30$, $p < 0,01$) и индекса связности между ними ($U_{кр} = 25$, $p < 0,01$), что может быть проинтерпретировано как большая степень когнитивной сложности и психологической зрелости личности у респондентов с высоким уровнем жизнестойкости.

Для второй подгруппы, в которую вошли участники с низким уровнем жизнестойкости, характерны значимо более высокие показатели невротических симптомов – невротической тревожности ($U_{кр} = 30$, $p < 0,01$), невротической депрессии ($U_{кр} = 9$, $p < 0,01$), истерического типа реагирования ($U_{кр} = 11$, $p < 0,01$) и вегетативных нарушений ($U_{кр} = 18$, $p < 0,01$). Вместе с тем, анализ результатов исследования предельных смыслов показал достоверно более высокие значения индекса децентрации ($U_{кр} = 31$, $p < 0,01$), индекса рефлексивности ($U_{кр} = 33$, $p < 0,01$) и индекса негативности ($U_{кр} = 41$, $p < 0,01$). Если интерпретировать высокий индекс рефлексивности с учетом низких показателей смысловой саморегуляции, но высоким уровнем выраженности невротической симптоматики, то можно предположить наличие затруднений респондентов этой группы в деятельном воплощении продуктов своей рефлексии. Следуя той же логике интерпретации, более высокий индекс децентрации при низкой выраженности автономности может указывать на смещенный фокус с собственной жизни на жизнь других людей, их мнения, проблемы и потребности в ущерб собственным. Более высокий индекс негативности может рассматриваться как проявление ориентации этой категории респондентов на ценности, противоположные самоактуализации, то есть связанные с безопасностью и избеганием опыта, ее не гарантирующего.

Полученные результаты интересно проанализировать через типологию переживаний критических ситуаций Ф. Е. Василюка [1]. Критическая ситуация определяется автором как ситуация невозможности реализации субъектом внутренних потребностей своей жизни. Ситуация старения характеризуется ограничением реализации прежних возможностей, стремлений и смыслов, что, также, позволяет рассматривать ее как критическую. Ф. Е. Василюк выделил 4 типа ситуаций и соответствующих им процессов преодоления. Соотношение типологии Ф. Василюка с эмпирически выявленными психологическими особенностями респондентов с высоким и низким уровнем жизнестойкости мы представили в форме таблицы (табл.).

Анализ результатов эмпирического исследования в контексте типологии переживания жизненных ситуаций Ф. Е. Василюка позволяет сделать вывод о том, что для респондентов с высоким уровнем жизнестойкости, действительно, присуще переживание старения как кризиса. В данном случае переживание кризиса обнаруживается как переживание перехода на новый жизненный этап,

где необходим поиск новых целей, что актуализирует смысловую регуляцию, поиск новых жизненных ориентиров. Это позволяет стареющему человеку регулировать собственное психологическое состояние, поддерживать эмоциональное благополучие.

Т а б л и ц а

Соотношение ситуаций и процессов их преодоления
с психологическими особенностями респондентов
с высоким и низким уровнем жизнестойкости

Тип ситуации и способа ее преодоления (по Ф. Е. Василюку)	Психологические особенности при низком уровне жизнестойкости	Психологические особенности при высоком уровне жизнестойкости
Стресс: направленность на удовлетворение ситуационных потребностей, регулируется принципом удовольствия, тип активности – жизнедеятельность организма	Вегетативные и истерические симптомы, высокий индекс избегания и негативности при низкой осмысленности жизни	
Фрустрация: направленность на реализацию мотивов, регулируется принципом реальности, тип активности – деятельность, направленная на устранение препятствий	Высокий уровень социальной фрустрированности	
Конфликт: направленность на упорядочивание внутреннего мира, регулируется принципом ценности, тип активности – рефлексия, направленная на поиск выхода из смыслового тупика	Депрессия, высокий индекс рефлексивности при низкой осмысленности жизни,	
Кризис: направленность на созидание новой жизненной реальности, принцип творчества, тип активности – самоактуализация, то есть выход за пределы психической динамики на уровень смыслов и ценностей		Стремление к самоактуализации, ценность познания, автономность, осмысленность жизни, принятие риска

Для респондентов с низким уровнем жизнестойкости характерны такие типы переживания ситуации старения как стресс, фрустрация, конфликт. В этом случае целевая детерминация, содержание переживания связаны со стремлением удовлетворять текущие потребности, не задумываясь о выстраивании планов на будущее. Наблюдается смысловой тупик, отвержение реальности, что усиливает эмоциональное неблагополучие, вызывает проявление невротических симптомов.

Полученные результаты ставят задачу разработки практических мер поддержки личности в обретении психологической зрелости на этапе старения. В отличие от взросления, психологическая зрелость хронологически не фиксирована возрастными рамками и обусловлена не внешней детерминацией, а самодетерминацией (Р. Райан и Э. Деси), овладением собственной психикой (Л. С. Выготский), переходом от полевого поведения к волевому (К. Левин), выбором смыслообразующих мотивов против побудительных (А. Н. Леонтьев, Б. С. Братусь), способностью осознавать и использовать себя как причину изменений в себе и мире (Д. Леонтьев) [5]. Одна из стратегий оказания психологической поддержки на этапе старения, с наших позиций, связана с актуализацией смысловой саморегуляции, что позволит личности обрести и сохранять целевые и ценностные ориентиры, эмоциональное благополучие на протяжении собственного жизненного пути.

Список источников

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций М. : Изд-во Московского ун-та, 1984
2. *Григорьева Ю. Б.* Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-emotsionalnogo-blagopoluchiya-ot-zhiznestoykosti-lichnosti> (дата обращения: 27.06.2025).
3. Всемирный доклад о старении и здоровье. Всемирная организация здравоохранения. Женева, 2015. 301 с. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf (дата обращения: 27.06.2025).
4. *Корсакова Н. К.* Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные аспекты // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1996. № 2. С. 32–37.
5. *Леоненко Н. О., Смирнова М. В.* Клинико-психологические особенности пожилых женщин с разной степенью социальной фрустрированности // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия : сб. науч. ст. Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2023. С. 83–91.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлены результаты собственного эмпирического исследования. Цель: изучение особенностей копинг-стратегий и жизнестойкости субъектов разных возрастных групп, а также установление наличия связей между совладающим поведением личности и ее психологической устойчивостью. В исследовании приняли участие 50 человек: 25 испытуемых в юношеском и 25 испытуемых в зрелом возрасте. В результате эмпирического исследования было установлено, что дистанцирование как способ совладания со сложными ситуациями у испытуемых зрелого возраста более выражен, чем у испытуемых юношеского возраста. У испытуемых юношеского возраста были выявлены специфические связи между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями: вовлеченность и конфронтативный копинг, планирование решений и самоконтроль, планирование решений и принятие риска. У испытуемых зрелого возраста была выявлена специфическая связь между вовлеченностью и дистанцированием. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий и повышение психологической устойчивости личности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, жизнестойкость, психологическая устойчивость, совладающее поведение.

I. V. Mikhailova

Ulyanovsk State University

Ulyanovsk, Russia

CHARACTERISTICS OF COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENCE AND MATURE AGE

The article presents the results of our own empirical research. The aim is to study the characteristics of coping strategies and resilience of subjects of different age groups, as well as to establish the presence of links between the coping behavior of an individual and his or her psychological resilience. The study involved 50 people: 25 teenagers and 25 adults. As a result of the empirical study, it was revealed that distancing as a way of coping with difficult situations is more pronounced in mature subjects than in adolescents. In adolescents, specific links were found between the components of resilience and coping strategies: involvement and confrontational coping, planning of solutions and self-control, planning of solutions and risk taking. In mature subjects, a specific link was found between involvement and distancing. The results of the study can be used to develop programs aimed at developing adaptive coping strategies and increasing the psychological resilience of the individual.

Keywords: coping strategies, resilience, psychological resilience, coping behavior.

Актуальность изучения копинг-стратегий и психологической устойчивости личности обусловлена стабильным интересом психологической науки к вопросам адаптации личности в условиях стресса и неопределенности [1; 2]. В современном мире, характеризующемся высокой динамичностью и социально-экономическими изменениями, способность эффективно преодолевать трудности и сохранять психологическое благополучие становится важным фактором успешной жизни.

Целью собственного эмпирического исследования стало изучение особенностей копинг-стратегий и жизнестойкости субъектов разных возрастных групп, а также установление наличия связей между совладающим поведением личности и ее психологической устойчивостью.

В качестве диагностического инструментария были выбраны методики: опросник «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. В качестве статистических методов обработки результатов исследования применены U-критерий Манна – Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 50 человек: 25 испытуемых в возрасте от 17 до 20 лет – обучающиеся средних специальных и высших учебных заведений г. Ульяновска, и 25 испытуемых в возрасте от 35 до 40 лет – сотрудники различных организаций г. Ульяновска.

Сравнительный анализ выявил различия по шкале «дистанцирование» ($U_{\text{эмп}} = 166$, $p \leq 0,05$). У группы испытуемых зрелого возраста данная стратегия выражена сильнее, чем у испытуемых юношеского возраста. Она подразумевает снижение значимости сложной ситуации и может проявляться в виде сарказма или юмора, отстранения, обесценивания, переключения внимания и т. д. Такая стратегия считается неадаптивной, потому что отсутствует целенаправленность и рациональность, но в определенной ситуации может она способна обеспечить защиту психики от травмирующей ситуации. Остальные способы совладания со сложными ситуациями испытуемых двух возрастных групп статистически не различаются. Сравнительный анализ так же не выявил достоверных различий между показателями жизнестойкости.

Было установлено значимые связи между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями у испытуемых зрелого возраста: это вовлеченность и дистанцирование ($r_s = 0,462$, $p \leq 0,05$), контроль и конфронтативный копинг ($r_s = 0,414$, $p \leq 0,05$), положительная переоценка и принятие риска ($r_s = 0,412$, $p \leq 0,05$). У испытуемых юношеского возраста были выявлены пять значимых связей между компонентами жизнестойкости и копинг-стратегиями: вовлеченность и конфронтативный копинг ($r_s = 0,421$, $p \leq 0,05$), контроль и конфронтативный копинг ($r_s = 0,464$, $p \leq 0,05$), планирование решений и самоконтроль ($r_s = 0,486$, $p \leq 0,05$), планирование решений и принятие риска ($r_s = 0,410$, $p \leq 0,05$), положительная переоценка и принятие риска ($r_s = 0,406$, $p \leq 0,05$).

Связь между конфронтационным копингом и вовлеченностью может говорить о полной готовности индивида к изменению сложной ситуации абсолютно любыми методами и способами, но все же контролируя свою деятельность и по-

ведение. Корреляция между планированием решений и самоконтролем у испытуемых юношеского возраста подразумевает, что чем лучше развиты навыки планирования, тем выше способность юношей и девушек предвидеть последствия своих решений, ставить долгосрочные цели и последовательно их достигать, что, в свою очередь, укрепляет самоконтроль. Ответственность за принятие решений связана и с пониманием того, что любой опыт – это развитие. Связь между положительной переоценкой и принятием риска свидетельствует о том, что полученный опыт юноши стараются использовать как ресурс для личностного развития.

Таким образом, было установлено, что «дистанцирование» как способ совладания со сложными ситуациями у испытуемых зрелого возраста более выражен, чем у испытуемых юношеского возраста. У испытуемых разных возрастных групп были выявлены различные связи между копинг-стратегиями и компонентами жизнестойкости. Понимание возрастной специфики использования стратегий совладания может способствовать разработке программ развития стрессоустойчивости и жизнестойкости как у молодых, так и у зрелых субъектов.

Список источников

1. *Либина А. В.* Совладающий интеллект : практ. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. 318 с. (Профессиональная практика).

2. Новости Костромской психологической научной школы: о VI Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности» / М. В. Сапоровская, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова, Е. В. Тихомирова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 4. С. 122–126.

УДК 159.92

Е. А. Никитина
Институт психологии РАН
Москва, Россия
NikitinaEA@ipran.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ПЕРЕЖИТЫЕ ИМИ СТРЕССОВЫЕ СОБЫТИЯ

Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00366, <https://rscf.ru/project/25-18-00-366/>

В статье демонстрируются результаты исследования психологического благополучия и симптомов стресса у респондентов пожилого возраста в связи с типами и давностью событий, отмечаемых ими как наиболее травматичные. Показано, что наиболее значимые

последствия отмечаются для ситуаций, связанных с угрозой для жизни респондента или смертью супруга, вне зависимости от срока давности события.

Ключевые слова: стресс, психологическое благополучие, пожилой возраст, смерть супруга, болезнь, экзогенные стрессоры.

E. A. Nikitina

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ELDERLY RESPONDENTS AND STRESS EVENTSEXPERIENCED BY THEM

The article presents the results of a study of psychological well-being and stress symptoms in elderly respondents in relation to the types and remoteness of events that they report as the most traumatic. It is shown that the most significant consequences are observed for situations involving a threat to the respondent's life or the death of a spouse, regardless of the remoteness of the event.

Keywords: stress, psychological well-being, old age, death of a spouse, illness, exogenous stressors.

Испытанные человеком стрессовые жизненные события могут иметь продолженный эффект вплоть до пожилого возраста. Чем дольше мы живем, тем больше разнообразных переживаний накапливается у каждого из нас – последствия болезни и смерти близких, собственных серьезных или даже угрожающих жизни заболеваний, разводов, выхода на пенсию и т. д. регулярно отмечаются в психологических исследованиях стресса. Однако, как отмечают Н. Е. Харламенкова и Д. А. Никитина, в отличие от работ, оценивающих общий уровень травматизации «специфика эмоциональных, когнитивных, поведенческих и иных особенностей, наблюдаемых вследствие воздействия разных видов событий, исследована в меньшей степени. Тем не менее такая тенденция – попытаться выявить специфику влияния того или иного стрессора – становится все более очевидной» [1, с. 13]. При этом в многочисленных публикациях именно смерть близкого человека отмечается как наиболее частотный источник стресса [3]. Некоторые люди, пережив потерю супруга, идут дальше, не возвращаясь к трудному моменту, в то же время около половины пожилых людей продолжают сталкиваться с негативными эффектами пережитого травматичного события [2].

Существующие исследования оценивают долгосрочный избыточный риск смерти, связанный с вдовством, на уровне ~15 %, тогда как оценки краткосрочных эффектов в течение первых месяцев сразу после потери супруга показывают от 50 до 90 %, при этом последствия тяжелее для мужчин [4].

Негативный эффект вдовства (widowhood effect) может объясняться целым рядом причин, как медицинского (например, снижением иммунитета на фоне тяжелого горевания [5], пренебрежением к собственному здоровью), так и психологического (потеря эмоциональной поддержки, исчезновение смысла жизни) характера. К сожалению, исследования психологических последствий смерти супруга на российской выборке отсутствуют.

В данной статье будет представлена часть результатов проводимого в настоящее время исследования психологических последствий воздействия экзогенных и эндогенных стрессоров на жизнедеятельность человека.

Мы предположили, что последствия смерти супруга будут сопоставимы с проявлениями стресса при собственном угрожающем жизни заболевании респондента и будут значимо тяжелее, чем последствия всех других стрессоров.

Организация исследования

В исследовании приняло участие 38 человек в возрасте от 60 до 74 лет, средний возраст 67 лет, из них 80 % женщин. Респондентам было предложено заполнить анкету, а также ряд психодиагностических методик: для оценки психологического благополучия были использованы Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (2011), для диагностики признаков посттравматического стресса – ЛЕС-5 – методику диагностики травматических событий и признаков посттравматического стресса (Тарабрина, Харламенкова, Падун и др., 2017) и Опросник выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (Тарабрина, 2007).

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали, что психологическое благополучие пожилых людей находится в целом в интервале нормальных значений ($M = 192$, что относится к 5 степеням по данным Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной для респондентов 40–70 лет) и не различается в зависимости от указанного ими типа основного травматического события. Далее с помощью критерия Манна – Уитни мы провели сопоставление результатов по подгруппам:

- 1 – переживших смерть супруга;
- 2 – имеющих угрожающее жизни заболевание (онкология или заболевания сердечно-сосудистой системы);
- 3 – указавших на другие события, не связанные с угрозой жизни.

Респонденты, указавшие на такие стрессоры как кража, общение с мошенниками, пожар и пр. продемонстрировали более низкую симптоматику избегания ($p = 0,039$) и повторения ($p = 0,024$), а также несколько более высокие баллы враждебности, что указывает на меньшую травматичность экзогенных событий. При этом чем дальше в прошлом находится описываемое событие, тем выше значения самопринятия респондента ($p < 0,05$), что возможно отражает снятие человеком с себя ответственности за внешнюю по отношению к нему ситуацию.

При сравнении результатов пожилых людей, отметивших как наиболее травматичное событие свою тяжелую болезнь ($N = 12$; 100 % – женщин) или смерть близкого ($N = 17$; 78 % женщин), значимых различий ни в уровне психологического благополучия, ни в симптоматике стрессовых проявлений не выявлено.

Связи срока смерти супруга (от 1 года до 18 лет, $M = 7,9$ лет) с выраженностью стресса не выявлено, однако присутствует положительная корреляция на уровне тенденции ($p = 0,07$) с такой характеристикой психологического бла-

гополучия как Личностный рост. По-видимому, в первое время после ухода супруга из жизни невозможность принятия этого факта тормозит стремление оставшегося в живых к развитию, однако с годами респондентам удается найти интерес к жизни, к новому опыту и возможности самосовершенствования.

Интересным представляется тот факт, что участники исследования поразному отвечали на вопрос «Каким образом Вы были включены в произошедшее» методики PCL-5: говоря о смерти супруга, большинство назвали себя свидетелями этого события, но 3 респондента (2 женщины и 1 мужчина) отмечали, что это произошло непосредственно с ними – именно эти люди показали максимальное количество травматичных событий по чек-листу LEC-5 (> 5) и высокие значения по шкале соматизации, что позволяет предположить либо вслед за T. Wongpakaran (2014) эмоциональную нестабильность и склонность этих людей к длительному переживанию стрессов, либо объективно избыточное количество трудных ситуаций, превышающее адаптационные возможности данных респондентов.

Связь между сроком постановки диагноза тяжелого заболевания респондента и проявленностью стресса не выявлена, что может быть связано с не уходящей угрозой жизни человека при, например, выявленной онкологии.

Выводы

В работе продемонстрировано значимое отличие последствий внешних событий (таких как кража, мошенничество и пр.) и стрессоров, связанных со смертью близкого или угрозой жизни самого респондента.

Показано, что на протяжении длительного интервала после смерти супруга не происходит значимого снижения проявленности связанной со стрессом симптоматики, однако наблюдается некоторое увеличение значений психологического благополучия по шкале Личностный рост.

Список источников

1. Харламенкова Н. Е., Никитина Д. А. Травматический стресс и его специфика при угрожающем жизни заболевании // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31, № 3. С. 10–27.
2. Hardy S. E., Concato J., Gill T. M. Stressful life events among community-living older persons // Journal of General Internal Medicine. 2002. Vol. 17(11). P. 832–838.
3. Herrera M. S., Fernández M. B. Stressful Events in Old Age: Who are Most Exposed and Who are Most Likely to Overcome Them // Gerontology and Geriatric Medicine. 2020. Vol. 6. P. 1–9.
4. Moon J. R., Glymour M. M., Vable A. M., Liu S. Y., Subramanian S. V. Short- and long-term associations between widowhood and mortality in the United States: longitudinal analyses // Journal of Public Health. 2014. Vol. 36(3). P. 382–389.
5. Tsukamoto K., Machida K. Effects of life events and stress on neutrophil functions in elderly men // Immunity and Ageing. 2012. Vol. 9. P. 13.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматривается проблема психологических защит личности у подростков. Психологические защиты изучались при помощи опросника «Индекс жизненных стилей» Р. Плутчика и Х. Келлерман в адаптации Л.И. Вассермана. Эмпирическое исследование подтвердило гипотезу о наличии особенностей психологических защит у девочек и мальчиков: у девочек выявлены механизмы регрессии, компенсации, проекции; мальчикам больше свойственны интеллектуализация и отрицание.

Ключевые слова: психологические защитные механизмы, подростковый возраст, проекция, компенсация, регрессия, отрицание, интеллектуализация.

A. E. Pismennaya, N. V. Varavaeva

National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
Nizhny Novgorod, Russia

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS BETWEEN GIRLS AND BOYS IN ADOLESCENCE

The article discusses the problem of psychological defenses in adolescence. Psychological defenses were studied using the Life Style Index questionnaire (R. Plutchik, H. Kellerman). Empirical research has confirmed the hypothesis of the psychological defenses in adolescence: girls show regression, compensation, and projection; intellectualization and denial are more characteristic of boys.

Keywords: defense mechanisms, adolescence, projection, compensation, regression, denial, intellectualization.

Подростковый возраст — это период интенсивного эмоционального и социального развития, который сопровождается изменениями в отношениях с окружающими, формированием идентичности и адаптацией к новым условиям жизни. Помимо многочисленных физиологических изменений, меняется и внутренний мир подростка. Подростки сталкиваются с важными решениями о своем будущем, выборе профессии, принятии ответственности за себя и свой выбор, а также адаптации к новому положению в семье и обществе. Недостаток жизненных навыков, стратегий поведения и способов управления стрессом может привести к сильному эмоциональному напряжению, заставляя подростков прибегать к различным формам защитного поведения.

Психологическая защита направлена на сохранение стабильности самооценки личности, образа «Я» и образа мира, которая достигается устранением из сознания источников конфликтных переживаний или же их трансформацией таким образом, чтобы предупредить возникновение внутреннего конфликта [5, с. 20]. Психологическая защита играет ключевую роль в поддержании психологического равновесия, позволяя людям адаптироваться к трудным ситуациям. Каждый механизм имеет свои особенности и может проявляться в зависимости от различных факторов, включая возраст и пол.

В подростковом возрасте защитные механизмы проявляются изменчиво и разнообразно. Данные исследований о наиболее часто используемых подростками защитах противоречивы. В ряде исследований были выявлены гендерные различия. Для мальчиков-подростков наиболее характерны: интеллектуализация, замещение и подавление. Девочкам больше свойственно проявлять регрессию, реактивное образование и компенсацию [3]. В других работах показано, что оба пола прибегают к схожим стратегиям для управления стрессом и конфликтами – в обеих группах наблюдается высокая частота применения замещения и отрицания [2]. Психологическая защита, искажая реальность, может препятствовать учету долгосрочной перспективы, так как цель достигается за счет дезинтеграции поведения, что часто приводит к деформациям и отклонениям в развитии личности [4, с. 42–43], и в случае негативной социализации может проявляться в девиантных формах поведения. В связи с этим представляется актуальным изучение особенностей психологических защит у мальчиков и девочек в подростковом возрасте.

Было проведено эмпирическое исследование психологических защит у подростков, в ходе которого проверялась гипотеза: мальчики чаще прибегают к интеллектуализации, а девочки используют компенсацию и регрессию. Для исследования был выбран опросник «Индекс жизненных стилей» Р. Плутчика и Х. Келлерман в адаптации Л. И. Вассермана, измеряющий следующие виды защит: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация и регрессия. В исследовании приняли участие 28 девочек и 32 мальчика в возрасте 14–15 лет, учащихся в 8 классе общеобразовательной школы Нижнего Новгорода. Для проверки статистической значимости различий между группами был применен U-критерий Манна – Уитни.

По результатам эмпирического исследования подростки обоего пола активно используют механизм проекции. Он является ведущим у 39,3 % девочек и сильно выражен у 92,9 %. Также этот тип защиты высоко развит у 50 % мальчиков и у 28,2 % – является ведущим. Наиболее выраженными в группе мальчиков являются отрицание и интеллектуализация, но у девочек они тоже присутствуют. Отрицание является ведущим механизмом у 40,6 % мальчиков (и доминирует у 56,3 %), интеллектуализация – у 21,9 % (и у 53,1 % соответственно). Компенсация и регрессия оказались чисто женскими стратегиями защиты. Компенсация свойственна 57,1 % девочек, регрессия – 53,6 %. В выборке мальчиков эти механизмы развиты слабо, регрессия не была выявлена ни у од-

ного испытуемого. Замещение также больше характерно для девочек (его используют 60,7 % женской выборки и всего 15,6 % мальчиков). Реактивное образование и подавление оказались не характерны для подростков обоих полов. Подавление проявляется у 17,9 % девочек и – у 18,8 % мальчиков. Реактивное образование – у 10,7 и 6,3 % соответственно.

Таким образом, наиболее часто используемыми защитами в группе мальчиков являются отрицание, интеллектуализация и проекция. Социальные стереотипы внушают мальчикам с самого детства, что проявление уязвимости или открытое выражение эмоций – это признак слабости. В результате психика вырабатывает защитные механизмы, позволяющие «сохранить лицо» в стрессовых ситуациях. Отрицание становится способом полностью игнорировать травмирующие переживания или проблемы. Интеллектуализация, в свою очередь, позволяет трансформировать эмоциональные переживания в абстрактные рассуждения, подменяя чувства холодным анализом. Проекция часто служит механизмом переноса неприемлемых качеств или эмоций на других, что особенно характерно для агрессивных или конкурентных сред, где мальчики воспитываются. Регрессия оказывается менее характерной для мальчиков-подростков, так как может восприниматься как признак слабости, и вызывать осуждение или высмеивание.

Девочки в современном обществе сталкиваются с необходимостью соответствовать противоречивым социальным ожиданиям: с одной стороны, демонстрировать достижения и успешность, с другой – сохранять женские модели поведения [1]. Компенсация становится естественным механизмом адаптации к этим требованиям, позволяя преодолевать чувство неуверенности через гипертрофированную реализацию в значимых сферах – учебе, внешности, заботе о других. Этот защитный механизм активно подкрепляется социальными реакциями одобрения «старательности», что делает его психологически выгодной стратегией. Проекция часто связана с их повышенной ориентацией на межличностные отношения и эмоциональную сферу. В период активного формирования самоидентификации и сложной групповой динамики в подростковых коллективах, девочки склонны приписывать окружающим собственные тревоги, агрессию или конкурентные импульсы, которые не соответствуют их представлениям. Подавление оказывается менее характерным для девочек-подростков, так как их социализация скорее поощряет выражение эмоций (хотя и в социально приемлемых формах), чем их полное сокрытие. Реактивное образование, требующее сложной психологической работы по преобразованию неприемлемых импульсов в противоположные, также встречается реже, так как современные нормы женского поведения стали более терпимы к проявлению разнообразных чувств. Кроме того, у девочек психологические защиты проявляются сильнее, чем у мальчиков. Возможно, это связано с более ранним психологическим и социальным взрослением.

Применение U-критерия Манна – Уитни подтвердило различия в выборках по выраженности защитных механизмов: регрессия, компенсация и замещение (см. табл.).

Статистически значимые отличия выраженности психологических защит в группах мальчиков и девочек по U-критерию Манна – Уитни

Психологическая защита	Средний ранг по полу		Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости	Вероятность ошибки
	жен.	муж.			
С-Регрессия	40,13	22,08	178,5	0,000	$p < 0,01$
D-Компенсация	41,27	21,08	146,5	0,000	$p < 0,01$
F-Замещение	37,43	24,44	254	0,004	$p < 0,01$

Таким образом, анализ результатов эмпирического исследования подтвердил гипотезу о различиях психологических защит в подростковом возрасте. Для девочек характерно проявление компенсации, проекции, регрессии и замещения, что частично подтверждает результаты предыдущих исследований. Мальчикам свойственно отрицание и интеллектуализация, что также частично было выявлено ранее. Социальные стереотипы и ожидания существенно влияют на формирование защитных механизмов. Мальчики склонны к более рациональным и сдерживающим формам защиты, «женские» защиты больше выражают импульсивность и слабость волевого контроля в сочетании с демонстрацией успешности в отдельных сферах жизни.

Список источников

1. *Вараева Н. В.* Феноменология женственности и женская идентичность в современном социуме // Индивидуальное, национальное и глобальное в сознании современного человека: новые идеи, проблемы, научные направления. М.: Ин-т психологии РАН, 2020. С. 359–372. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44677624> (дата обращения: 27.06.2025).
2. *Головинова А. В.* Особенности гендерного поведения подростков при срабатывании механизмов психологической защиты в ситуации угрозы «я» // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2014. № 2. С. 46–49. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gendernogo-povedeniya-podrostkov-pri-srabytyvanii-mehanizmov-psihologicheskoy-zaschity-v-situatsii-ugrozy-ya> (дата обращения: 27.06.2025).
3. *Носов С. С.* Теоретико-экспериментальные аспекты изучения гендерных особенностей защитных механизмов // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. № 125. С. 58–69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-eksperimentalnye-aspekty-izucheniya-gendernyh-osobennostey-zaschitnyh-mehanizmov> (дата обращения: 26.06.2025).
4. *Попова Л. Н.* Психологические защиты: функции и механизмы // Альманах мировой науки. 2020. № 4(40). С. 41–43. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44247683> (дата обращения: 26.06.2025).
5. *Субботина Л. Ю.* Психология защитных механизмов личности : учеб. пособие. Ярославль : ЯрГУ, 2013. 164 с.

СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ И СТРЕСС

Проведен анализ роли субъективного возраста в различных стрессовых ситуациях (выход на пенсию, страх падения, стресс при военных действиях, стресс пленения, стресс во время пандемии COVID-19, при онкологических заболеваниях). Основной вывод данного анализа – субъективный возраст выступает как буфер стрессовых и постстрессовых расстройств. Представлены два исследования субъективного возраста в системе психологических факторов при тяжелых заболеваниях, угрожающих жизни выполненных на выборке больных раком молочной железы и раком предстательной железы. Показано возможность дифференциации течения, хода лечения и половые различия относительно субъективного возраста.

Ключевые слова: субъективный возраст, стресс, рак молочной железы, рак предстательной железы, копинг.

Е. А. Sergienko
Institute of Psychology Russian academy of sciences
Moscow, Russia

SUBJECTIVE AGE AND STRESS

The role of subjective age in various stressful situations (retirement, fear of falling, stress during military operations, stress of captivity, stress during the COVID-19 pandemic, and cancer) is analyzed. The main conclusion of this analysis is that subjective age acts as a buffer for stress and post-stress disorders. Two studies of subjective age in the system of psychological factors in severe life-threatening diseases performed on a sample of patients with breast cancer and prostate cancer are presented. The possibility of differentiating the course, course of treatment, and sex differences relative to subjective age is shown.

Keywords: subjective age, stress, breast cancer, prostate cancer, coping.

Субъективный возраст человека – это самовосприятие собственного возраста, субъективная возрастная идентификация. Такой подход ставит в центр рассмотрения когнитивно-аффективные оценки возраста, которые меняют внутреннюю картину временной перспективы, восприятие жизненных событий, организацию и регуляцию собственного поведения, шкалу собственной жизни. Несмотря на то, что в исследованиях человека хронологический возраст выступает как основная независимая переменная, субъективный возраст лучше предсказывает психологическое, психическое и физическое здоровье. Категория субъективного возраста не становится альтернативой типологическому [1], причинно-целевому [2] и мотивационному подходам [4] к проблеме «человек и время», а иным ракурсом ее рассмотрения. В современных зарубежных рабо-

тах описана тенденция увеличения с возрастом разрыва между хронологическим, субъективным и желаемым возрастом, подтвержденная в кросс-культурных исследованиях как универсальная человеческая закономерность, но она остается слабо изученной и недостаточно теоретически интерпретированной в психологической науке. Изучение субъективного возраста позволяет определить его как биопсихосоциальный феномен», раскрывающий его междисциплинарную природу. Проанализированы биомаркеры субъективного возраста, его генетико-молекулярные, нейробиологические факторы. Показаны социальные координаты и факторы субъективного возраста, его соотношения со стереотипами старения, отношение к старению и самовосприятие старения. Значительное воздействие на отношение к старению имеет эйджизм как предубеждение, которое только усиливается в современном обществе. Субъективный возраст рассматривается как биопсихосоциальный феномен, играющий значительную роль в системе психологических факторов. Обобщение исследований роли субъективного возраста в различных стрессовых ситуациях (выход на пенсию, страх падения, стресс при военных действиях, стресс пленения, стресс во время пандемии COVID-19, при онкологических заболеваниях), позволяет заключить, что субъективный возраст выступает как буфер стрессовых и постстрессовых расстройств, подтверждая его роль в регуляции поведения человека. Субъективный возраст и субъективная близость смерти взаимосвязаны: ощущение себя старше и восприятие близкой смерти ассоциируются с высоким уровнем ПТСР, что отражает субъективную оценку психологических ресурсов. Более молодой относительно календарного субъективный возраст выступает буфером дистрессов [3].

Травматический стресс испытывают люди при онкологических заболеваниях, угрожающих жизни. указывает на значимую роль психологических факторов в течении, лечении и продолжительности жизни при онкологических заболеваниях. Однако оценка субъективного возраста фактически не использовалась в исследованиях онкологических больных.

Наши исследования роли субъективного возраста в системе психологических факторов при травматическом стрессе в случае онкологических заболеваний было выполнено совместно с коллегами Д. А. Циринг, И. В. Пономаревой, Я. Н. Пахомовой и врачами на женщинах с раком молочной железы (125 женщин в возрасте от 31 до 80 лет) и мужчинах с раком предстательной железы (127 мужчин в возрасте от 59 до 85 лет). Дизайн исследования в обеих группах был идентичен. Применялись следующие методики оценки: опросник Субъективного возраста человека, разработанный Б. Бараком и адаптированный Е. А. Сергиенко. Опросник позволяет оценить общий субъективный возраст, биологический субъективный возраст (на сколько лет человек себя чувствует), эмоциональный субъективный возраст (на сколько лет он выглядит), социальный субъективный возраст (какому возрасту соответствуют его действия) и интеллектуальный субъективный возраст (какому возрасту соответствуют интересы); Шкала базисных убеждений Р. Янофф-Бульман в адаптации М. А. Падун и А. В. Котельниковой; опросник способов совладания Р. Лазаруса в адаптации

Т. Л. Крюковой; опросник личностной беспомощности (Циринг, Степаненко) определяет наличие системных характеристик (личностной беспомощности/самостоятельности); русскоязычная версия Опросника качества здоровья (SF-36); опросник позволяет оценить субъективное восприятие физического, ментального здоровья; Тест жизнестойкости С. Мадди в русскоязычной адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой. Опросник представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Собирались социодемографические и медицинские заключения о стадии и течение болезни.

Результаты позволяют выделить подгруппы, чувствующие себя моложе своего хронологического возраста, адекватно ему и старше (у женщин моложе - 99 чел., 17 – адекватно возрасту и 9 старше него; у мужчин моложе 80, адекватно возрасту 44 и 3 старше). Далее анализ проводился по подгруппам в зависимости от типа субъективного ощущения возраста. Предпринятое сравнение выборок мужчин, больных раком предстательной железы, и женщин, больных раком молочной железы, возможно (численность двух выборок фактически равна – 127 мужчин и 125 женщин, выборки относились к одному региону – г. Челябинску и области, а исследования выполнены по единому дизайну). В выборке женщин, больных раком молочной железы, субъективный возраст играл значительную роль в картине сопротивления и переживания тяжелой и смертельной болезни. Он позволил дифференцировать субъективные оценки собственного здоровья, способности к совладающему поведению, изменения базисных убеждений и признаки личностной беспомощности, образующиеся в тяжелой травматической ситуации болезни. Они прибегают к широкому репертуару копинг стратегий. Это означает, что, кроме общих психологических факторов рака молочной железы (депрессии, тревожности, дистресса), существуют индивидуальные варианты психической организации, связанные с оценкой возрастной идентичности, которая модифицирует актуализацию и оценку собственных психологических ресурсов. Однако для мужчин, больных раком предстательной железы, субъективный возраст в более ограниченной степени выступает таким психологическим ресурсом, указывая на восприятие собственных возможностей. Мужчины в большей степени сконцентрированы на физическом самочувствии здоровья, витальности и при благополучном и неблагоприятном течении болезни. Согласно нашим результатам, широкая вовлеченность базовых убеждений, показателей личностной беспомощности/самостоятельности, значительный репертуар совладающего поведения, выявленные у женщин, не характерны для мужчин, больных раком предстательной железы. Они в большей степени полагаются на удачу как базовые убеждения, волевые усилия и контроль над ситуацией, демонстрируя вовлеченность, а, возможно, и поглощенность ситуацией болезни. Но, несмотря на такие существенные половые различия, субъективный возраст в некоторой степени позволяет указать на существование индивидуальных вариантов привлечения психологических ресурсов. Так, среди мужчин, больных раком предстательной железы, воспринимающих себя моложе хронологического возраста, вдвое больше пациентов с неблагоприятным течением болезни. Но, несмотря на течение болезни, они

отличаются большим привлечением психологических ресурсов (копинг-стратегий, волевых напряжений) по сравнению с мужчинами, адекватно оценивающими субъективный возраст, что, по-видимому, свидетельствует о том, что, воспринимая себя моложе, эти пациенты пытаются актуализировать и собственные возможности.

Наши данные поднимают два вопроса: является ли сниженное значение психологических факторов культурной особенностью мужчин, больных раком предстательной железы, в нашем сообществе? Какова специфика психологической помощи пациентам-мужчинам? При отрицании значения психологических усилий в преодолении болезни психологическая помощь нуждается в специальных программах.

Наши результаты позволяют заключить, что субъективный возраст является гибким конструктом, оценкой собственных ресурсов, направленных на психологическую регуляцию в стрессовых ситуациях.

Список источников

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001.
2. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и доп. М. : Смысл, 2008.
3. Сергиенко Е. А. Субъективный возраст человека. М. : Ин-т психологии РАН, 2025.
4. Толстых Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск – М. : Изд-во Универсум, 2010.

УДК 159.9

О. С. Смирнова

Костромской государственной университет

г. Кострома, Россия

Eva.juck@yandex.ru

АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАТИВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ В КАЧЕСТВЕ МЕХАНИЗМА САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлено исследование демонстративного потребления как механизма самоутверждения в подростковом и юношеском возрасте. Особое внимание уделено психологическим особенностям в подростковом и юношеском возрасте. Отмечено наличие значимых корреляционных связей, формирующих демонстративное потребление.

Ключевые слова: демонстративное потребление, самоутверждение, юность, подростковый возраст.

ANALYSIS OF DEMONSTRATIVE CONSUMPTION AS A MECHANISM OF SELF-ASSESSMENT IN TEENAGE AND YOUTH AGE

The article presents a study of demonstrative consumption as a mechanism of self-assertion in teenage and youth age. Special attention is paid to psychological features in teenage and youth age. The presence of significant correlation links forming demonstrative consumption is noted.

Keywords: *demonstrative consumption, self-assertion, youth, teenage age.*

Данное исследование направлено на анализ психологических детерминант демонстративного потребления как механизма самоутверждения в подростковом и юношеском периодах онтогенеза. Важное внимание уделено изучению взаимосвязи между уровнем развития субъектности, саморегуляции и проявлениями демонстративного поведения у лиц в подростковом и юношеском возрасте. В частности, рассматривается влияние осознанности и ответственности индивида за собственные действия (субъектность) на выбор демонстративного потребления как инструмента достижения социального признания и самоидентификации.

Для достижения поставленной цели в соответствии с выделенными и обоснованными критериями отбора была сконструирована выборка; создан и обоснован методический комплекс исследования. Выборку основного исследования составили обучающиеся СПО города Костромы. Общий объем выборки составляет 150 студентов. 100 молодых людей и 50 девушек, в возрасте от 14 до 20 лет (юношей и девушек). Разного материального дохода семьи, разной формы обучения (бюджет и внебюджет).

Для изучения предикторов личности демонстративного потребления как механизма самоутверждения в подростковом и юношеском возрасте были выделены содержательные блоки, методический комплекс соответствующий каждому блоку и определены основные направления исследования, имеющие предметное содержание.

Опросник Академической саморегуляции Р. Райана и Дж. Коннела в адаптации Т. О. Гордеевой [1], В. А. Барановой был выбран для изучения типов внешней и внутренней мотивации. В рамках этой методики рассматривается мотивационный блок, который основан на теории самодетерминации зарубежных авторов Э. Диси и Р. Райана.

Для оценки уровня субъектности использовался опросник «Уровень развития субъектности личности» М. А. Щукиной, основным диагностическим конструктом данной методики является субъектность личности, как способность, которая обеспечивает возможность осуществлять самоуправление социальном контексте своего бытия [4].

Изучались установки и влияние групп на демонстративное потребление. Демонстративное потребление подростков в исследовании рассматривалось опросником «Демонстративное потребление» Н. К. Радиной, Н. В. Шайдаковой.

В работе использовалась работа методика изучения самоутверждения личности Т. Д. Дубовицкой, Е. А. Киреева [2] для диагностики стратегии самоутверждения.

Рассмотрим полученные результаты эмпирического исследования по всей выборке респондентов по выбранным методикам. Общая выборка составила 150 человек, из которых вначале все респонденты были разделены на 2 группы по возрасту, группа 14–16 лет подростковый возраст, группа 17–20 лет юношеский возраст (рис. 1).

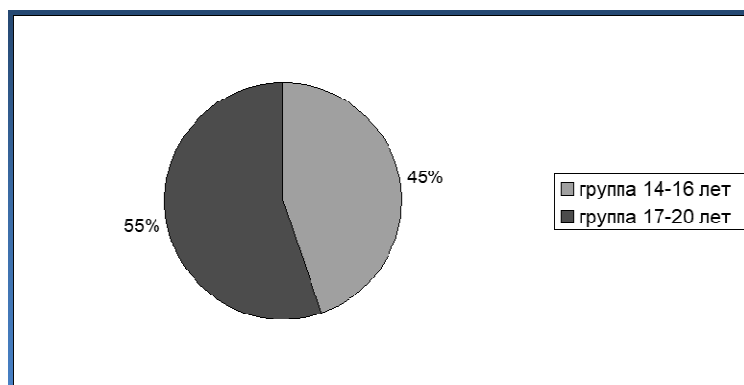


Рис. 1. Группы респондентов по возрасту

В ходе осуществления исследования были сформированы группы по возрасту, половому различию и по форме обучения – внебюджет/бюджет.

Возрастная стратификация позволила выделить две основные когорты:

Группа, включающая лиц в возрасте от 14 до 16 лет, численностью 67 индивидуумов.

Группа, объединяющая лиц в возрасте от 17 до 20 лет, численностью 83 индивидуума.

В процессе были сформированы группы по половому признаку (рис. 2):

– группа юноши в количестве 99 человек

– группа девушки в количестве 51 человек.

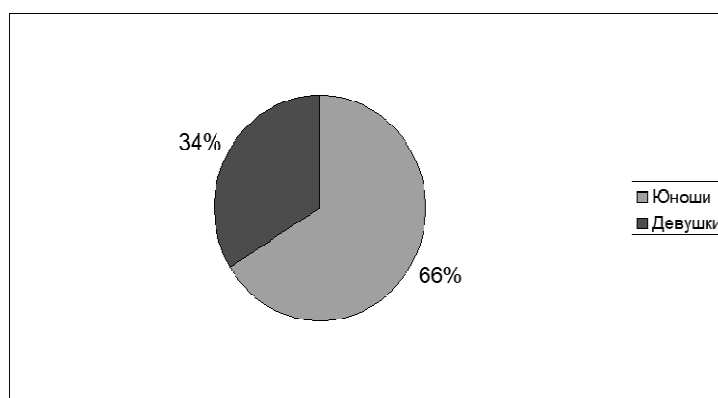


Рис. 2. Группы респондентов по полу

Группы, сформированные по форме обучения (рис. 3):

– группа 100 человек – студенты, обучающиеся за счет бюджетных средств (бюджет);

– группа 50 человек – студенты, обучающиеся за счет собственных семейных средств.

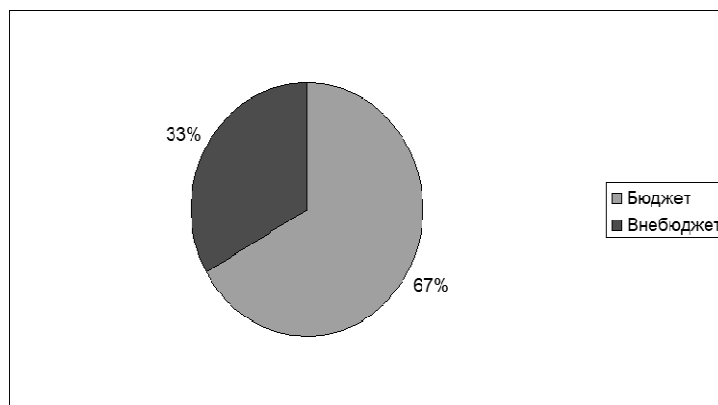


Рис. 3. Группы респондентов по форме обучения (бюджет/внебюджет)

0

Исследование сформированности демонстративного потребления у респондентов была выполнена с помощью анкеты «Демонстративное потребление» (Н. К. Радина, Н. В. Шайдакова) [3].

Нас интересовала политика респондентов направленная на распознавание и оценку показного потребления, а также комплектность общей установки на демонстративное потребление, интересовало наличие представлений о показном потреблении и их оценка, и наличие знания демонстративного потребления у испытуемых.

Результаты диагностики сформированности демонстративного потребления представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Средние данные сформированности демонстративного потребления
у респондентов

Наименование шкалы	Распознавание показного потребления		Практика показного потребления		Общая установка на показное потребление
	М	SD	М	SD	
Общая выборка	16,59	2,73	14,51	2,46	31,1
Группа 14–16 лет	16,40	2,69	14,43	2,196	30,83
Группа 17–20 лет	16,74	2, 76	14,57	2,678	31,31
Юноши	16,56	2,74	14,43	2,53	30,99
Девушки	16,64	2,726	14,66	2,35	31,31
Бюджет	16,88	2,789	14,50	2,476	31,38
Внебюджет	16,02	2,543	14,54	2,47	30,56

Выполним сравнение по шкалам методики с целью, что больше выражено – оценка демонстративного потребления, или фактическая реализация потребления. Данные представим на рисунке 4а.

Результаты сравнительного анализа методики «Демонстративное потребление» (Н. К. Радина, Н. В. Шайдакова) [3] по полу представлены на рисунке 4б.

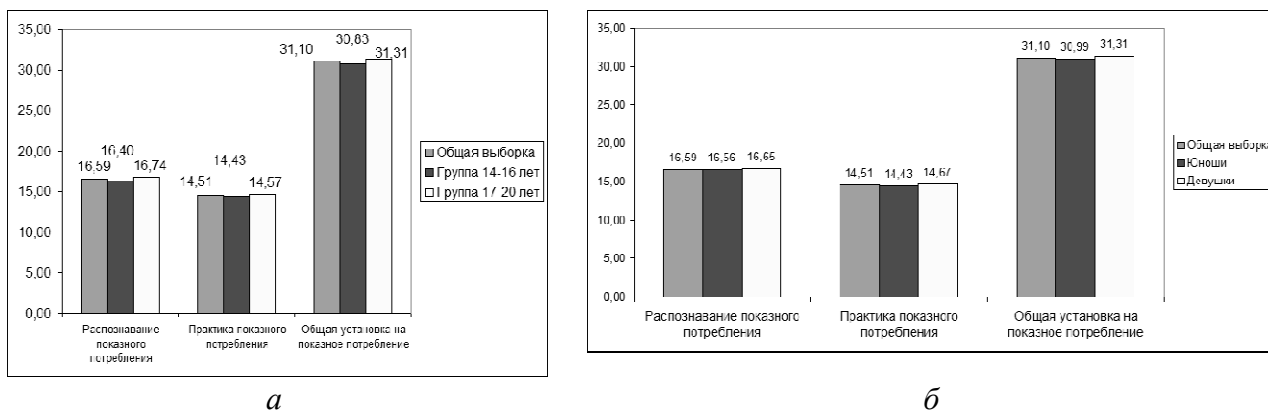


Рис. 4. Результаты сравнительного анализа методики «Демонстративное потребление» (Н. К. Радина, Н. В. Шайдакова): а – по возрасту; б – по полу

Результаты сравнительного анализа методики «Демонстративное потребление» (Н. К. Радина, Н. В. Шайдакова) по форме обучения представлены на рисунке 5.

Результаты сравнительного анализа демонстративного потребления по форме обучения показали, респонденты, обучающиеся на бюджетных местах имеют схожие результаты по шкале Распознавание показного потребления, и одинаковую общую установку на демонстративное потребление.

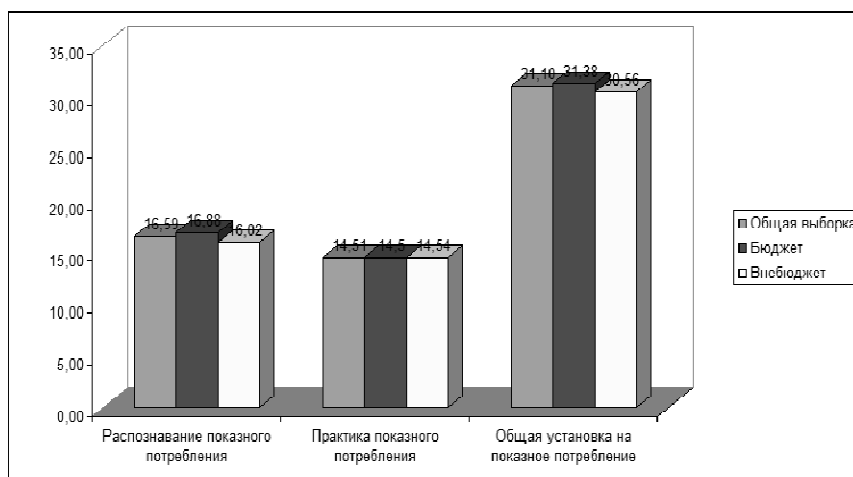


Рис. 5. Результаты сравнительного анализа демонстративного потребления по форме обучения (бюджет/внебюджет)

Список источников

1. Гордеева Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2013.
2. Киреева Е. А., Дубовицкая Т. Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте. URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2011_n2/exppsy_2011_n2_42046.pdf (дата обращения: 27.06.2025).
3. Шайдакова Н. В. Гендерный анализ демонстративного потребления в среде старшеклассников и студентов. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyy-analiz-demonstrativnogo-potrebleniya-v-srede-starsheklassnikov-i-studentov> (дата обращения: 27.06.2025).
4. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: монография. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2015. 349 с.

УДК 159.922.3

И. В. Тихонова

Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
inn.007@mail.ru

ГЕНДЕРНАЯ СПЕЦИФИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СТРЕССОГЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКОЙ РОЛИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 22-28-00678, <https://rscf.ru/project/22-28-00678>

В исследовании представлены результаты исследования особенностей представлений о стрессогенности родительской роли у девушек и юношей студенческого возраста. Выборка состояла из 364 студента (218 девушек и 146 юношей, средний возраст $19,43 \pm 1,87$ лет) высших учебных заведений Костромы и Ярославля. Использовались: методика «Шкала родительского стресса» (адаптация Ю. В. Мисюк, И. В. Тихоновой), структурированное интервью с оценкой стрессогенности различных аспектов родительства выявлено, что девушки демонстрируют статистически значимо более высокий уровень ожидаемого родительского стресса ($p = 0,004$), особенно представляя периоды раннего ($p = 0,010$) и дошкольного ($p = 0,005$) развития ребенка. Качественный анализ выявил специфику стрессогенных аспектов: девушки чаще фокусируются на эмоциональных и физических аспектах ухода, в то время как юноши больше озабочены организационными вопросами родительства.

Ключевые слова: родительство, стрессогенность родительской роли, молодежь представления о родительской роли.

GENDER-SPECIFIC PERCEPTIONS OF PARENTAL ROLE STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The study presents the findings of research on the characteristics of perceptions of parental role stress among female and male university students. The sample consisted of 364 students (218 females and 146 males, mean age 19.43 ± 1.87 years) from higher education institutions in Kostroma and Yaroslavl. The following methods were used: the "Parental Stress Scale" (adapted by Yu. V. Misyuk, I. V. Tikhonova) and a semi-structured interview assessing the stressfulness of various aspects of parenthood on a 10-point scale. It was revealed that females demonstrate a statistically significantly higher level of anticipated parental stress ($p = .004$), particularly when envisioning the periods of their child's early ($p = .010$) and preschool ($p = .005$) development. Qualitative analysis identified a specificity in stress-inducing aspects: females more frequently focused on the emotional and physical aspects of childcare, while males were more concerned with the organizational issues of parenting.

Keywords: parenthood, parental role stress, youth, perceptions of the parental role.

Формирование представлений о будущем родительстве является одной из ключевых задач периода ранней взрослости. Студенческий возраст характеризуется активным построением жизненных планов, включая репродуктивные стратегии, что делает изучение субъективных образов родительства в этой возрастной группе особенно актуальным

Гендерный аспект восприятия стрессогенности родительства приобретает особую значимость в контексте различающихся социальных ожиданий к материнской и отцовской ролям [3]. Несмотря на растущий интерес к проблематике родительского стресса, недостаточно изученными остаются конкретные качественные особенности и различия в представлениях о стрессогенности родительства между юношами и девушками студенческого возраста. Понимание этих различий критически важно для разработки адресных программ психологического сопровождения молодежи и формирования более реалистичных представлений о родительстве.

Нами проведено исследование, целью которого было выявить содержательные особенности представлений о стрессогенности родительской роли у юношей и девушек.

Гипотезами исследования выступали предположения о существовании различий в оценке общего уровня стрессогенности родительства и представлений о структуре наиболее стрессогенных аспектов родительства в гендерных группах.

В исследовании приняли участие 364 бездетных студента высших учебных заведений Костромы и Ярославля, из них 218 девушек (59,9 %) и 146 юношей (40,1 %). Средний возраст участников составил 19,43 года ($SD = 1,87$).

Использовались: «Шкала родительского стресса» (Berry&Jones, 1995) в адаптации Ю. В. Мисюк и И. В. Тихоновой (2022) [1], полуструктурированное интервью с оценкой стрессогенности родительства по «стресс-термометру»,

авторская анкета. Инструкции были адаптированы для бездетных респондентов. Использовались методы описательной статистики, U-критерий Манна – Уитни, критерий χ^2 . Обработка данных проводилась в программе SPSS 20.

Результаты показывают, что девушки оценивают родительскую роль как более стрессогенную в целом ($p = 0,004$). Наиболее выраженные различия наблюдаются в компонентах «родительский ущерб» ($p = 0,001$) и «родительская неудовлетворенность» ($p = 0,009$), что указывает на ожидание девушками большего дисбаланса между затратами и вознаграждениями от родительства, а также меньшую удовлетворенность от выполнения родительской роли (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Сравнительные показатели представлений о родительском стрессе
у девушек и юношей

Компонент родительского стресса	Девушки (n = 218)	Юноши (n = 146)	U-критерий	p-значение
Общий уровень родительского стресса	46,25 ± 12,8	41,83 ± 11,4	13247,5	0,004**
Родительские стрессоры	15,2 ± 4,1	14,6 ± 3,8	14892	н. з.
Потеря контроля	9,1 ± 2,9	8,7 ± 2,6	14651,5	н. з.
Родительский ущерб	12,8 ± 3,5	10,9 ± 3,2	12156	0,001***
Родительская неудовлетворенность	7,2 ± 2,4	6,4 ± 2,1	13534,5	0,009**

Примечание: ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$; н. з. – незначимо.

Анализ представлений о выраженности родительского стресса в различные периоды развития ребенка показал специфические гендерные закономерности (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Оценка стрессогенности родительства по возрастным периодам ребенка (средние баллы по 10-балльной шкале)

Возрастной период	Девушки (M ± SD)	Юноши (M ± SD)	U-критерий	p-значение
Ранний возраст (0–3 года)	6,50 ± 1,8	5,74 ± 1,9	13 156	0,010*
Дошкольный возраст (3–7 лет)	5,42 ± 1,6	4,84 ± 1,7	12 892,5	0,005**
Младший школьный возраст (7–11 лет)	5,71 ± 1,5	5,33 ± 1,6	14 394	н. з.
Подростковый возраст (11–17 лет)	6,59 ± 1,4	6,26 ± 1,5	14 526,5	н. з.
Юношеский возраст (17–21 год)	5,17 ± 1,7	4,60 ± 1,8	13 987	н. з.

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; н. з. – незначимо.

Девушки статистически значимо выше оценивают стрессогенность периодов раннего ($p = 0,010$) и дошкольного ($p = 0,005$) развития ребенка. Интересно, что в подростковом периоде, который оба пола считают наиболее стрессогенным, различия становятся незначимыми. Это может указывать на понимание обеими группами важности участия отца в воспитании подростка.

Качественный анализ представлений о конкретных стрессорах выявил выраженную гендерную специфику в частоте выбора различных родительских трудностей (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Топ-5 стрессоров родительской жизни в представлениях
у девушек и юношей (по частоте выбора)

Девушки				Юноши			
Ранг	Стрессор	Возрастной период	Частота выбора (%)	Ранг	Стрессор	Возрастной период	Частота выбора (%)
1	Трудности общения с ребенком	Подростковый возраст	69,1	1	Трудности общения с ребенком	Подростковый возраст	58,2
2	Трудности ухода	Ранний возраст	65,9	2	Отношения ребенка с противоположным полом	Юношеский возраст	53
3	Отношения ребенка с противоположным полом	Юношеский возраст	65,9	3	Проблемы учебы и успеваемости	Младший школьный	51,5
4	Эмоциональное состояние родителя	Ранний возраст	65	4	Трудности ухода	Ранний возраст	48,6
5	Проблемы учебы и успеваемости	Младший школьный	65	5	Эмоциональное состояние родителя	Ранний возраст	40,8

Сравнение показывает существенные различия в приоритетах стрессогенных аспектов. Девушки значительно чаще выбирают стрессоры, связанные с физическим уходом за детьми раннего возраста (65,9 % против 48,6 %) и собственным эмоциональным состоянием (65,0 % против 40,8 %). Единственным исключением является стрессор «проблемы ухода и режима» в младшем школьном возрасте, который чаще отмечают юноши (29,1 % против 18,9 %), что может быть связано с пониманием усиления роли отца при поступлении ребенка в школу.

Полученные результаты подтверждают существование значимых гендерных различий в восприятии стрессогенности родительской роли у студенческой молодежи [2]. Девушки демонстрируют более высокий уровень ожидаемо-

го родительского стресса, что может отражать традиционные гендерные роли, возлагающие на женщин основную ответственность за воспитание детей.

Более высокие показатели общего уровня стресса у девушек ($p = 0,004$) могут объясняться несколькими факторами. Во-первых, социальные ожидания к материнской роли традиционно являются более интенсивными и всеобъемлющими по сравнению с отцовской ролью. Концепция «интенсивного материнства» предполагает постоянную включенность матери в процесс развития ребенка, что естественным образом повышает уровень ожидаемого стресса.

Во-вторых, значимые различия в компонентах «родительский ущерб» ($p = 0,001$) и «родительская неудовлетворенность» ($p = 0,009$) указывают на то, что девушки ожидают большего дисбаланса между затратами и вознаграждениями от родительства. Это может отражать реалистичное понимание того, что материнская роль традиционно связана с большими ограничениями личной свободы и карьерных возможностей. Особенно высокие оценки девушками стрессогенности периодов раннего и дошкольного ($p = 0,005$) развития детей логично связаны с традиционным распределением обязанностей по уходу за маленькими детьми. В эти периоды физические и эмоциональные требования к родителю максимальны, а основная нагрузка ложится на мать. Юноши демонстрируют более отстраненный образ потенциального родительства, при этом показывая понимание своей роли в организационных аспектах воспитания, особенно в школьном возрасте ребенка.

Выявленные различия имеют важное практическое значение для разработки программ подготовки к родительству. Девушкам может быть полезна работа с иррациональными установками о необходимости «идеального материнства» и формирование более реалистичных ожиданий относительно распределения родительских обязанностей. Юношам может потребоваться большая информированность о эмоциональных аспектах родительства и важности их участия в уходе за детьми раннего возраста.

Список источников

1. Мисюк Ю. В., Тихонова И. В. Русскоязычная версия «Шкалы родительского стресса»: результаты первичной оценки внутренней надежности и валидности // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 9. С. 58–66.
2. Тихонова И. В., Мисюк Ю. В., Севастьянова У. Ю. Стрессогенность и интенсивность родительства в представлениях студенческой молодежи // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 10. С. 153–182.
3. Goldscheider F., Bernhardt E., Lappegård T. The Gender Revolution: A Framework for Understanding Changing Family and Demographic Behavior // Population and Development Review. 2015. № 41. P. 207–239.

А. И. Чернова
Школа № 1381
Москва, Россия
nastasya-igorivna@rambler.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ Я-КОНЦЕПЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

В статье представлены результаты корреляционного анализа когнитивного компонента Я-концепции и саморегуляции студентов техникума. Степень дифференцированности представлений студентов о себе взаимосвязана со способностью к моделированию ситуации и эффективному оцениванию результатов деятельности. Студенты, умеющие эффективно коммуницировать, мобилизуют свои внутренние ресурсы и достигают цели, проявляя стрессоустойчивость в ситуациях различной коммуникативной сложности.

Ключевые слова: Я-концепция, саморегуляция, дифференцированность представлений о себе, Коммуникативное Я, моделирование, оценивание результатов.

A. I. Chernova
School № 1381
Moscow, Russia

FEATURES OF THE INTERCONNECTION OF THE SELF-CONCEPT AND SELF-REGULATION OF STUDENTS OF A TECHNICAL SCHOOL

The article presents the results of the correlation analysis of the cognitive component of the Self-concept and self-regulation of students of a technical school. The degree of differentiation of students' self-perceptions is interrelated with the ability to model situations and effectively evaluate the results of their activities. Students who are able to communicate effectively mobilize their internal resources and achieve their goals by demonstrating stress resistance in situations of varying communicative complexity.

Keywords: Self-concept, self-regulation, differentiation of self-perceptions, Communicative Self, modeling, evaluation of results.

Введение

Студенческий возраст является центральным этапом развития личности. В этот период наиболее активно развивается самосознание и Я-концепция личности студента [1, с. 28]. Меняется структура Я-концепции, она становится все более дифференцированной, последовательной, устойчивой [1, с. 33].

Самопознание, эмоционально-ценностно-самоотношение и саморегуляция поведения в своем единстве образуют самосознание. И. И. Чеснокова выделяет саморегуляцию, как самостоятельный деятельный компонент самопознания. Она указывает на зависимость развития регулятивной функции самосознания от степени развития остальных его компонентов – когнитивного и эмоционально-оценочного [2, с. 37; 5, с. 129].

С. А. Хазова, Е. М. Бардашевич делают вывод о ресурсной роли Я-концепции в совладающем поведении подростков (степень дифференцированности представлений о себе играет роль в эффективности совладания с проблемной ситуацией) [4, с. 1064].

Цель нашего исследования: выявить особенности взаимосвязи когнитивного компонента Я-концепции и саморегуляции студентов техникума.

Методический и статистический инструментарий

Когнитивный компонент Я-концепции измерялся при помощи методики «Кто Я?», модификация (Кун, Макпартленд, 1984; Румянцева, 2006), показатели – Общее количество ролей; Количество объективных ролей; Количество субъективных ролей; Количество групп ролей, как отражение степени дифференцированности представлений о себе (Хазова, Бардашевич, 2017), Социальное Я, Коммуникативное Я, Материальное Я, Физическое Я, Деятельное Я, Перспективное Я, Рефлексивное Я.

Саморегуляция подростков изучалась при помощи сокращенной версии опросника «ССПМ-экспресс» (Моросанова, 2015), показатели – планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, надежность, общий уровень саморегуляции.

Статистические методы: дескриптивный анализ, корреляционный анализ (г-ранговая корреляция Спирмена) выполнялись в программном пакете SPSS.

Выборка исследования: 73 студента (65 девушек и 8 юношей) 1, 2 и 4 курсов техникума креативных индустрий, возраст респондентов от 15 до 22 лет.

Интерпретация результатов исследования

Дескриптивный анализ позволил выявить следующее: 14 % респондентов исследуемой выборки имеют низкий уровень саморегуляции (3–11 баллов), 77 % – средний (12–23 баллов), 9 % – высокий (24–31 баллов).

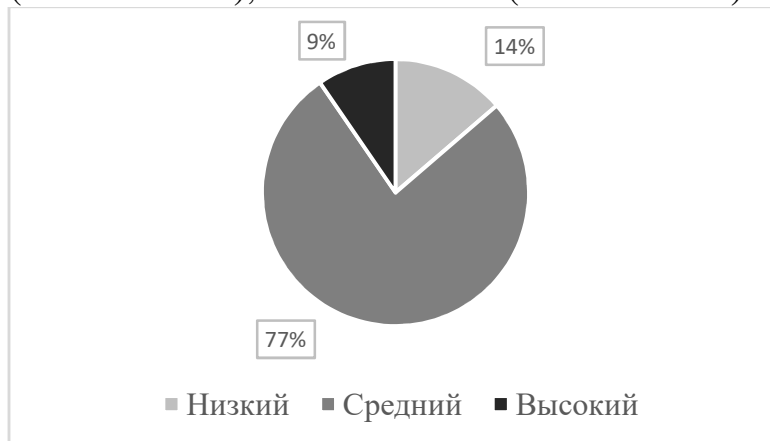


Рис. Уровни саморегуляции студентов

В среднем студенты называют 12 ролей, из них в среднем 8–9 объективных (студент, человек, подросток, личность), 3 субъективных (хороший друг, юморист, любящая племянница). 26 % респондентов имеют низкую степень дифференцированности представлений о себе (1–2 группы ролей), 59 % среднюю (3–4 группы ролей), 15 % высокую (5–7 групп ролей). В данной выборке минимальное количество групп ролей – 1, максимальное – 5. В выборке преобладает средний уровень дифференцированности представлений о себе (3–4

группы ролей), что соответствует среднему значению показателей шкалы Количество групп ролей. Наиболее широко в самоописаниях представлены Социальное Я ($\bar{x} = 5,66$) и Рефлексивное Я ($\bar{x} = 3,99$), наименьшее количество ролевых позиций отмечается в описании Перспективного Я ($\bar{x} = 0,14$).

В результате корреляционного анализа были выявлены следующие положительные взаимосвязи показателей идентичности (представлений о себе) со шкалами саморегуляции: Количества групп ролей с Моделированием ($r = 0,308$, $p < 0,008$) и Оцениванием результатов ($r = 0,277$, $p < 0,018$); Коммуникативного Я с Надежностью ($r = 0,254$, $p < 0,030$) и Оцениванием результатов ($r = 0,328$, $p < 0,005$); Материального Я с Планированием ($r = 0,271$, $p < 0,021$).

Мы видим, что студенты с более высокой степенью дифференцированности представлений о себе, отраженной в количестве групп ролей [4, с. 1065], имеют более высокую степень Моделирования. Такие студенты лучше выделяют, осознают, детализируют внешние и внутренние ключевые условия конкретной цели и адекватно соотносят их с существующей реальностью [3, с. 30]. Высокие показатели шкалы Оценивание результатов свидетельствуют о том, что результаты деятельности подвергаются субъективной оценке на основании сформированных в результате анализа собственного опыта устойчивых критериев. Если конкретные полученные результаты не соответствуют запланированным, то студенты с более высокими показателями Коммуникативного Я и степени дифференцированности представлений о себе не только способны признать факт такого несоответствия, но и проанализировать и оценить причины, которые к этому привели [3, с. 31].

Высокие показатели по шкале Надежность характеризуют студентов, имеющих индивидуальную устойчивость процессов саморегуляции на всех этапах достижения цели в разных условиях. Они одинаково хорошо регулируют собственную деятельность в ситуациях с разной степенью напряженности и стрессогенности [3, с. 66]. Такие студенты имеют развитое Коммуникативное Я, которое помогает им эффективно преодолевать стрессовые ситуации в тех случаях, когда в цель включены другие люди, не имеющие взаимного согласия и состояния гармонии друг с другом.

Высокие показатели Планирования говорят о сформированной потребности в осознанном планировании самостоятельной деятельности, реалистичности, продуманности, устойчивости планов, которые в результате реализации приводят к достижению целей, в том числе и материальных. Студенты высокими показателями по шкале Планирование имеют развитые представления о своем материальном настоящем и будущем, отражая их в количестве ролей Материального Я.

Выводы

Корреляционный анализ показал наличие значимых положительных взаимосвязей между некоторыми показателями когнитивного компонента Я-концепции и шкалами саморегуляции студентов техникума. Выявленные взаимосвязи позволяют сделать следующие выводы. Студенты с высокой степенью дифференцированности представлений о себе лучше моделируют цели и проводят более качественное оценивание результатов процесса целеполага-

ния. Студенты, показывающие широту описания Материального Я, лучше планируют свою деятельность. Студенты с развитым коммуникативным Я способны не только адекватно оценить результаты своей деятельности и корректировать поставленную цель в соответствии с условиями постоянно меняющегося мира, но и имеют устойчивость на всех этапах процесса целеполагания в условиях с разной степенью стрессогенности.

В нашем дальнейшем исследовании планируется уточнение характера выявленных взаимосвязей другими математическими методами на более широкой выборке.

Список источников

1. *Дутчина О. Б.* Проблемы развития Я-концепции личности студента: монография. Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2017. 99 с.
2. *Моросанова В. И.* Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Ин-т психологии РАН, 2007. 212 с.
3. *Моросанова В. И.* Диагностика саморегуляции. М. : Когито-Центр, 2015. 297 с.
4. *Хазова С. А., Бардашевич Е. М.* Ресурсная роль Я-концепции в совладающем поведении подростков // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. М. : Ин-т психологии РАН, 2017. С. 1064–1071.
5. *Чеснокова И. И.* Проблема самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.

УДК 159.92

Н. Е. Серебровская¹, С. А. Щербакова (Рыбина)²

^{1, 2}Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

^{1, 2}Нижегородский институт управления – филиал
г. Нижний Новгород, Россия

¹*serebrovskaya-n@yandex.ru*

²*svetarybina_mail.ru@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ РАЗВИВАЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА ЧУВСТВА ЮМОРА НА ЛИЧНОСТНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

В статье представлено исследование влияния чувства юмора на личностное становление старшеклассников в условиях стресса, подчеркивается его роль в снижении тревожности и улучшении социальных взаимодействий. Эмпирическое исследование подтверждает, что юмор способствует формированию позитивной самооценки и психологической ус-

тойчивости. Рекомендуется внедрение юмористических элементов в образовательный процесс для повышения эмоционального благополучия учащихся.

Ключевые слова: чувство юмора, стресс, личностное становление.

N. E. Serebrovska, S. A. Shcherbakova (Rybina)

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration Nizhny
Novgorod Institute of Management-branch
Nizhny Novgorod, Russia

THE INFLUENCE OF THE DEVELOPING POTENTIAL OF A SENSE OF HUMOR ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS UNDER STRESS

The article presents a study of the influence of a sense of humor on the personal development of high school students under stress, emphasizing its role in reducing anxiety and improving social interactions. Empirical research confirms that humor contributes to the formation of positive self-esteem and psychological stability. It is recommended to introduce humorous elements into the educational process to enhance the emotional well-being of students.

Keywords: sense of humor, stress, personal development.

В современном образовательном контексте старшеклассники сталкиваются с множеством стрессовых факторов, включая академическую нагрузку, социальное давление и подготовку к будущей профессиональной деятельности. Эти условия могут оказывать значительное влияние на их психоэмоциональное состояние и личностное развитие. В этой связи особое внимание привлекает развивающий потенциал чувства юмора как один из механизмов адаптации к стрессовым ситуациям. Чувство юмора не только служит средством снятия напряжения, но и способствует формированию позитивного мышления, улучшению межличностных отношений и укреплению психологической устойчивости [1].

Чувство юмора, как важный аспект психоэмоционального развития, может играть значительную роль в этом процессе. Оно способствует не только снятию стресса, но и развитию социальных навыков, креативности и способности к критическому мышлению. Исследования показывают, что наличие здорового чувства юмора связано с повышением уровня психологической устойчивости, что позволяет подросткам более эффективно справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям [3].

Кроме того, чувство юмора может служить важным инструментом в межличностных отношениях, помогая старшеклассникам устанавливать и поддерживать дружеские связи, что, в свою очередь, способствует их эмоциональному благополучию [2]. В условиях стресса, возникающего из-за учебной нагрузки и социальных ожиданий, способность смеяться над собой и ситуацией может быть ключевым фактором в снижении тревожности и депрессивных состояний.

Целью исследования является изучение влияния развивающего потенциала чувства юмора на личностное становление старшеклассников в условиях стресса, а также определение механизмов, через которые чувство юмора способствует адаптации и психологическому благополучию подростков.

Задачи исследования:

1. Анализ актуальности изучения влияния развивающего потенциала чувства юмора на личностное становление старшеклассников в условиях стресса.
2. Определение стрессовых факторов: Выявить основные стрессовые факторы, с которыми сталкиваются старшеклассники, и оценить их влияние на психологическое состояние.
3. Изучение роли чувства юмора: Исследовать, как чувство юмора может служить механизмом преодоления стресса и способствовать личностному росту.
4. Эмпирическое исследование: провести диагностики и интервью с учащимися для оценки уровня их чувства юмора, а также его связи с уровнем стресса и личностными характеристиками.

Для исследования вопроса взаимосвязи развивающего потенциала чувства юмора на личностное становление старшеклассников в условиях стресса нами был проведен комплекс диагностических методик.

Исследование проводилось среди школьников юношеского возраста, обучающихся в 10-х классах Гимназии № 25 и Школы № 187 города Нижний Новгород. Общее число респондентов составило – 71 школьник (Гимназия № 25 – 26 человек, Школа № 187 – 45 человек).

Комплекс диагностических **методик** состоял из следующих тестов и опросников:

- тест юмористических фраз (ТЮФ) А. Шмелева и В. Болдыревой;
- опросник стилей юмора Р. Мартина;
- тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
- тест социального интеллекта Дж. Гилфорда, М. Салливена;
- тест эмоционального интеллекта Н. Холла.

В качестве исследования уровня стресса старшеклассников был использован метод устного интервью – беседы. В ходе беседы были получены следующие данные: 68 % старшеклассников сообщают о высоком уровне стресса. 33 % подростков испытывают симптомы тревожности, у 15 % наблюдаются депрессивные симптомы. 27 % учащихся отмечает ухудшение физического состояния в результате стресса, подтверждая частое проявление головных болей, бессонницы.

Анализ собранных данных

В результате интервью-беседы был сформирован следующий перечень основных причин возникновения стресса у старшеклассников:

1. Учебная нагрузка: увеличение объема домашнего задания и подготовка к экзаменам могут вызывать значительный стресс. Ученики должны осваивать сложные темы и готовиться к важным тестам.
2. Переход к взрослой жизни: в этом возрасте подростки начинают принимать важные решения о будущем, включая выбор профессии и учебного заведения, что может вызывать неопределенность и тревогу.
3. Социальные отношения: подростки сталкиваются с проблемами в межличностных отношениях, такими как дружба, романтические отношения и кон-

фликты. Давление со стороны сверстников также может быть источником стресса.

4. Изменения в организме: пубертатный период сопровождается физическими и эмоциональными изменениями, которые могут вызывать дискомфорт и неуверенность в себе.

5. Ожидания родителей и общества: давление со стороны родителей, учителей и общества в целом может привести к чувству недостаточной успешности или страху не оправдать ожидания.

6. Проблемы с самооценкой: подростки часто сравнивают себя с другими, что может приводить к низкой самооценке и чувству неполноценности.

7. Технологические и социальные медиа: активное использование социальных сетей может усиливать чувство изоляции или неполноценности из-за сравнения своей жизни с идеализированными образами других.

8. Проблемы с психическим здоровьем: некоторые подростки могут страдать от тревожных расстройств, депрессии или других психических заболеваний, которые усугубляют стрессовые ситуации.

9. Неопределенность будущего: страх перед будущим и неизвестностью, связанной с поступлением в университет или выбором карьеры, может вызывать тревогу.

10. Баланс между учебой и досугом: поиск баланса между учебой, хобби и личной жизнью может быть сложной задачей, что приводит к дополнительному стрессу.

Интерпретация полученных данных

Сопоставимый сравнительный анализ показал, что старшеклассники с высоким уровнем чувства юмора имеют значительно более низкий уровень стресса. Под высоким уровнем чувства юмора в нашем исследовании мы подразумеваем высокий уровень самоподдерживающей и аффилиативной мотивации юмора (проявился у 41 % старшеклассников). По итогам сопоставления мотивации юмора и уровня стресса выявлено, что у 39 % испытуемых с высоким уровнем самоподдерживающей и аффилиативной мотивации юмора подтвердился высокий уровень стрессоустойчивости (низкий уровень проявления признаков стресса). Эти результаты подчеркивают важность развития навыков юмора как средства психологической защиты и адаптации в условиях подросткового возраста.

В ходе факторного анализа, применения критериев Стьюдента и Пирсона для анализа данных, сформулированы **некоторые выводы исследования**:

1. Высокий уровень общего интеллекта положительно взаимосвязан с самоподдерживающей мотивацией юмора старшеклассника ($r = 0,327$) и отрицательно взаимосвязан с мотивацией агрессии ($r = -0,251$).

2. Показатели высокого интеллекта также связаны с компонентами эмоционального интеллекта: с эмоциональной осведомленностью ($r = 0,390$); с управлением эмоциями ($r = 0,403$); с самомотивацией ($r = 0,544$); эмпатией ($r = 0,595$); с управлением эмоциями других ($r = 0,531$); с общей эмоциональной компетентностью ($r = 0,683$).

3. Высокий вес общего интеллекта ($r = 0,771$) взаимосвязан с позитивной направленностью, социобильностью и аффилиативным поведением, эмоциональной уравновешенностью.

Список источников

1. Джелиева З. Т., Быдтаева Э. Л. Юмор как средство успешной коммуникации // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN421.pdf> (дата обращения: 26.07.2025).

2. Сергеев А. А., Макарова Л. С., Одинцова Л. А. Исследование чувства юмора как элемента неформальной коммуникации // Природные системы и ресурсы. Психология и психофизиология. 2012. № 2(4). С. 73–77.

3. Хазова С. А. Юмор как ресурс совладающего поведения // Сибирский педагогический журнал. Психологические науки. 2012. № 3. С. 177–182.

РАЗДЕЛ IV

ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ: ИНДИВИДУАЛЬНОЕ, ДИАДИЧЕСКОЕ, ГРУППОВОЕ СОВЛАДАНИЕ

УДК 159.92

М. Е. Блох^{1,2}, С. С. Савенышева¹

¹ Санкт-Петербургский государственный университет

² Научно-исследовательский институт акушерства, гинекологии
и репродуктологии им. Д. О. Отта

г. Санкт-Петербург, Россия

¹*blohme@list.ru*

²*owlsveta@mail.ru*

МАТЕРИНСКОЕ ОТНОШЕНИЕ КАК ПРЕ- И ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПРЕДИКТОР РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ № 25-28-00699

«Предикторы и динамика материнского отношения к ребенку
от периода беременности до раннего возраста»

В статье представлены результаты изучения влияния отношения к ребенку в период беременности и первый год после рождения ребенка на показатели родительского стресса и выгорания у матерей детей раннего возраста. Выявлены высокие значения эмоционального истощения и средний уровень родительского стресса. Предикторами родительского стресса и выгорания у матерей детей раннего возраста выступают депрессивный тип психологического компонента гестационной доминанты во время беременности и качество постнатальной привязанности в период младенческого возраста их ребенка.

Ключевые слова: материнское отношение, родительский стресс, родительское выгорание, беременность, материнство, младенческий и ранний возраст ребенка

М. Е. Blokh^{1,2}, S. S. Savenisheva¹

¹Saint-Petersburg State University

²D. O. Ott Research Institute of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Medicine
Saint Petersburg, Russia

MATERNAL ATTITUDE AS A PRE- AND POSTNATAL PREDICTOR OF PARENTAL STRESS AND PARENTAL BURNOUT

The article presents the results of a study of the influence of attitudes towards the child during pregnancy and the first year after the birth of the child on the indicators of parental stress and burnout in mothers of young children. High values of emotional exhaustion and an average level of parental stress were revealed. Predictors of parental stress and burnout in mothers of young child-

ren are the depressive type of the psychological component of the gestational dominant during pregnancy and the quality of postnatal attachment during the infancy of their child.

Keywords: *maternal attitude, parental stress, parental burnout, pregnancy, motherhood, infancy and early age of the child*

Введение. В современной России повышение демографии и поддержка родительства являются одними из основных направлений развития страны. По данным Росстата на настоящий момент наблюдается низкий коэффициент рождаемости (1,41 при необходимом для сохранения численности населения 2,4), который по прогнозам будет продолжать уменьшаться в течение нескольких последующих лет. К пессимистичному сценарию рождаемости к 2030 году могут привести: общий уровень благосостояния граждан, культурный уровень населения, уровень развития системы здравоохранения, увеличение числа разводов. Социально-экономические изменения в стране, переход от традиционного типа семьи к современному, изменения отношения к браку и семье, привели к возникновению детоцентрической ориентации – родительская любовь стала выступать как нравственная ценность, смысл жизни [2]. Супруги ощущают себя эффективными и хорошими родителями, когда пренебрегают своими интересами, планами, желаниями ради «успешного» будущего ребенка. В современном мире под гнетом социального давления, образа «идеальной матери», который транслируется в социальных сетях, все больше женщин сталкиваются с родительским стрессом (далее РС) и родительским выгоранием (далее РВ). РС развивается в ситуации нарушения баланса между родительскими требованиями и наличием ресурса для выполнения этих требований в период адаптации к новой социальной роли, оказывая влияние не только на мать, вызывая эмоциональные переживания, невротизацию личности и усиление хронических заболеваний, но и на ребенка, ухудшая эффективность родительства [3]. В условиях родительского стресса матери испытывают меньшую эмоциональную привязанность к ребенку, воспринимают своего ребенка как трудного и упрямого, могут проявлять холодность и дисфункциональные стили воспитания, такие как отвержение, хаос и принуждение [4]. Родительское выгорание развивается в ситуации хронического родительского стресса на фоне истощения ресурсов.

Современные исследования РС и РВ направлены на исследования их факторов и последствий. При этом, большая часть исследований РС включает выборку, в которой дети имеют патологии развития, в то время как феномен РС и отношение к ребенку типично развивающихся или физически здоровых детей является недостаточно изученным. Крайне мало лонгитюдных исследований, которые бы выявляли последствия РС и отношения к ребенку на протяжении нескольких лет жизни детей. В недостаточной степени среди факторов РС и РВ изучен фактор отношения к ребенку, особенно на самых ранних этапах становления этого отношения.

В связи этим **целью** исследования является изучение влияния отношения матерей к ребенку в пренатальный и постнатальный периоды его развития на уровень РС и РВ матерей детей раннего возраста.

Гипотеза: уровень РС и РВ выгорания матерей детей раннего возраста тесно связан с показателями отношения к ребенку (привязанностью, тревожным и депрессивным типом отношения) как в пренатальный, так и ранний постнатальный период его развития.

Выборка. Исследование проводилось лонгитудно в несколько этапов. На 1-м этапе (2–3-й триместр беременности) приняло участие 55 женщин, на 2-м этапе (1й год после рождения ребенка) – 75 матерей (добор 20 матерей младенцев), и на 3-м этапе (2–3-й год после рождения ребенка) – 75 матерей.

Методики. На 1-м этапе: шкала оценки пренатальной привязанности (MAAS; Condon J.), тест отношений беременной (Добряков И. В.). На 2-м этапе: шкала оценки постнатальной привязанности (MPAS; Condon J.), тест отношений матери (Блох М. Е., Савенышева С. С., Аникина В. О., Грандильевская И. А.). На 3-м этапе: методика родительского стресса (Джонса Б.), методика родительского выгорания (Ефимова И. Н.) Методы математико-статистической обработки: корреляционный и регрессионный анализ.

Результаты. Изучение РС и РВ матерей детей раннего возраста выявило средний уровень родительского стресса и высокий показатель эмоционального истощения в структуре родительского выгорания.

Изучение взаимосвязей РС и РВ матерей детей раннего возраста с показателями отношения к беременности и ребенку в период беременности обнаружило связи депрессивного типа психологического компонента гестационной доминанты (далее ПКГД) с общим уровнем РС ($p < 0,01$), эмоциональным истощением ($p < 0,05$) и редукцией родительских достижений ($p < 0,05$). Также эмоциональный компонент пренатальной привязанности отрицательно связан с общим уровнем РС ($p < 0,05$). У показателя деперсонализации в структуре РВ связей с отношением к беременности и ребенку в период беременности не обнаружено.

Регрессионный анализ показал, что депрессивный тип ПКГД является предиктором родительского стресса ($\beta = 0,360$, $p < 0,01$), эмоционального истощения ($\beta = 0,302$, $p < 0,05$) и редукции родительских достижений ($\beta = 0,323$, $p < 0,05$) у матерей детей раннего возраста.

Анализ взаимосвязей уровня РС и РВ матерей детей раннего возраста и отношения к материнству и ребенку в первый год его жизни выявил тесные связи РС и РВ с показателями постнатальной привязанности ($p < 0,01$), депрессивным типом материнского отношения ($p < 0,01$), а также отдельные связи с другими типами отношения ($p < 0,05$).

Регрессионный анализ показал, что общий показатель постнатальной привязанности матери к ребенку первого года жизни является предиктором общего уровня РС ($\beta = -0,439$, $p < 0,001$); эмоционального истощения ($\beta = -0,424$, $p < 0,001$), деперсонализации ($\beta = -0,349$, $p < 0,01$) и редукции родительских достижений ($\beta = 0,327$, $p < 0,01$) в структуре РВ.

Обсуждение и выводы. Полученные результаты показывают значимость влияния отношения матери к своему ребенку уже с периода беременности и да-

лее на развитие родительского стресса и выгорания. В период беременности предиктором будущего выгорания и стресса является депрессивный ПКГД, характеризующийся сниженным настроением, тревогой по отношению к протеканию беременности, развивающемуся ребенку и/или отношениями с окружающими близкими, подобные состояния нарушают формирование эмоциональной связи в система «мать – дитя», а попытки подавить собственные негативные эмоции истощают нервную систему матери, нарушая адаптационные процессы к новой родительской роли, создавая напряжение и чувство истощанности эмоциональных ресурсов (эмоциональное истощение), недовольство собой как родителем и своими детьми (редукция родительских достижений) в долгосрочной перспективе. Так, депрессивное материнское отношение, наряду с низкой постнатальной привязанностью в период младенческого возраста детей имеют отрицательные тесные связи с РС и РВ у матерей детей раннего возраста, что согласуется с данными В. Е. Василенко [1], D. Hadjicharalambous, L. Demetriou [4], J. L. Hruschak и соавт. [5], показывающими, что депрессивные переживания матери, недостаточность эмоциональной связи с ребенком напрямую связаны с неудовлетворением и трудностями материнства. Регрессионный анализ показал значимое влияние общего показателя постнатальной привязанности к ребенку в период его младенчества, который демонстрирует материнское отношение, включая способность матери получать удовольствие от взаимодействия со своим ребенком на РС и РВ у матерей детей раннего возраста. Можно предположить, что именно отсутствие эмоциональной связи и удовольствия от общения с ребенком не позволяет матери восполнять ресурсы, заставляя еще больше дистанцироваться, истощаться, обесценивать материнство, что негативно влияет как на саму женщину, так и ребенка.

Результаты исследования диктуют необходимость психологического сопровождения женщины, начиная с периода беременности и первого года жизни ребенка, с акцентом на формирование оптимального материнского отношения, развитие чувствительности и вовлеченности во взаимодействие с ребенком, получение удовольствия от материнства с целью профилактики родительского стресса и выгорания в будущем.

Список источников

1. Василенко В. Е., Савеньшева С. С., Заплетина О. О. Родительский и повседневный стресс у матерей детей раннего и дошкольного возраста // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 4. С. 27–48.
2. Мисюк Ю. В. Эмоционально-оценочные характеристики самовосприятия матери в контексте интенсивного родительства // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 1. С. 84–91.
3. Chirico I., Andrei, F., Salvatori P., et al. The Focal Play Therapy: An Empirical Study on the Parent-Therapist Alliance, Parent-Child Interactions and Parent-

ing Stress in a Clinical Sample of Children and Their Parents // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17(22). P. 8379.

4. *Hadjicharalambous D., Demetriou L.* Investigating the Influences of Parental Stress on Parents Parenting Practices // International Journal of Science Academic Research. 2021. Vol. 02(02). P. 1140–1148.

5. *Hruschak J. L., Palopoli A. C., Thomason, M. E., Trentacosta C. J.* Maternal-fetal attachment, parenting stress during infancy, and child outcomes at age 3 years // Infant Mental Health Journal. 2022. Vol. 43(5). P. 681–694.

УДК 159.92

В. Е. Василенко¹, А. Д. Лисицына²

^{1, 2} Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия

¹*v.vasilenko@spbu.ru*

²*adyakovleva99@gmail.com*

РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС И ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО В ПЕРИОДЫ РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ, проект № 25-28- 01028

В статье представлены результаты исследования родительского стресса и осознанного родительства у мужчин и женщин в периоды ранней и средней взрослости, а также их взаимосвязей на общей выборке 91 человек. Методы: анкета для выявления социодемографических характеристик и самооценки осознанного родительства, шкала родительского стресса J. O. Berry, W. H. Jones, опросник “Mindful Parenting Inventories for Parents” (P. Acet, B. R. Oliver), авторский опросник осознанного родительства. Выявлены средний уровень родительского стресса и достаточно высокие показатели осознанного родительства. Предикторами снижения родительского стресса являются присутствие «здесь и сейчас» с ребенком, принятие ребенка и высокая самооценка осознанности родителя.

Ключевые слова: родительский стресс, осознанное родительство, ранняя взрослость, средняя взрослость.

V. E. Vasilenko, A. D. Lisitsyna
Saint Petersburg State University
St. Petersburg, Russia

PARENTAL STRESS AND MINDFUL PARENTING IN EARLY AND MIDDLE ADULTHOOD

The article presents the results of a study of parental stress and mindful parenting in men and women in early and middle adulthood, as well as their relationships in a total sample of 91 people. Methods: the questionnaire for identifying sociodemographic characteristics and self-

assessment of mindful parenting, the Parental Stress Scale of J. O. Berry, W. H. Jones, the questionnaire "Mindful Parenting Inventories for Parents" (P. Acet, B. R. Oliver), the author's questionnaire of mindful parenting. An average level of parental stress and fairly high rates of conscious parenting were revealed. Predictors of reducing parental stress are presence «here and now» with the child, acceptance of the child and high self-assessment of parental awareness.

Keywords: *parental stress, conscious parenting, early adulthood, middle adulthood.*

В последние годы в области родительства все более актуальной становится проблема родительского стресса. Разработка теории родительского стресса началась с исследований Р. Лазаруса, далее его положения развивали Р. Абидин и К. Дитер-Деккард [цит. по: 1]. Ключевым положением теории родительского стресса является идея о нарушении баланса между восприятием требований, предъявляемых к родительской роли, и имеющимися ресурсами для удовлетворения этих требований.

На родительский стресс могут оказывать влияние разные установки на родительство, в частности, интересны его взаимосвязи с параметрами осознанного родительства. Концепт «осознанное родительство» активно разрабатывается последние годы зарубежными психологами. В разных работах выделяют такие его особенности, как умение находиться «в моменте» с ребенком [4], важность безусловного принятия ребенка, отсутствие осуждения и оценок его действий [3; 5]. Наиболее полную концепцию осознанного родительства и инструментарий для его изучения предложили Р. Acet и B. R. Oliver. Они выделяют такие компоненты осознанного родительства, как саморегуляция родителя в отношениях с ребенком, принятие и сострадание по отношению к ребенку, присутствие «здесь и сейчас» с ребенком и понимание ребенка [2]. На их модель мы опирались в своем эмпирическом исследовании.

Целью исследования является выявление взаимосвязей между показателями родительского стресса и параметрами осознанного родительства в периоды ранней и средней взрослости.

Гипотеза исследования: компоненты осознанного родительства могут выступать предикторами для уровня родительского стресса.

Исследование проводилось с использованием Google-форм. В исследовании приняли участие 91 человек, из них 41 респондент ранней взрослости (от 20 до 35 лет), и 50 респондентов средней взрослости (от 36 до 50 лет). Средний возраст респондентов 37 лет. Распределение по полу: 50 мужчин и 41 женщина. 56 % респондентов имеют одного ребенка, 35 % – двоих детей и 9 % – трех детей. 78 % участников находятся в зарегистрированном браке, 7 % – в гражданском браке и 15 % – в разводе. 92 % участников имеют высшее образование. Участники исследования проживают в Санкт-Петербурге (32 человека), Архангельске (25 человек), Москве (16 человек). Еще 18 человек проживали в других городах России, таких как Мурманск, Ульяновск, Екатеринбург, Калуга и др.

В исследовании применялись анкета, направленная на изучение социodemографических характеристик, а также самооценки осознанного родительства, шкала родительского стресса J. O. Berry, W. H. Jones в адаптации

Ю. В. Мисиюк И. В. Тихоновой, опросник “Mindful Parenting Inventories for Parents” (MPIP, авторы – Р. Acet, B.R. Oliver, перевод С. С. Савенышевой), а также авторский опросник осознанного родительства. Авторский опросник разрабатывался на основе MPIP с целью дополнить его шкалы. Он включает 30 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале и содержит 6 шкал: «Саморегуляция в воспитании и в отношениях с ребенком», «Принятие и сострадание по отношению к ребенку», «Присутствие «здесь и сейчас» с ребенком», «Понимание ребенка», «Воспитание» родителем самого себя» и «Восприятие родительства как потенциала для личностного роста». Две последние шкалы были разработаны с опорой на теоретические положения об осознанном родительстве [4]. Проверка надежности методики выявила, что коэффициент альфа-Кронбаха для всей методики 0,85, что соответствует границе хорошего и очень хорошего уровней. Метод альфа-факторизации подтвердил 6-факторную структуру опросника. В исследовании также применялись описательные статистики, дисперсионный анализ по факторам возрастной группы и пола и регрессионный анализ (пошаговый метод). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программы IBM SPSS Statistics 21.

Проведенное исследование выявило средний уровень родительского стресса у респондентов всей выборки ($M = 38,49$ при $max = 90$). При этом наиболее выраженной категорией у респондентов является стресс, связанный с выполнением родительских обязанностей ($M = 12,55$ при $max = 30$, то есть 42 % выраженности). Далее по выраженности (40 и 39 %) идут ощущение неблагодарной родительской роли ($M = 10,07$ при $max = 25$) и неудовлетворенность от родительской роли ($M = 5,79$ при $max = 15$). В наименьшей степени (30 %) выражено ощущение потери контроля ($M = 4,53$ при $max = 15$).

Обнаружено, что в ранней взрослости по сравнению со средней на уровне статистической тенденции у родителей выше показатели по шкалам «Родительские стрессоры» и «Потеря контроля». У матерей по сравнению с отцами более выражено ощущение того, что родительская роль неблагодарная и выше показатель родительских стрессоров ($p < 0,05$). При этом у отцов выше уровень неудовлетворенности собой как родителем ($p < 0,05$).

По методике MPIP показатели осознанного родительства у респондентов исследуемой выборки соответствуют средним значениям, полученным авторами оригинальной методики на выборке матерей из Великобритании. Так, общий показатель достаточно высокий ($M = 71,08$ при $max = 90$). Наиболее сформированным компонентом в структуре осознанного родительства (82 % выраженности) является принятие ($M = 20,59$ при $max = 25$). Далее по выраженности идут присутствие (79 %, $M = 15,7$ при $max = 20$), саморегуляция (77,3 %, $M = 23,19$ при $max = 30$), и понимание (77,2 %, $M = 23,19$ при $max = 30$).

В средней взрослости по сравнению с ранней выше показатель «присутствие здесь и сейчас» ($p \leq 0,05$). У женщин выше уровень принятия по сравнению с мужчинами ($p < 0,01$).

По авторской методике изучения осознанного родительства общий показатель соответствует уровню выше среднего ($M = 117,11$ при $max = 150$). Большинство компонентов осознанного родительства ($max = 25$) достаточно хорошо сформированы: понимание ($M = 20,14$), воспитание себя ($M = 20,02$), присутствие ($M = 19,86$), потенциал для личностного роста ($M = 19,6$), принятие ($M = 19,25$) и саморегуляция ($M = 18,23$) находятся на уровне выше среднего.

В ранней взрослости по сравнению со средней родители имеют более высокие показатели по компоненту «восприятие родительства как потенциала для личностного роста» ($p < 0,05$). Выявлено большое количество различий по полу. Так, у матерей выше общий уровень осознанности родительства ($p < 0,001$) и такие показатели, как принятие ребенка, саморегуляция ($p < 0,001$), понимание детей, потенциал для личностного роста и воспитание самого себя ($p < 0,05$).

Самооценка осознанности родительства соответствует 3,85 баллам из 5, то есть респонденты склоняются к тому, чтобы оценить себя как осознанных родителей, но сомневаются, что всегда соответствуют этому образу. Значимых возрастно-половых различий не выявлено.

Для выявления предикторов родительского стресса на основе параметров осознанного родительства был проведен регрессионный анализ на всей выборке. В качестве зависимой переменной выступал общий показатель родительского стресса по шкале Берри – Джонса, в качестве независимых – параметры осознанного родительства по методике МРІР и авторскому опроснику, а также самооценка осознанного родительства. Результаты регрессионного анализа представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Предикторы родительского стресса
на основе показателей осознанного родительства

Модель для общего показателя родительского стресса $R = 0,661$; $R^2 = 0,436$			
	Коэффициент Бета	Т-критерий	Значимость
Константа		13,27	0,000
Присутствие (МРІР)	-0,29	-3,16	0,002
Самооценка ОР	-0,26	-3,11	0,003
Присутствие (авторский опросник)	-0,24	-2,49	0,015
Принятие (авторский опросник)	-0,19	-2,17	0,033

Как видно из представленных данных, 44 % дисперсии общего показателя родительского стресса обусловлено влиянием предикторов: «Присутствие здесь и сейчас с ребенком» (по 2 опросникам), «Самооценка осознанности родителя»

и «Принятие ребенка». Чем выше эти показатели осознанного родительства, тем ниже общий показатель родительского стресса.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Родители исследуемой выборки в целом характеризуются средним уровнем родительского стресса, при этом наиболее выражен стресс, связанный с выполнением родительских обязанностей. Более высокий уровень родительских стрессоров отмечается в ранней взрослости и у матерей.

2. Уровень осознанного родительства достаточно высокий, особенно по компонентам «принятие», «присутствие», «понимание ребенка» и «направленность на самовоспитание». В ранней взрослости выше восприятие родительства как сферы, стимулирующей к личностному росту, а в средней – более выражено присутствие «здесь и сейчас» с ребенком. У матерей показатели осознанного родительства выше, чем у отцов. Респонденты склоняются к тому, чтобы оценить себя как осознанных родителей, но понимают, что не всегда соответствуют этому образу.

3. Уровень родительского стресса в достаточной степени (44 % дисперсии) обусловлен параметрами осознанного родительства. Он ниже при способности отцов и матерей не отвлекаться на посторонние дела, проводя время с ребенком, склонности к безусловному принятию ребенка, а также при высокой самооценке осознанности.

Список источников

1. Василенко В. Е., Савеньшиева С. С., Заплетина О. О. Родительский и повседневный стресс у матерей детей раннего и дошкольного возраста // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 4. С. 27–48.

2. Acet P., Oliver B.R. Perspectives of Maternal Mindful Parenting: Development and Initial Validation of the Mindful Parenting Inventories for Parents (MPIP) and Children (MPIC) // Mindfulness. 2023. P. 1–15.

3. Duncan L. G., Bardacke N. Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period // Journal of Child and Family Studies. 2009. № 19. P. 190–202.

4. Kabat-Zinn J., Kabat-Zinn M. Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter. N.-Y. : Mindfulness, 2021. Vol. 12(2). P. 266–268.

5. Kohn A. Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason Paperback. N.-Y. : Atria Books, 2005. 272 p.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ ОНЛАЙН-НЕВЕРНОСТИ ПАРТНЕРА В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

В статье рассматривается феномен онлайн-неверности в романтических отношениях. Приведены результаты пилотажного исследования копинг-стратегий в ситуации онлайн-неверности партнера. Представлены корреляционные связи, являющиеся основой для продолжения исследования.

Ключевые слова: онлайн-неверность, романтические отношения, копинг-стратегии.

V. V. Golubev, S. V. Khalezova

Kostroma State University

Kostroma, Russia

COPING STRATEGIES IN THE SITUATION OF ONLINE INFIDELITY OF A PARTNER IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

The article examines the phenomenon of online infidelity in romantic relationships. The results of a pilot study of coping strategies in the situation of online infidelity of a partner are presented. Correlations are presented, which are the basis for continuing the study.

Keywords: online infidelity, romantic relationships, coping strategies.

Романтические отношения – это диадические значимые отношения субъекта с его партнером, предполагающие привязанность и сексуальное влечение партнеров друг к другу, основанные на положительных эмоциях, продолжающиеся определенное время и относительно устойчивые.

Термин измена представляет собой трудную жизненную ситуацию, которая тянет за собой комплекс негативных переживаний, возникающая из-за совершения одним из партнеров обманных действий в отношении второго с переносом характеристик романтических отношений на отношения с соперником [1].

Виртуальная измена – это ситуация, когда партнер или близкий человек строит онлайн-отношения или эмоциональные связи с другими людьми в сети. Такой опыт может быть невероятно болезненным и вызвать множество эмоциональных и психологических трудностей. К онлайн-неверности можно отнести начиная от «лайка» под фотографией женщины/мужчины до переписки с игривым подтекстом в приложении для знакомств, в зависимости от ценностей, убеждений, взглядов и приоритетов в отношениях партнера.

Неверность в Интернете можно разделить на три категории: эмоциональная неверность в Интернете, сексуальная неверность в Интернете и порнография [3].

Уитти обнаружил, что как онлайн-неверность, так и неверность в реальной жизни, оценивалась как одинаково серьезные, когда участников попросили оценить их восприятие различных видов супружеских измен [2].

Виртуальное общение, киберсекс или просмотр эротических видео воспринимаются как реальная угроза, стоящая наравне с физической изменой, для благополучия отношений и становятся стрессовым событием для обоих партнеров [3].

Под копинг-стратегиями понимают осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

На сегодняшний день разными исследователями выделено много стратегий преодоления жизненных трудностей, стресса, и предпринято большое количество попыток их классификации, однако общепринятая классификация пока отсутствует.

Одна из последних классификаций выделяет три широких типа копинг-стратегий:

- 1) стратегии когнитивной адаптации;
- 2) стратегии поведенческой адаптации;
- 3) эмоционально-ориентированные стратегии.

В исследовании принимало участие 25 респондентов: 13 женщин и 12 мужчин в возрасте от 18 до 35 лет (женщины $M = 25,2$, $Sd = 4,2$; мужчины $M = 26$, $Sd = 4,7$).

Наиболее частой длительностью отношений с партнером, который изменил, является один год. Также часто измена происходила спустя полгода отношений, два года и 4 месяца.

С каким проявлением онлайн-неверности сталкивались респонденты: общение в социальных сетях на личные, интимные темы с противоположным полом (52 %), анкета на сайте знакомств (24 %), общение с бывшим партнером и знаки внимания на странице противоположного пола (12 %). Просмотр порнографии и рабочее общение в социальных сетях с противоположным полом не были выбраны ни одним респондентом. Просмотр порнографии, вероятно, не рассматривается респондентами как измена, а рабочее общение не воспринимается как угроза отношениям.

В ситуации онлайн-неверности партнера наиболее выраженными являются проблемно-ориентированный копинг ($M = 50,20$, $Sd = 20,76$), эмоционально-ориентированный копинг ($M = 47,32$, $Sd = 12,96$) и копинг, ориентированный на избегание ($M = 48,56$, $Sd = 13,32$).

В меньшей степени респонденты использовали отвлечение ($M = 24,32$, $Sd = 6,88$) и социальное отвлечение ($M = 15,20$, $Sd = 4,88$).

Использование той или иной стратегии совладания с ситуацией онлайн-неверности взаимосвязано с удовлетворенностью отношениями. Чем выше удовлетворенность отношениями, тем выше вероятность использования проблемно-ориентированного копинга ($R = 0,975$; при $p \leq 0,001$). Люди, удовлетворенные своими отношениями, склонны активно решать проблему онлайн-неверности.

Эмоционально-ориентированную стратегию совладания с онлайн-неверностью и копинг, ориентированный на избегание с большей вероятностью будут использовать партнеры неудовлетворенные отношениями ($R = -0,930$; при $p \leq 0,001$ и $R = -0,913$; при $p \leq 0,001$). Они склонны эмоционально реагировать на проблемы или избегать обсуждения проблем, откладывать принятие решений, отрицать наличие трудностей вместо того, чтобы искать конструктивные решения.

Мужчины и женщины удовлетворенные отношениями реже используют стратегии отвлечения и социального отвлечения в ситуации онлайн-неверности ($R = -0,925$; при $p \leq 0,001$ и $R = -0,823$; при $p \leq 0,001$). Люди, счастливые в отношениях, не нуждаются в том, чтобы избегать проблем, концентрируясь на других вещах или поиске утешения вне отношений.

Сравнительный анализ показал отсутствие различий в использовании копинг-стратегий в ситуации онлайн-неверности у мужчин и женщин. Такие результаты могут быть связаны с субъективным характером восприятия онлайн-неверности и личные границы в отношениях могут играть более значимую роль, чем половая принадлежность, в выборе стратегий совладания.

Список источников

1. *Шунова Н. С.* Совладание с переживанием измены в близких отношениях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2014. 26 с.
2. *Whitty M. T.* Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity // *CyberPsychology and behaviour*. 2003. № 6(6). P. 569–579.
3. *Whitty M. T., Carr A. N.* Cyberspace romance: The psychology of online relationships. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2006

СОСТОЯНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Проведена адаптация русскоязычной версии опросника SAAM («Оценка переживания состояний привязанности», ОПСП) на выборке N = 568. Конфирматорный факторный анализ подтвердил трехфакторную модель: Надежное, Избегающее и Амбивалентное Состояния (CFI = 0.980, RMSEA = 0.093); шкалы показали высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,795...0,911$). Корреляционный анализ показал, что Ненадежные Состояния (Избегающее и Амбивалентное) связаны с дефицитами саморегуляции, ограниченным Доступом к себе, сниженной Удовлетворенностью жизнью и повышенным Уровнем жизненного стресса, что отражает хрупкость субъективного благополучия. Напротив, Надежное Состояние связано с более зрелой Саморегуляцией, Волевыми усилиями и Фокусом на успех. Состояния привязанности выступают как динамические индикаторы развития или дефицита факторов особенностей саморегуляции различного порядка в текущем опыте.

Ключевые слова: состояния привязанности, саморегуляция, самоуправление, самоорганизация.

N. V. Gulin¹, D. A. Leontiev²

¹Moscow Institute of Psychoanalysis

²National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

ATTITUDES AND FEATURES OF SELF-REGULATION

A Russian-language version of the SAAM (State Adult Attachment Measure) was adapted using a sample of N = 568. Confirmatory factor analysis supported the original three-factor structure – Secure, Avoidant, and Anxious attachment states (CFI = 0,980, RMSEA = 0,093). The scales demonstrated high internal consistency ($\alpha = 0,795...0,911$). Correlational analysis revealed that insecure states (Avoidant and Anxious) were associated with deficits in self-regulation, limited access to self, lower life satisfaction, and elevated levels of perceived stress, indicating a general vulnerability in subjective well-being. In contrast, the secure state was positively associated with more mature self-regulatory capacities, volitional functioning, and a promotion-focused regulatory orientation. These findings support the conceptualization of attachment states as dynamic indicators of either the development or the deficiency of various self-regulation mechanisms in the context of current experience.

Keywords: attachment states, self-regulation, self-management, self-organization.

Введение

В отечественной психологии, опирающейся на традицию культурно-исторического подхода А. Н. Леонтьева, подчеркивается, что психику невозможно изучать вне связи с деятельностью. Привязанность, как один из ключевых регуляторов психической жизни, требует рассмотрения в контексте ее сигнальной функции в организации поведения, субъективной устойчивости и межличностного взаимодействия.

Современная теория привязанности выделяет два направления: **диспозиционное** (фокусируется на устойчивых *типах и стилях привязанности*) и **функциональное**, где внимание направлено на *состояния привязанности* – «ситуативные, контекстуально чувствительные переживания (колебания привязанности), отражающие чувства, мысли и поведение человека в текущем моменте» [5, с. 362]. Как подчеркивает О. Гиллат, «состояния привязанности независимы от стиля и типа» [5, с. 362], что позволяет трактовать их как самостоятельные, динамические конструкции, а не производные от устойчивых черт.

Для измерения состояний используется опросник **SAAM (State Adult Attachment Measure)** [5], в котором выделяются три состояния:

- **амбивалентное**: неуверенность в собственной ценности, высокая потребность в любви, тревога быть покинутым;
- **избегающее**: недоверие, стремление к автономии, низкая терпимость к близости (отчуждение), подавление чувств;
- **надежное**: вера в надежность Другого, комфорт в близости, отсутствие тревоги» [5, с. 362].

Для понимания состояний привязанности как сигнально-регуляторных феноменов применяется модель **многоуровневой саморегуляции**, включающая:

- **самоконтроль** (когнитивный и аффективный);
- **самодисциплину** – отсрочка и, в более общем виде, планирование действий во времени;
- **амодетерминацию** – следование самопоставленным целям, согласованным с внутренними потребностями;
- **самоуправление** – согласно модели Ю. Куля [3];
- **самоорганизацию** – качественно новую высшую форму саморегуляции, повышенной сложности и организованности, обеспечивающую устойчивость личности в условиях стресса» [2, с. 28].

В эмпирической части исследования применен опросник **SSI (Selbststeuerungs inventar)** [3], включает «пять функциональных блоков:

1. **Саморегуляция**: Саморелаксация, Самомотивация, Самодетерминация;
2. **Самоконтроль**: планирование, целеустремленность без страха;
3. **Волевая регуляция**: Инициативность, Реализация намерений, Концентрация;
4. **Доступ к себе**: Самовосприятие, Интеграция противоречий, Преодоление неудач;
5. **Жизненный стресс**: ощущение внутреннего напряжения и давления извне» [3].

Исходя из теоретической модели, выдвигается гипотеза: **состояния привязанности отражают развитие или дефицит конкретных компонентов саморегуляции в текущем взаимодействии субъекта с собой и другими.**

Цель исследования

Проверить валидность русскоязычной версии методики SAAM (*Оценка переживания состояний привязанности* ОПСП) и проанализировать взаимосвязь состояний привязанности с индивидуальными особенностями саморегуляции личности.

Выборки и методики:

А. Выборку для апробации методики «**Оценка переживания состояний привязанности (ОПСП)**» составило $N = 568$ человек, среди них 457 женщин и 111 мужчин, средний возраст – 26,94 года ($SD = 7,23$).

Б. Общая подвыборка для анализа взаимосвязей с особенностями саморегуляции – $n = 173$, 85 % женщин, средний возраст – 33 года.

1. «Оценка переживания состояний привязанности» (ОПСП/SAAM [5]; адапт. Н. В. Гулин, Д. А. Леонтьев) Статья адаптация русскоязычной версии опросника находится в печати;

2. «Диагностика самоуправления» (SSI, адапт. О. В. Митина, Е. И. Рассказова) [3];

3. Опросник фокусов регуляции (RFQ, адапт. В. А. Гершкович и др.) [1];

4. Шкала Удовлетворенности Жизнью (SWLS, адапт. Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)[4].

Результаты

Адаптация методики показала удовлетворительные показатели соответствия модели и внутренней согласованности шкал. Результаты CFA подтвердили трехфакторную структуру, соответствующую оригинальной модели SAAM ($N = 568$, $\chi^2 = 514$, $df = 185$, $\chi^2/df = 2,78$, $CFI = 0,980$, $TLI = 0,978$, $RMSEA = 0,093$ [0,083; 0,102], $SRMR = 0,090$). Внутренняя согласованность шкал по коэффициенту α Кронбаха достигает высоких значений: шкала Надежного состояния привязанности $\alpha = 0,891$, Избегающего состояния $\alpha = 0,795$, Амбивалентного состояния $\alpha = 0,911$.

Для оценки взаимосвязей использовался коэффициент корреляции Спирмена r .

Т а б л и ц а

Корреляционная матрица состояний привязанности
и особенностей саморегуляции

	ОПСП Амбивалентное состояние	ОПСП Избегающее состояние	ОПСП Надежное состояние
Саморегуляция Саморелаксация	-0,424***	-0,276**	0,475***
Саморегуляция Позитивная самотивация	-0,403***	-0,186	0,470***

Окончание табл.

	ОПСР Амбивалентное состояние	ОПСР Избегающее состояние	ОПСР Надежное состояние
Саморегуляция Самодетерминация	-0,299**	-0,119	0,315**
Самоконтроль Аффективный	-0,181	-0,165	-0,081
Самоконтроль Когнитивный	-0,047	0,050	0,136

N = 103, df 101.

Примечание. *** p < 0,001; **p < 0,01; *p < 0,05.

Фокус на избега- ние неудач	-0,014	0,133	-0,080
	0,906	0,272	0,512
Фокус на успех	-0,334*	0,001	0,487***

N = 70, df 68.

Примечание. *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

	ОПСР Амбивалентное состояние	ОПСР Избегающее состояние	ОПСР Надежное состояние
Воля Инициация	-0,187	-0,204*	0,265**
Воля Ориентация на действия	-0,343***	-0,041	0,222*
Воля Концентрация	-0,291**	-0,133	0,353***
Доступ к себе Ориентация на действие после неудачи	-0,433***	-0,296**	0,384***
Доступ к себе Самовосприятие	-0,408***	-0,368***	0,326***
Доступ к себе Интеграция противоречий	-0,430***	-0,287**	0,306**
Стресс Нагрузка	0,248*	0,158	-0,358***
Стресс Угрозы	0,281**	0,093	-0,240*
Удовлетворенность жизнью (субъективное благополучие)	-0,413***	-0,250*	0,484***

N = 103, df 101.

Примечание. ***p < 0,001; **p < 0,01; *p < 0,05.

Обсуждение. Данные подтверждают теоретическую гипотезу: ненадежные состояния связаны с дефицитами саморегуляции, повышенным стрессом и сниженным благополучием. Надежное состояние выступает как индикатор зрелой регуляторной способности – осмысленной переработки тревоги, развитию ориентации на действие, интеграции внутренних противоречий, снижением жизненного стресса. Это сопровождается высоким уровнем удовлетворенности жизнью и фокусом на успех.

Список источников

1. Гершкович В. А., Морошкина Н. В., Кулиева А. К., Наследов А. Д. Адаптация методики регуляторного фокуса (Regulatory Focus Questionnaire) на российской выборке // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16, № 2. С. 110–132.
2. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // СПЖ. 2016. С. 18-36.
3. Митина О. В., Рассказова Е. И. Апробация методики исследования самоуправления Ю. Куля: психодиагностика и факторная структура // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 1. С. 111–127.
4. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
5. Gillath O., Hart J., Nofle E. E., Stockdale G. D. Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM) // Journal of Research in Personality. 2009. Vol. 43, № 3. P. 362–373.

УДК 159.923+316.6.

В. И. Казаренков¹, Т. Б. Казаренкова², М. М. Карнелович³

¹Российский университет дружбы народов
Москва, Россия

²Международный научный центр «Социум-2035»
Москва, Россия

³Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
г. Гродно, Беларусь

¹vikprof2003@yandex.ru; ²tatyanabk@yandex.ru; ³karnelovich_mm@grsu.by

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА У СТУДЕНТОВ

В статье раскрываются социально-демографические предикторы диадического копинга в романтической диаде в позднем юношестве (на примере студентов). Приведены результаты эмпирического исследования микродинамики диадического копинга у студентов

в возрасте от 17 до 22 лет с разной длительностью отношений в романтической диаде. Материалы исследования позволяют углубить научные представления о социально-демографических предикторах диадического копинга.

Ключевые слова: романтические отношения, романтическая диада, диадический копинг, стратегии диадического копинга, студенты.

V. I. Kazarenkov¹, T. B. Kazarenkova², M. M. Karnialovich³

¹Peoples' Friendship University of Russia
Moscow, Russia

²International Scientific Centre "Socium-2035"
Moscow, Russia

³Yanka Kupala State University of Grodno
Grodno, Belarus

SOCIO-DEMOGRAPHIC PREDICTORS OF DIADICAL COPING AMONG STUDENTS

The article reveals the socio-demographic predictors of diadical coping in the romantic diades in the late youth (for the example of students). The results of empirical examination of the microdynamics of diadical coping in students aged 17 to 22 years with different duration of relations in romantic diades are given. The materials of the study allow to deepen scientific ideas about the socio-demographic predictors of the diadical coping.

Keywords: romantic relationships, romantic diades, diadical coping, diadical coping strategies, students.

К периоду студенчества у личности уже имеется репертуар способов преодоления, сформированных в ходе процессов семейной и школьной социализации, как результат вовлеченности субъекта в активность формальных и неформальных сообществ и моделирование демонстрируемых референтными лицами стратегий стресс-копинга. Набор копинг-стратегий, более или менее адекватных кратковременным и хроническим стрессорам, позволяет студенту справляться с трудностями, подстерегающими его в условиях подготовки к профессиональной деятельности, в межличностной сфере отношений, в том числе романтических [3]. В процессе приобретения опыта близкого взаимодействия, сопровождающегося интенсивными эмоциями, юноши и девушки в романтической диаде осваивают новый вид копинга – диадический [1]. Его задача – повысить уровень стрессоустойчивости каждого из партнеров диады, испытывающих прямое воздействие стресса на одного из них и косвенное – на другого.

В исследованиях диадического копинга традиционно полагается, что взаимодействие в паре обычно позволяет партнерам более эффективно преодолевать стрессоры. Но следует также полагать, что особенности взаимодействия в романтической диаде иногда могут усугублять недостатки индивидуально-типических стратегий копинга [2]. Актуальным в связи с этим является проведение эмпирического исследования диадных копинг-ресурсов и их предикторов у студентов, имеющих опыт романтических отношений.

Исследованием были охвачены студенты в возрасте от 17 до 22 лет, обучающиеся в Российском университете дружбы народов ($n = 88$) и Гродненском университете им. Янки Купалы ($n = 73$). В качестве изучаемых предикторов

рассматривались пол студента, возраст каждого из студентов-партнеров романтической диады, длительность отношений в паре. Гугл-форма тестирования имела преимущество, так как позволила сформировать общую выборку из российских и белорусских студентов.

Диагностическим инструментом выступил «Опросник диадического совладания Г. Боденнмана» в адаптации российских авторов Т. Л. Крюковой, О. А. Екимчик, Т. П. Опекиной [4]. Матрица данных обрабатывалась при помощи U-критерия Манна – Уитни для проверки гипотезы о различиях в склонности студентов разного пола, возраста и с разной длительностью отношений с партнером (партнершей) использовать те или иные стратегии диадического копинга в романтической диаде.

В результате статистической обработки матрицы психодиагностических данных было выявлено влияние предиктора «возраст» студента на переменную «делегированное диадическое преодоление самим субъектом». Склонность к применению этой стратегии более выражена у студентов 19–20 лет, чем у 17–18-летних ($U = 62,00$, $Z = -2,02$; $p = 0,03$), и у 21–22 летних студентов выше, чем у 17–18-летних ($U = 66,00$, $Z = -1,86$; $p = 0,05$) и 19–20-летних ($U = 92,00$, $Z = -1,08$; $p = 0,04$). Стратегия «коммуникации от партнера о его (ее) стрессе» в сравнении с 17–18-летними студентами более выражена у 19–20-летних ($U = 51,50$, $Z = -2,46$; $p = 0,01$) и 21–22-летних ($U = 68,50$, $Z = -1,75$; $p = 0,04$). Показатель «поддерживающее диадическое преодоление самим субъектом» выше у 21–22 летних по сравнению с 17–18-летними студентами ($U = 62,50$, $Z = -2,01$; $p = 0,04$). Таким образом, чем старше студент, тем более он настроен в романтической диаде на активную коммуникацию с партнером и реализацию поддержки эмоционально близкому субъекту. Такая микродинамика рассматриваемой стратегии диадического копинга может косвенно свидетельствовать о снижении юношеского эгоцентризма и возрастающей способности студентов к социальной рефлексии и децентрации романтических отношениях [5].

Показатель «общий диадический копинг» у студентов неуклонно возрастает к 19–20 годам в сравнении с 17–18 годами ($U = 55,50$, $Z = -2,30$; $p = 0,02$) и затем к 21–22 годам в сравнении с 19–20 годами ($U = 88,50$, $Z = 1,92$; $p = 0,04$). Диадический копинг, таким образом, встраивается в систему социально-ориентированных копингов студента, повышая адаптационные возможности.

Ориентация студентов на стратегию «поддерживающий диадический копинг со стороны партнера» к 21–22 годам имеет тенденцию к снижению в сравнении с 19–20-летними ($U = 96,00$, $Z = 1,68$; $p = 0,05$), что может свидетельствовать о склонности рассчитывать в первую очередь на себя, самостоятельно решать возникающие проблемы и не перекладывать их на партнера романтической диады. Повышение осознанности собственных ресурсов справляться со стрессом, приобретение нового опыта за период юношества сказывается положительным образом на готовности студента к применению репертуара собственных ресурсов копинга.

Установлено влияние предиктора «пол студента» на стратегии диадического копинга. У девушек в сравнении с юношами значимо выше показатели стратегий «коммуникации от партнера о его (ее) стрессе» ($U = 60,50$, $Z = 2,08$; $p = 0,03$) и «поддерживающий диадический копинг со стороны партнера» ($U = 56,00$, $Z = 1,23$; $p = 0,02$). Этот факт свидетельствует, что девушки более активно готовы эмпатийно выслушивать юношу-партнера о его стрессорах, но и в то же время склонны делегировать юноше «полномочия» по оказанию помощи партнерше в случае переживаемого ею стресса.

Длительность взаимодействия с партнером также значимо сказывается на диадическом копинге у студентов, прежде всего в стратегиях, предполагающих открытость, искренность, доверие, естественную самопрезентацию «без игры». Это такие стратегии, как «информирование партнера о стрессе», которую склонны использовать в большей мере студенты, состоящие в романтической диаде более 12 месяцев, в сравнении с теми, кто имеет опыт взаимоотношений друг с другом менее 3 месяцев ($U = 45,50$, $Z = -2,47$; $p = 0,01$) и в отрезке от 3 до 6 месяцев ($U = 54,50$, $Z = -2,07$; $p = 0,02$). Таким образом, с увеличением «стажа» романтической диады происходит более глубокое распознавание характерологических свойств и понимание мотивов поступков партнера, уверенность в его (ее) позитивных чувствах к субъекту копинга, что ведет к более откровенному самораскрытию, в том числе и о трудных вопросах ежедневности.

Полученные результаты имеют значимость для лучшего понимания факторов, опосредующих реализацию стратегий диадического копинга у студентов, и могут быть также использованы в психолого-педагогической практике, в частности – консультировании юношей и девушек по улучшению взаимоотношений в романтической диаде.

Список источников

1. Екимчик О. А., Григорова Т. П., Смирнова Н. С. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. Т. 19, № 3. С. 144–150.
2. Казаренков В. И., Карнелович М. М., Казаренкова Т. Б. Связь диадического и индивидуального копинга с уровнем стресса у юношей и девушек // Известия Российской академии образования. 2024. № 4. С. 199–210.
3. Казаренков В.И., Карнелович М.М. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 1 (61). С. 129–142.
4. Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома : КГУ, 2019. 340 с.
5. Кудашевич Д. В., Карнелович М. М. Представления студентов об отношениях и взаимодействии с романтическим партнером // Научные труды Республиканского института высшей школы : сб. ст. / РИВШ ; редколл.: В. А. Гайсенок [и др.]. Минск, 2023. С. 153–158.

А. С. Каменская¹, М. В. Сапоровская²
^{1, 2}Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
¹*annakam44@mail.ru*
²*saporov35@mail.ru*

СКУЧАНИЕ ПО РОДИТЕЛЮ В РАЗЛУКЕ И СОВЛАДАНИЕ С НИМ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Исследование проводится при финансовой поддержке РНФ № 24-28-00896

В статье представлено исследование, посвященное изучению переживания скуки по родителям и стратегий совладания с ним у подростков в ситуации разлуки. В выборку вошли 46 подростков 14–18 лет, находившихся вдали от родителей. Анализ показал, что скука воспринимается как эмоциональное, когнитивное и телесное переживание, связанное с негативным аффектом и оценкой ситуации как стрессовой. Чаще всего подростки справлялись с разлукой через поддержание контакта с родителями и отвлечение, однако интенсивность скуки не коррелировала со стратегиями совладания.

Ключевые слова: разлука, скука, стресс, подростковый возраст, совладающее поведение.

A. S. Kamenskaya, M. V. Saporovskaya
Kostroma State University
Kostroma, Russia

MISSING A PARENT IN SEPARATION AND COPING WITH IT IN ADOLESCENCE

The article presents a study devoted to the study of the experience of missing parents and coping strategies in adolescents in a situation of separation. The sample included 46 teenagers aged 14–18 who were away from their parents. The analysis showed that boredom is perceived as an emotional, cognitive and bodily experience associated with negative affect and assessment of the situation as stressful. Most often, teenagers coped with separation through maintaining contact with their parents and distraction, but the intensity of boredom did not correlate with coping strategies.

Keywords: separation, boredom, stress, adolescence, coping behavior.

Подростковый возраст является важным этапом психического развития, в котором особую роль играет переосмысление отношений с родителями. Несмотря на растущую потребность в автономии и на то, что центром системы значимых отношений в подростковом возрасте становятся сверстники, эмоциональная привязанность к родителям как ключевым фигурам этой системы остается сильно выраженной. Разлука с родителями может вызывать у подростков острое переживание скуки, сопровождающееся эмоциональной тревогой, тоской и ощущением утраты опоры.

Переживание скучания в этом возрасте тесно связано с процессами сепарации и индивидуации, а также с уровнем сформированности навыков эмоциональной регуляции. От того, какими способами подросток справляется с разлукой, зависит его психологическое благополучие и успешность адаптации к новым условиям.

Выборку исследования составили 46 подростков в возрасте от 14 до 18 лет ($M = 15,09$ лет), среди них 38 девушек и 8 юношей. Все респонденты находились в разлуке со своими родителями по причине нахождения в лагере, расстояние между родителями и детьми составляло более 1000 км, в среднем период разлуки на момент заполнения анкеты был 6 дней из 15 возможных. Все участники исследования приехали на лагерную смену из новых территорий Российской Федерации, контакт с родителями на период нахождения в лагере мог быть только опосредованный с помощью интернет-технологий.

Методический комплекс: анкета, в которой просили дать ответ на открытые вопросы: «Что для тебя значит скучать по родителям?», «Какие плюсы ты видишь в том, что оказался в разлуке с родителями?» и «Какие способы справиться с ситуацией разлуки тебе помогают?», а также оценить интенсивность скучания по родителю по шкале Лайкерта (от 1 до 10, где 1 «совсем не скучаю», а 10 «очень сильно скучаю»), «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» А. Ю. Маленовой (2015) [1], методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА), адаптация Е.Н. Осина (2012) [3], краткая версия опросника стратегий совладания с трудностями у подростков 12–18 лет COPE-30A, адаптация М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, (2024) [2]. Полученные данные были обработаны с помощью статистического пакета SPSS Statistics 22 (корреляционный анализ Пирсона) и контент-анализа (для качественного анализа ответов на открытые вопросы).

Подростки воспринимают скучание как эмоциональное, когнитивное и телесное переживание разлуки с близкими, особенно с родителями. Оно сопровождается ощущением физической дистанции (1R) («*быть далеко от них*»; «*долго их не видеть*»), негативными эмоциональными переживаниями (2R) («*ощущать чувство тоски*»; «*сложно это пережить*»; «*жить без них не могу*»), активными мыслями о близких (3R) («*думать, писать, звонить, говорить*»; «*часто думать о них, писать, интересоваться*»), желанием восстановить контакт (4R) («*хотеть оказаться рядом*»; «*я жду когда приеду и обниму их*»), осознанием значимости семьи (5R) («*скучать по обыденности, по разговорам*»; «*разлука с родителями – это меня оторвали от сердца*») и потерей эмоциональной поддержки (6R) («*оказаться без поддержки*»; «*не ощущать поддержку мамы*»).

Наиболее значимым плюсом от ситуации разлуки подростки считают самостоятельность (35 %) – она воспринимается как возможность приобрести новый опыт и попробовать новые роли. Разлука также рассматривается как способ временного отдыха от родителей и снижения напряжения в их отношениях (26 %). Кроме того, новый опыт, поездки, знакомства вызывают позитивный отклик у части подростков (17,4 %). Около четверти респондентов не видят

плюсов в разлуке, что может говорить о высокой зависимости от родителей или тревожности.

Подростки в первую очередь справляются с разлукой через поддержание контакта с близкими (60 %) («звоню родителям»; «переписка с родителями»), а также с помощью отвлечения (20 %) («занимаю мысли другим»; «отвлечься на что-то позитивное») и досуга (20 %) («музыка, сон, сладкое, друзья, прогулки»).

При анализе стратегий совладающего поведения мы установили, что самыми выраженными стратегиями являлись: Планирование (1R); Позитивное переформулирование и личностный рост (2R) и Использование эмоциональной социальной поддержки (3R). Подростки в большей степени склонны использовать адаптивные стратегии совладания, что отражает их стремление к конструктивному преодолению трудностей. Менее выражены неадаптивные и избегающе-дезадаптивные стратегии (Отрицание, Поведенческий уход от проблемы, Использование «успокоительных», Обращение к религии), что говорит о достаточном уровне сформированности навыков саморегуляции и социальной ориентированности в стрессовых ситуациях.

По результатам корреляционного анализа выявлено, что интенсивность скучания по родителю положительно связана с негативным аффектом ($r = 0,364^*$), чем сильнее подросток скучает по родителю, тем больше у него выражены негативные эмоции, он чувствует себя подавленным, расстроенным, виноватым, испуганным и т. д. Кроме того, интенсивность скучания по родителю имеет отрицательную связь с фактором объективной заданности ($r = -0,307^*$), с фактором нестрессогенности ($r = -0,326^*$) и с фактором лидерства ($r = -0,426^{**}$), более выражено скучание в тех случаях, когда разлука оценивается как неопределенная, нестандартная и неизвестная, а также как трудная, сложная и неприятная, и когда подростки чувствуют, что оказались в родителями в разных позициях, они остались дома, продолжают свой привычный быт, а подросток уехал и оказался изолированным от семейного контекста.

Интересным результатом исследования стало отсутствие связи между интенсивностью скучания по родителю и выбором стратегий совладающего поведения с этим переживанием. При этом подростки продемонстрировали преимущественное использование адаптивных стратегий, что свидетельствует о сформированности базовых навыков саморегуляции. Вероятно, данные стратегии носят у них универсальный и рутинный характер и применяются вне зависимости от уровня эмоционального напряжения. Таким образом, даже при высоком уровне скучания подростки продолжают использовать привычные конструктивные способы преодоления трудностей, не усиливая и не изменяя их под влиянием интенсивности переживания, что снижает вероятность обнаружения статистической взаимосвязи между этими показателями.

Таким образом, скучание по родителям в подростковом возрасте является многокомпонентным переживанием, включающим эмоциональные (тоска, тревога, грусть), когнитивные (частые мысли, воспоминания) и телесные (ощущение дистанции, утраты опоры) аспекты. Оно сопровождается ощущением потери эмоциональной поддержки и выраженной потребностью в восстановлении

контакта с близкими. Несмотря на выраженное скучание и негативные эмоциональные переживания, подростки демонстрируют способность к конструктивной адаптации, используя преимущественно адаптивные стратегии совладания.

Полученные данные подтверждают важность развития навыков эмоциональной регуляции и поддержки автономии подростков как факторов, способствующих успешной адаптации в ситуациях временной разлуки. Разлука может одновременно выполнять функцию стрессора и развивающего опыта, стимулируя самостоятельность, личностный рост и социальную активность.

Список источников

1. Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях. Кострома : КГУ, 2018. 156 с.
2. Одинцова М. А., Радчикова Н. П. COPE-30A: Краткая версия опросника стратегий совладания с трудностями у подростков 12–18 лет // Психолого-педагогические исследования. 2024. № 16(3). С. 3–18.
3. Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.

УДК 159.9.019.43

М. М. Карнелович

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
г. Гродно, Беларусь
karnelovich_mm@grsu.by

ВОСПРИНИМАЕМОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ОТНОШЕНИЕ И СТРАТЕГИИ КОПИНГА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена проблеме развития копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте. На основании результатов эмпирического исследования обосновывается, что субъективно интерпретируемое подростком отношение к нему родителя (не обязательно совпадающее с реальным) влияет на выбор старшими подростками стратегий копинга.

Ключевые слова: воспринимаемое родительское отношение, стратегии копинга, старшие подростки.

М. М. Karnialovich

Yanka Kupala State University of Grodno
Grodno, Belarus

PERCEIVED PARENTAL ATTITUDE AND COPING STRATEGIES AMONG OLDER ADOLESCENTS

The article is devoted to the problem of developing coping strategies in older adolescence. Based on the results of an empirical study, it is substantiated that the attitude of the parent subjec-

tively interpreted by the teenager (not necessarily coinciding with real) affects the choice of coping strategies with older teenagers.

Keywords: *perceived parental attitude, coping strategies, older teenagers.*

При значительном количестве научных исследований по проблематике родительского отношения к ребенку, имеющих в отечественной школе и зарубежной традиции, проблема восприятия самими подростками родительского к ним отношения остается еще мало изученной. С другой стороны, подросток не только опирается в своем поведении на сложившееся к нему отношение отца и матери, но и пробует формировать свой стиль поведения, саморегуляции, копинга. Последний в качестве отдельно взятого многомерного процесса становился пристальным объектом в экспериментальных исследованиях подростков и юношей [1; 2]. Если у взрослых стилевые особенности копинга глубоко и разносторонне изучены, то становление копинг-стратегий в подростковом возрасте с учетом отношений с родителем того или иного пола еще мало исследованы, что и обусловило наш научный поиск связи между воспринимаемым родительским отношением и стратегиями копинга у старших подростков.

Отношение родителя к ребенку не является неизменным и статичным: оно развивается и изменяется в зависимости от этапов взросления ребенка, а также от различных обстоятельств в жизни семьи [3]. По достижению ребенком подросткового возраста, родители могут оценивать его как субъекта, имеющего свои собственные интересы и стремления, обладающего индивидуально-типологическими особенностями, проявляющимися в поступках и т. д. С другой стороны – подросток активно оценивает отношение к нему родителя и сравнивает с моделями, демонстрируемыми за пределами его семьи. Эти оценки могут служить для подростка основанием подражать или нет родителю в его способах справляться с ежедневными стрессорами, искать более или менее адаптивные способы совладающего поведения.

Цель исследования – выявить особенности влияния воспринимаемого родительского отношения на стратегии копинга у старших подростков.

Исследование проводилось на базе Технологического колледжа Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (Гродно, Беларусь). Выборку исследования составили 88 старших подростков в возрасте 16–17 лет. Из них 66 респондентов состоят в полной семье, 22 – в неполной.

Для сбора эмпирических данных применялись: опросник «Подростки о родителях» Л. И. Вассермана, И. А. Горьковой, Е. Е. Ромицыной и копинг-шкала Э. Фрайденберга, Р. Льюис в адаптации Т. Л. Крюковой. Для проверки гипотезы о влиянии параметров воспринимаемого отношения каждого из родителей к подростку на стратегии копинга у последних проводился однофакторный дисперсионный анализ.

Было установлено, что чем ниже оценка старшими подростками степени участия матери в их воспитании, тем чаще подростки склонны использовать стратегию копинга «игнорирование», а оценка уровня вовлеченности отца влияет на применение старшими подростками стратегий копинга «отвлечение»

и «активный отдых». Старшие подростки, отмечающие высокий уровень вовлеченности отца, чаще используют активный отдых как стратегию совладания с трудностями, а респонденты, указывающие на низкий уровень вовлеченности отца, – стремятся отвлечься от проблемы. Это свидетельствует о развитии у первых достаточно конструктивных форм совладания с трудностями. Стратегия активного отдыха относится к более адаптивным формам совладающего поведения, чем отвлечение, поскольку предполагает более высокий уровень саморегуляции, сформированный при поддержке и положительном примере отца, а также о наличии у таких старших подростков устойчивых поведенческих моделей, способствующих конструктивному преодолению стресса. Стратегия «отвлечение» менее адаптивна, поскольку направлена на временное снятие напряжения, а не на решение стрессовой ситуации.

Установлено: чем ниже степень участия отца, тем чаще у старших подростков встречается стратегия копинга, ориентированное на «чудо», указывающая на выраженную внешнюю локализацию контроля, надежду на сверхъестественное вмешательство или счастливый случай, что может свидетельствовать о недостатке уверенности старших подростков в собственных силах или неспособности к активному решению проблемы.

Чем ниже оценка старшими подростками степени участия отца в их диадном взаимодействии, тем чаще встречается стратегия «самообвинение». Использование данной стратегии может указывать на склонность к саморазрушающему способу переживания трудных жизненных ситуаций, что может быть связано с дефицитом эмоциональной поддержки и позитивного подкрепления со стороны отца в процессе взросления подростка. Напротив, чем выше позитивный интерес отца, тем ниже вероятность использования старшими подростками стратегии самообвинения при столкновении с трудностями. Проявление позитивного интереса к подростку со стороны отца помогает первому лучше понимать и управлять своими эмоциями, принимать и конструктивно переосмысливать свои сильные и слабые стороны.

Обнаружено влияние воспринимаемой респондентами враждебности и непоследовательности отцов в отношении к ним на уровень выраженности у старших подростков копинг-стратегии «разрядка» за счет «выпускания пара», слез, крика, отреагирования эмоций отрицательной модальности на ближайшее окружение.

Стратегия «игнорирование» чаще используется старшими подростками, которые оценивают своих мать и (или) отца как директивных и враждебных в диаде «родитель-ребенок». Такая позиция родителя может привести старшего подростка к формированию стратегии игнорирования как способа протеста или избегания конфликтов. Враждебность родителей может побудить старших подростков к эмоциональному отстранению как способу защитить себя от негативных эмоций. Это может стимулировать формирование устойчивой страте-

гии «игнорирование» как способа адаптироваться к субъективно трудной ситуации.

Высокий уровень участия матери и отца, проявление ими позитивного интереса снижает вероятность применения подростком стратегии «принадлежность», проявляющейся в стремлении разделять свои переживания с другими в других сообществах, формальных и неформальных группах. Данный факт свидетельствует о том, что родителю важно, с одной стороны, – активно взаимодействовать с подростком для снижения рисков попадания в «плохую компанию», а с другой – не превратить свой интерес и заботу в гиперопеку, поскольку общение и группирование со сверстниками – необходимый ресурс для развития личности старшего подростка.

Результаты исследования позволяют углубить теоретическое понимание того, как субъективно интерпретируемый опыт взаимодействия с родителями (не обязательно совпадающий с реальным типом воспитания) влияет на выбор старшими подростками стратегий совладания в стрессовых ситуациях.

Полученные результаты могут быть также использованы в психолого-педагогической практике, в частности – консультировании старших подростков и их родителей по улучшению взаимоотношений, а также в психологической коррекции неадаптивных стратегий копинга и расширению репертуара эффективных способов совладания с объективно и субъективно трудными жизненными ситуациями у старших подростков.

Список источников

1. Казаренков В. И., Карнелович М. М., Казаренкова Т. Б. Связь диадического и индивидуального копинга с уровнем стресса у юношей и девушек // Известия Российской академии образования. 2024. № 4. С. 199–210.
2. Кожобекова Ж. Е. Влияние детско-родительских отношений на выбор копинг-стратегий подростками в диаде «мать – дочь» // Вестник Евразийского национального университета имени Л. Н. Гумилева. Серия. Педагогика. Психология. Социология. 2024. № 4(149). С. 379–388.
3. Карпинский К. В. Личностный смысл ребенка: что дети значат для взрослых : монография. Гродно : ГрГУ, 2023. 515 с.

Е. А. Кудрявцева
Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
searin@gmail.com

ГЕНДЕРНЫЕ УСТАНОВКИ И ИХ РОЛЬ В ПЕРЕЖИВАНИИ СТРЕССА И НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В ПАРЕ

Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ,
проект № 25-28-01462, <https://rscf.ru/project/25-28-01462/>

В статье рассматривается роль гендерных установок в переживании стресса и субъективного неблагополучия в паре. Анализ различий позволил выделить группы пар по степени согласованности гендерных установок. Полученные данные показывают, что согласованность установок не является ресурсом: в некоторых случаях она сопряжена с повышенным уровнем депрессии, тогда как рассогласованность стимулирует более активное использование копинг-стратегий. Дополнительно выявлено, что высокий уровень сексизма у одного из партнеров может быть связан с тревогой и депрессией другого.

Ключевые слова: гендерные установки, амбивалентный сексизм, межличностные отношения, стресс, диадический копинг.

E. A. Kudryavtseva
Kostroma State University
Kostroma, Russia

GENDER SETTINGS AND THEIR ROLE IN EXPERIENCING STRESS AND UNFAVORABLE CONDITIONS IN PAIR

The article examines the role of gender attitudes in experiencing stress and subjective well-being within couples. The analysis of differences made it possible to identify groups of couples according to the degree of consistency of their gender attitudes. The findings show that consistency of attitudes is not necessarily a resource: in some cases, it is associated with higher levels of depression, while inconsistency stimulates more active use of coping strategies. In addition, it was revealed that a high level of sexism in one partner may be associated with anxiety and depression in the other.

Keywords: gender attitudes, ambivalent sexism, interpersonal relationships, stress, dyadic coping.

Гендерные установки и их трансформация в современном обществе являются одной из центральных тем психологии личности и межличностных отношений. Установки задают рамки ролевого поведения и формируют ожидания по отношению к мужчинам и женщинам. В сфере близких отношений они могут оказывать как поддерживающее, так и деструктивное воздействие, становясь источником напряжения. Цель данного исследования – выявить роль гендерных установок в переживании стресса и неблагополучия в паре.

Гендерные установки – это система представлений и ожиданий о социальных ролях мужчин и женщин. В рамках социальной психологии особое внимание уделяется амбивалентному сексизму [3], включающему враждебный и доброжелательный компоненты. Первый связан с негативными стереотипами и предвзятостью, второй – с внешне позитивными, но закрепляющими неравенство установками (например, убеждением, что женщины должны быть под защитой мужчин). Даже доброжелательные формы сексизма могут быть стрессогенными и ограничивать личностное развитие [1]. При анализе близких романтических отношений важна не только сила, но и согласованность установок, то есть степень совпадения взглядов партнеров относительно распределения гендерных ролей и оценок в адрес друг друга. Согласно теории диадического копинга [2], согласованность может быть ресурсом, снижая уровень стресса. Однако если партнеры разделяют стереотипные или неблагоприятные установки, согласованность способна усиливать негативные эффекты. Оценка совладающего поведения и измерение уровня тревожности и депрессивности позволяют выявить влияние гендерных установок на субъективное благополучие.

Эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 48 человек (24 гетеросексуальные пары). Средний возраст составил 25,4 года.

Методики:

– Шкала амбивалентного сексизма по отношению к женщинам (the Ambivalent Sexism Scale, ASS, P. Glick и S. Fiske, 1996) П. Глика и С. Фиска (адаптация Е. Р. Агадуллиной, 2018);

– Опросник «Враждебные и доброжелательные аттитюды к мужчинам» (Ambivalence towards Men Inventory, AMI, P. Glick и S. Fiske, 1999) П. Глика и С. Фиска (адаптация В. С. Кривошекова, О. А. Гулевич, А. С. Любкиной, 2018);

– Экспресс-опросник копинга Brief COPE Ч. Карвера, 1987 (Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019);

– Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом M. J. Zimmer-Gembeck, E. A. Skinner и др., 2018 (Self-Perceived Flexible Coping with Stress) адаптация О. А. Екимчик, Т. Л. Крюковой, 2020;

– Госпитальная шкала тревоги и депрессии А. С. Зигмонда, Р. П. Снэйта (Hospital Anxiety & Depression Scale, HADS, A. S. Zigmond, R. P. Snaith, 1983) в адаптации М. Ю. Дробижева 1993;

– Анкета об удовлетворенности отношениями в паре.

Процедура обработки

1. Согласованность/рассогласованность: для каждой из пар выборки рассчитывались показатели сексизма у обоих партнеров, затем вычислялась разница. По медиане разниц пары были разделены на согласованные (различия меньше или равны медиане, $n = 12$ пар) и рассогласованные (различия больше медианы, $n = 12$ пар).

2. Перекрестные эффекты: проводился корреляционный анализ между уровнем сексизма одного партнера и тревожностью/депрессивностью другого.

Результаты и обсуждение

Согласованность и рассогласованность. Анализ различий по критерию Манна – Уитни показал, что у согласованных пар уровень депрессии был выше ($M = 7,60$ против $M = 6,22$; $U = 78,5$; $p = 0,04$). Этот результат указывает на то, что совпадение установок, а именно сексистских представлений, влияет на субъективное состояние партнеров и может усиливать переживание неблагополучия. Напротив, рассогласованные пары чаще использовали адаптивные стратегии совладания: ситуативный копинг ($M = 5,10$ против $M = 4,38$; $p = 0,038$), позитивную переоценку ($M = 6,11$ против $M = 5,15$; $p = 0,034$) и планирование ($M = 6,78$ против $M = 5,80$; $p = 0,0048$).

Эти данные можно трактовать как мобилизацию ресурсов: различие в установках побуждает партнеров искать новые способы адаптации.

Перекрестные эффекты. Выявлены связи между установками одного партнера и эмоциональным состоянием другого. Так, высокий уровень сексизма у мужчины коррелировал с тревогой ($r = 0,42$; $p < 0,05$) и депрессией ($r = 0,39$; $p < 0,05$) у женщины, а высокий уровень сексизма у женщины – с тревогой у мужчины ($r = 0,36$; $p < 0,05$).

Особенно показателен эффект доброжелательного сексизма: внешне позитивные установки приводили к росту неблагополучия у партнера, что подтверждает их скрыто деструктивный характер.

Заключение

Гендерные установки оказывают влияние на переживание стресса как на индивидуальном, так и на парном уровне.

Совпадение сексистских установок связано с повышенным уровнем депрессии, тогда как различия в установках стимулируют использование более активных и адаптивных копинг-стратегий. Кроме того, высокий уровень сексизма у одного партнера коррелирует с тревожностью и депрессивностью у другого. Учитывать важно не только степень согласованности установок, но и их содержание, чтобы выявлять скрытые факторы стресса и разрабатывать более эффективные стратегии поддержки.

Список источников

1. Агадуллина Е. Р. Сексизм по отношению к женщинам: адаптация шкалы амбивалентного сексизма (П. Глика и С. Фиск) на русский язык // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2018. Т. 15, № 3. С. 447–463.
2. Bodenmann G., Ledermann T., Bradbury T. N. Stress, sex, and satisfaction in marriage // Pers. Relatsh. 2007. Vol. 14. P. 551–569.
3. Glick P., Whitehead, J. Hostility toward men and the perceived stability of male dominance // Social Psychology. 2010. Vol. 41(3). P. 177–185.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ НА РАССТОЯНИИ

В статье представлен сравнительный анализ стратегий диадического копинга в романтических отношениях в условиях совместного проживания и пространственной разделенности партнеров. Исследование основано на концепции Г. Бонденманна и направлено на выявление специфики совладающего поведения в дистанционных отношениях. Анализируются различные формы диадического копинга: поддерживающий, делегированный и негативный копинг субъекта и партнера. Исследование проведено на выборке из 60 человек, разделенных на три группы: совместное проживание, вынужденные и добровольные дистанционные отношения. Результаты демонстрируют статистически значимые различия между группами, подтверждая наличие специфики совладающего поведения в условиях физической разделенности партнеров и снижение эффективности конструктивных стратегий диадического копинга в дистанционных отношениях.

Ключевые слова: совладающее поведение, романтические отношения на расстоянии, диадический копинг, копинг-стратегии, психология близких отношений.

S. V. Menkova, T. P. Opekina

Kostroma State University

Kostroma, Russia

CHARACTERISTICS OF COPING BEHAVIOR IN LONG-DISTANCE ROMANTIC RELATIONSHIPS

The article presents a comparative analysis of dyadic coping strategies in romantic relationships under conditions of cohabitation and spatial separation of partners. The study is based on G. Bodenmann's concept and aims to identify the specifics of coping behavior in long-distance relationships. Various forms of dyadic coping are analyzed, including supportive, delegated, and negative coping by both the subject and the partner. The search was conducted on a sample of 60 participants, divided into three groups: cohabiting couples, involuntary long-distance relationships, and voluntary long-distance relationships. The results demonstrate statistically significant differences between the groups, confirming the existence of specific features of coping behavior in conditions of physical separation between partners and indicating a decrease in the effectiveness of constructive dyadic coping strategies in long-distance relationships.

Keywords: coping behavior, long-distance romantic relationships, dyadic coping, coping strategies, psychology of close relationships.

Романтические отношения на расстоянии представляют собой особую форму интимных партнерских отношений, характеризующуюся физической разделенностью партнеров в пространстве при сохранении эмоциональной свя-

зи и взаимных обязательств. Специфические характеристики таких отношений включают временную или постоянную пространственную сепарацию, необходимость планирования встреч, зависимость от технологических средств коммуникации и повышенную роль доверия в отношениях.

По мнению американского исследователя Л. Стэффорд, дистанционные романтические отношения порождают уникальный спектр стрессоров, отличающих их от традиционных отношений совместного проживания. К основным стрессогенным факторам относятся: неопределенность перспектив совместного будущего, ограниченность физического контакта и невербальной коммуникации, временные ограничения в общении, необходимость поддержания доверия в условиях отсутствия постоянного контроля, а также социальное давление и непонимание окружающих [5]. Указанные стрессоры актуализируют потребность в разработке специфических стратегий совладающего поведения, направленных на преодоление вызовов дистанционных отношений.

Концептуальные основы исследования совладающего поведения восходят к транзакционной модели стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, определяющих совладание как когнитивные и поведенческие усилия индивида по управлению специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы человека [4]. Исследователь Т. Л. Крюкова характеризует его как «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [1]. Развитие представлений о совладающем поведении в контексте близких отношений связано с работами Г. Бонденманна, предложившего концепцию диадического копинга [3]. Диадический копинг рассматривается как интерактивный процесс взаимной поддержки партнеров в преодолении стрессовых ситуаций и включает поддерживающий копинг (эмоциональная и инструментальная поддержка), делегированный копинг (принятие на себя обязанностей партнера) и негативный копинг (деструктивные реакции на стресс партнера). В условиях дистанционных отношений диадический копинг приобретает особую значимость, поскольку физическая разделенность создает дополнительные барьеры для реализации традиционных форм взаимной поддержки, требуя развития компенсаторных механизмов поддержания близости [2].

С целью изучения особенностей совладающего поведения в романтических отношениях на расстоянии было организовано эмпирическое исследование, которое проводилось в соответствии с принципами научной обоснованности, валидности и надежности получаемых результатов. Гипотеза исследования сформулирована следующим образом: существует специфика стратегий совладающего поведения в романтических отношениях на расстоянии по сравнению со стратегиями в романтических отношениях в совместном проживании.

Выборка исследования составила 60 человек, находящихся в романтических отношениях, и была разделена на три равные группы по 20 человек каждая: первая группа включала респондентов, проживающих совместно с партнером (СП), что представляет традиционную модель близких отношений с посто-

янным физическим присутствием; вторая группа состояла из лиц, находящихся в романтических отношениях на расстоянии вынужденно (ВРОР) по независящим от них обстоятельствам; третья группа включала респондентов, состоящих в отношениях на расстоянии добровольно (ДРОР), что предполагает сознательный выбор такого формата отношений, связанный с личными предпочтениями или особенностями жизненной ситуации. В качестве методики исследования выбран Опросник диадического копинга, составленный Г. Боденманном в адаптации Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик [1]. Критерии оценки общего уровня диадического копинга в соответствии с исследуемой методикой: 35–110 баллов – низкий уровень, 111–145 баллов – средний уровень, 146–175 баллов – высокий уровень.

Анализ распределения респондентов по уровню диадического копинга выявил существенные различия между группами. В группе совместного проживания присутствуют респонденты с высоким уровнем диадического копинга (3 человека) при полном отсутствии низкого уровня. В группах дистанционных отношений наблюдается противоположная тенденция – появляются респонденты с низким уровнем диадического копинга (2 человека в группе ВРОР и 4 человека в группе ДРОР), при этом высокий уровень полностью отсутствует. Наивысший средний балл (122,8) демонстрирует группа СП, на втором месте – группа ВРОР (114,1) наименьший – группа ДРОР (109,0).

Гендерный анализ показал, что мужчины демонстрируют большую вариативность в уровнях диадического копинга с преобладанием низких показателей в дистанционных отношениях, тогда как женщины показывают более стабильные результаты с преобладанием среднего уровня. Возрастной анализ выявил, что высокий уровень диадического копинга достигается исключительно в группе совместного проживания среди респондентов зрелого возраста, а наиболее уязвимыми оказываются молодые люди до 25 лет в дистанционных отношениях. Анализ влияния длительности отношений показал, что высокий уровень диадического копинга проявляется только в долгосрочных отношениях (от 3 лет и более), при этом в группе добровольных дистанционных отношений он достигается только при длительности более 10 лет, тогда как в группе совместного проживания появляется уже при длительности от 3 лет.

Дескриптивный статистический анализ результатов исследования по основным показателям диадического копинга в трех исследуемых группах представлен в таблице.

Результаты пост-хок анализа убедительно подтверждают основную гипотезу исследования о существовании специфики стратегий совладающего поведения в романтических отношениях на расстоянии по сравнению с отношениями совместного проживания. Установлено, что конструктивные стратегии диадического копинга (информирование, поддерживающий и делегированный копинг) демонстрируют четкую иерархию эффективности: СП > ВРОР > ДРОР, тогда как деструктивные стратегии (негативный копинг) показывают противоположную тенденцию. Физическая близость партнеров обеспечивает наиболее благоприятные условия для развития эффективных стратегий взаимной под-

держки и минимизации деструктивных паттернов взаимодействия. Добровольность выбора дистанционного формата отношений является ключевым фактором, определяющим наиболее выраженное снижение эффективности диадического копинга, что может указывать на изначально сниженную готовность таких партнеров к интенсивному взаимодействию и взаимной поддержке в преодолении стрессовых ситуаций.

Т а б л и ц а

Дескриптивная статистика диадического копинга в группах
с различными типами романтических отношений

Показатель	СП M ± SD	ВРОР M ± SD	ДРОР M ± SD	F	p
Информирование партнера	16,2 ± 2,8	14,8 ± 3,1	13,5 ± 2,9	6,42	0,003**
Поддерживающий копинг субъекта	18,1 ± 2,6	16,4 ± 3,2	15,2 ± 3,0	7,89	0,001**
Делегированный копинг субъекта	4,2 ± 1,8	3,8 ± 1,9	2,9 ± 1,6	3,95	0,025*
Негативный копинг субъекта	7,3 ± 2,4	8,9 ± 2,8	10,1 ± 2,6	8,76	0,001**
Общение партнера	15,8 ± 2,9	13,2 ± 3,4	12,4 ± 3,1	9,34	< 0,001**
Поддерживающий копинг партнера	16,9 ± 2,7	14,6 ± 3,3	13,8 ± 2,8	8,95	< 0,001**
Делегированный копинг партнера	9,1 ± 2,3	7,8 ± 2,6	6,9 ± 2,2	6,78	0,002**
Негативный копинг партнера	12,4 ± 3,1	15,2 ± 3,6	16,8 ± 3,4	12,56	< 0,001**
Общий диадический копинг	16,8 ± 2,4	14,3 ± 2,9	13,1 ± 2,7	14,89	< 0,001**
Оценка диадического копинга	6,2 ± 1,4	5,1 ± 1,6	4,3 ± 1,5	11,42	< 0,001**
Общий балл	122,8 ± 8,9	114,1 ± 11,2	109,0 ± 10,6	13,78	< 0,001*

Примечание: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Список источников

1. *Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П.* Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома : Костром. гос. ун-т, 2019. 340 с.

2. *Сапоровская М. В.* Разлука в близких(партнерских) отношениях и совладание с ней: когнитивная оценка и социально-психологические корреляты / М.В. Сапоровская, А.С. Каменская // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2024. № 4. С. 26–36.

3. *Bodenmann G.* Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: theory and empirical findings // European Review of Applied Psychology. 1997. Vol. 47, № 2. P. 137–141.

4. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. N.-Y. : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

5. *Stafford L.* Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 2005. 154 p.

УДК159.0

Ю. В. Мисюк¹, О. Ю. Одинцова², И. А. Золотова³

^{1, 2, 3}Ярославский государственный медицинский университет

г. Ярославль, Россия

¹*misiyk@ysmu.ru*

²*odintcova@ysmu.ru*

³*iazolotova@mail.ru*

ХАРАКТЕРИСТИКИ РОДИТЕЛЬСКОЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ИНТЕНСИВНОМ МАТЕРИНСТВЕ

Самоэффективность является важнейшим компонентом успешного выполнения родительской роли и основа для благополучия матери и ребенка. Исследование направлено на выявление особенностей воспринимаемой родительской самоэффективности и оценки родительской успешности в условиях реализации родительства в модели интенсивного материнства на выборке российских ($n = 216$), в возрасте от 20 до 53 лет ($M = 37,14$), имеющих 1–6 детей ($M = 1,87$, $SD = 0,81$) до 18 лет. Установлен значимый вклад в оценку воспринимаемой самоэффективности установки на детоцентрированность. Высокая ценность родительства и раннего развития ребенка сопряжены с более благополучной и позитивной оценкой себя как матери.

Ключевые слова: родительство, интенсивное материнство, родительская самоэффективность.

Yu. V. Misiyuk, O. Yu. Odintsova, I. A. Zolotova

Yaroslavl State Medical University (Yaroslavl)

Yaroslavl, Russia

CHARACTERISTICS OF PARENTAL SELF-EFFICACY IN INTENSIVE MOTHERHOOD

Self-efficacy is the most important component of successful parental role performance and is important for the well-being of mother and child. The study is aimed at identifying the characteristics of perceived parental self-efficacy and assessment of parental success in the context of implementing parenting in the intensive motherhood model on a sample of Russian ($n = 216$), aged 20 to 53 years ($M = 37.14$), with 1–6 children ($M = 1.87$, $SD = 0.81$) up to 18 years. A significant contribution to the assessment of perceived self-efficacy of the attitude towards child-centeredness was established. High value of parenting and early child development are associated with a more prosperous and positive assessment of oneself as a mother.

Keywords: parenting, intensive mothering, parental self-efficacy.

Родительство тесно связано с убеждениями о самоэффективности, где в современном научном дискурсе для описания оценки родителем того, насколько хорошо он справляется с ролью родителя, используются несколько разных категорий: *чувство родительской компетентности* (parental sense of competence), *воспринимаемая родительская эффективность* (perceived parental efficacy). Важной составляющей родительской компетентности рассматриваются так называемые «компетенции родителя», включающие набор необходимых знаний, умений и навыков воспитания, которые проявляются в поведении в процессе взаимодействия родителя и ребенка. Сегодня, говоря о родительской компетентности и успешности, все чаще имеют в виду именно **уровень самоэффективности родителя** [3]. Родительская самоэффективность определяется как оценка человеком своей компетентности в родительской роли. Более высокая оценка воспринимаемой компетентности в воспитании связана с тенденцией оценивать ситуации менее проблематичными и быть более уверенным в том, что трудности можно разрешить [2]. Уровень родительской самоэффективности у матерей зависит от множества факторов, включая возраст ребенка, получение дородовой и послеродовой помощи, наличие пороков развития у новорожденных, качество отношений с супругом или партнером, социально-культурный контекст, акушерские факторы, психическое здоровье матери и воспринимаемый уровень социальной поддержки. У матерей с более высоким уровнем родительской самоэффективности наблюдаются лучшие показатели психического здоровья в том числе в послеродовом периоде и на ранних этапах материнства, когда женщина проводит большую часть времени с ребенком, в условиях меняющихся требований реальной действительности, связанных с появлением новорожденного, и индивидуальными особенностями принятия ролевого статуса «матери» [1]. Такие матери чаще рассматривают возникающие перед ними проблемы как преодолимые препятствия, а не как угрозы, и демонстрируют самостоятельность в принятии решений относительно ухода за ребенком.

Высокие социокультурные ожидания, предъявляемые к родительской роли, и идеализация родительства в условиях интенсивных родительских практик требуют внимательного изучения последствий родительского перфекционизма на показатели воспринимаемой родительской самоэффективности женщины.

Участники и методы исследования

Выборка исследования представлена женщинами ($n = 216$), в возрасте от 20 до 53 лет ($M = 37,14$), имеющих 1–6 детей ($M = 1,87$, $SD = 0,81$), со стажем родительства от 0 до 31 года ($M = 11,94$, $SD = 6,46$).

Методический инструментарий: Опросник установок на интенсивное родительство (Intensive Parenting Attitudes Questionnaire), M. Liss, H. N. Schiffrin, V. H. Mackintosh, H. Miles-McLean, M. J. Erchull, 2013, адаптация Ю. В. Мисиюк, А. И. Прихидько, П. С. Рогачевой, 2022; Шкала общей самоэффективности (Generalized self-efficacy scale), R. Schwarzer, M. Jemsaem, 1981; адаптация В. Ромека, 1996; Исследование самооценки и определение уровня притязаний способом шкалирования (Шкала Адлера), G. J. Manaster, R. J. Coresini, перевод, адаптация Е. В. Сидоренко, 1993 в модификации автора.

Статистические методы обработки эмпирических данных включали методы описательной дескриптивной статистики, множественную линейную регрессию. Обработка данных производилась при помощи компьютерного статистического пакета программ (STATISTICA-10).

Результаты исследования и их обсуждение

Средний уровень самооффективности женщин демонстрирует довольно высокую степень уверенности в своих силах и удовлетворенности достигаемыми результатами (77,5 %). С помощью множественного регрессионного анализа, была проанализирована предикция самооффективности матери. Выявлено достоверно значимое влияние на общий показатель самооффективности женщины ($R = 0,28$; $R^2 = 0,09$; $p < 0,004$). Данная предикция объясняет 9 % дисперсии. Значимый вклад в оценку своей самооффективности вносит только установка на детоцентрированность ($\beta = 0,22$ $p = 0,01$). Таким образом, убежденность в том, что ребенок должен стоять в центре семейной системы сопряжено с более высоким уровнем убежденности в своих способностях достигнуть все поставленные цели и преодолевать трудности. В схожих исследованиях было доказано, что матери с высоким уровнем самооффективности склонны описывать своих детей как способных, предоставляют им больше самостоятельности, оказывают помощь, когда она требуется [4]. Самооффективность подразумевает веру в правильность своих действий, ожидание, что они приведут к нужному результату и затраченные усилия не будут бесполезны. Акцент делается не столько на конкретных родительских знаниях и умениях, сколько на уверенности родителя в том, что он справится со своей ролью, оценкой собственной успешности, где самооффективность выступает в качестве ресурса субъекта [4]. Данное утверждение подтверждают результаты корреляционного анализа: показатель самооэффективности имеет значимые корреляционные связи с оценкой собственной успешности материнства ($r = 0,35$; $p < 0,001$).

Родительская компетентность матерей оценивалась с помощью самооценки родительской успешности методом шкалирования. Оценка собственной реальной (7,45 баллов из 10) и возможной (8,95 баллов из 10) успешности в роли матери отражает достаточно высокую родительскую самооценку женщин и говорит о присущем им ощущении личностной (материнской) достаточности, умелости и удовлетворенности имеющимся уровнем родительских навыков, где женщины видят зону своего роста, уверены, что могут быть еще более успешными и эффективными и признают наличие внутренних ресурсов для достижения своего идеального уровня. Величина расхождения между шкалами (как оценивает себя в целом в настоящем и желаемая успешность) относительно невелика (15 %) и является свидетельством того, что женщины демонстрируют адекватную родительскую самооценку, понимают свои сильные и слабые стороны, трезво оценивают свои ресурсы и потенциальные преимущества.

Была проанализирована предикция желаемой самооценки успешности матери ($R = 0,23$; $R^2 = 0,05$; $p < 0,04$). Данная предикция объясняет 5 % дисперсии. Наиболее сильный вклад вносит установка на удовлетворенность ($\beta = 0,16$ $p = 0,05$). В контексте реализации интенсивного материнства установлено, что

чем более ценным и важным воспринимается родительство, тем более высокую самооценку успешности женщины демонстрируют – восприятие родительства как главной ценности в жизни субъекта способствует более позитивному взгляду на оценку собственного материнства, и повышению уровня притязаний в перспективе.

При этом отметим, что установки на интенсивное материнство существенно больше влияют на оценку женщинами реальной успешности матери ($R = 0,36$; $R^2 = 0,13$; $p < 0,000$). Данная предикция объясняет 13 % дисперсии. Так, положительный вклад в реальную самооценку вносят установки на: 1) удовлетворенность ($\beta = 0,18$ $p = 0,01$); и 2) стимуляцию ($\beta = 0,19$ $p = 0,05$); а отрицательный – идея о 3) трудности родительства ($\beta = -0,27$ $p = 0,001$). Иными словами, высокая ценность родительства и раннего развития ребенка в сочетании с отсутствием восприятия материнства как тяжелого труда сопряжены с более благополучной и позитивной оценкой себя как матери. А на уровень желаемой успешности матерей значимое влияние оказывает только установка на удовлетворенность. Таким образом, удовольствие от родительства, его ценность является наиболее мотивирующей силой для расширения зоны возможного роста, что крайне актуально в условиях реализации интенсивных родительских практик с высокой степенью ожиданий от женщины. Собственное желание матери самосовершенствоваться является стимулом к эффективному и благополучному родительству, в то время как влияние негативных последствий чрезмерно высоких стандартов воспитания, навязанных социокультурным окружением чаще связан с более низкой родительской самоэффективностью. Полученные результаты соотносятся с данными, полученными в исследовании, где было обнаружено различие между влиянием установок родительского перфекционизма, навязанного обществом и личными устремлениями к статусу «идеального родителя» [5].

Выводы

Характеристики самовосприятия женщины себя в роли матери при реализации родительских функций характеризуется выраженным положительным отношением и достаточно высоким уровнем психологического и эмоционального благополучия. Женщины ощущают выраженное удовольствие от своей родительской роли, достаточно высоко оценивают свою успешность и родительскую самоэффективность. При этом у матерей есть и некоторое «пространство для самосовершенствования», которая расценивается как вполне достижимая при наличии благоприятных внешних условий и средств с твердой уверенностью в собственных ресурсах и силах, которые необходимы для реализации поставленных целей для соответствия образу «хорошей матери».

Список источников

1. *Золотова И. А.* Исследование особенностей психологического компонента гестационной доминанты как индикатора формирования дисфункциональных отношений в системе «мать – дитя» у женщин различных возрастных

категорий // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 135–142.

2. *Одинцова О. Ю., Мисюк Ю. В.* Трансформации современного родительства: психологические аспекты. Кострома : Костромской государственный университет, 2022. 240 с.

3. Самоэффективность как содержательная основа образовательных программ для родителей / К. Н. Поливанова, И. Е. Вопилова, Я. Я. Козьмина, А. К. Нисская, Е. В. Сивак // Вопросы образования. 2015. № 4. С. 184–200.

4. *Хазова С. А., Шипова Н. С.* Самоэффективность в структуре ресурсов субъекта // Психологическое здоровье личности: теория и практика : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Ставрополь, 10–11 ноября 2021 г. / под ред. И. В. Белашевой, А. С. Лукьянова. Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. С. 66–70.

5. *Lee M. A., Schoppe-Sullivan S. J., Dush C. M. K.* Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and individual differences*. 2012. Vol. 52, № 3. P. 454–457.

УДК 159.92

В. В. Писцова¹, Е. В. Тихомирова²

^{1, 2}Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия

¹*v.shibakova@mail.ru*

²*tichomirowa82@mail.ru*

ОБРАЗ ОТЦА КАК РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИН

В статье рассматриваются теоретические подходы к роли отца в жизни женщины, приведены результаты исследования взаимосвязи образа отца и эмоциональной зрелости женщин. Показано, что гармоничный образ отца является значимым ресурсом устойчивости женщины: влияет на самооценку, способность к совладанию с фрустрирующими ситуациями сепарации и одиночества.

Ключевые слова: образ отца, идеальный отец, реальный отец, ресурс, устойчивость, эмоциональная зрелость, сепарация, одиночество.

V. V. Pistsova, E. V. Tikhomirova

Kostroma State University

Kostroma, Russia

THE IMAGE OF A FATHER AS A RESOURCE FOR WOMEN'S STABILITY

The article presents a theoretical approach to the problem of father's image in women's life, and also the results of a study of the relationship between the father's image and emotional maturity of women. It is shown that a harmonious image of a father is a significant resource for a wom-

an's stability: it affects self-conception, the ability to cope with frustrating situations of separation and loneliness.

Keywords: *father image, ideal father, real father, resource, stability, emotional maturity, separation, loneliness.*

В контексте социальной психологии фигура отца рассматривается как социальная роль, реализация поло-ролевого или социального стереотипа в различные историко-культурные периоды. Подчеркивается, что основными социальными функциями отца в семье являются материальное обеспечение, защита семьи и детей, воспитание. При этом большое количество разводов приводит к появлению таких феноменов, как неполные семьи, совместная опека, повторные браки, в которых родительские и супружеские роли часто оказываются слабо дифференцированными. Кроме того, многие исследователи отмечают, что в XX в. распространяется стереотип «слабого отца», но в то же время как результат трансформации и переосмысления роли мужчины в семье с работающей женщиной формируется феномен «нового отцовства», предполагающий большее участие мужчины в воспитании ребенка и уходе за ним [3].

В рамках системного подхода семья рассматривается как открытая, самоорганизующаяся, стремящаяся к гомеостазу система, в которой все элементы влияют друг на друга. Семью характеризуют стадийность развития, наличие стереотипов взаимодействия, семейных мифов, правил и границ (А. Варга), а также уровень дифференции каждого члена семьи (М. Боуэн). Семья осуществляет функцию эмоционального научения: ребенок получает навыки эмоциональной саморегуляции, способности сопереживать, справляться со стрессом и фрустрацией, быть автономным.

Роль фигуры отца и образа отца в жизни женщины является одной из важнейших тем теории и практики психоанализа. Согласно З. Фрейду, ребенок воспринимает отца многоаспектно: как богоподобное существо; как объект восхищения и любви; как объект идентификации; как того, кто заботится и защищает, как запрет и закон. Репрезентации отцовской фигуры в индивидуальном бессознательном, согласно Фрейду, становится особенно проявленной в период разворачивания эдипального конфликта. Подчеркивается, что для гармоничного развития необходима идентификация с родителями обоих полов на доэдипальной стадии, что будет способствовать успешному прохождению процесса сепарации-индивидуации (Diamon), а также гармоничной интеграции чувства мужественности у мальчиков и принятию женской половой идентичности у девочек (Ф. Тайсон, Р. Тайсон), закономерному смещению ребенка с диадных на триадные отношения (Trowell, Д. Винникотт), формированию способности конструктивного переживания одиночества (Д. Винникотт).

В теории привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт) также акцентируется внимание на фундаментальной роли детско-родительской привязанности в формировании модели поведения и эмоционального реагирования в значимых отношениях. Роль отца Д. Боулби понимал как роль компаньона ребенка в совместных игровых практиках, в которых отец обеспечивает безопасное пространство.

Результаты эмпирических исследований в диссертационных работах показывают важность взаимоотношений с отцом и его символической репрезентации в жизни женщин. Так, О. Г. Калина обосновывает влияние образа отца на эмоциональное благополучие и полоролевую идентичность подростков: ученый приходит к выводу, что отец играет важную роль в становлении фемининности у женщин. М. Вассерман, И. А. Горьковая, Е. Е. Ромицына обнаруживают, что «...у девочек с неврозом образ отца враждебный и директивный. Кроме того, увеличению тревожной симптоматики способствует восприятие отца враждебным и непоследовательным...» [1].

С. А. Липпо по результатам проведенного эмпирического исследования приходит к выводу о том, что «женщины с гармоничным образом отца имеют более высокий уровень самоактуализации по сравнению с женщинами с дисгармоничным образом отца» [2]. Исследование О. С. Прилепских показало, что представления о будущем супруге у женщин строятся, как правило, на сравнении с отцовской фигурой. Лонгитюдное исследование Poon и Zaidman-Zait, посвященное изучению связи родительской поддержки детей в период ранней взрослости и их чувством удовлетворенности жизнью в среднем возрасте, показало, что отношение поддержки со стороны отца способствовало субъективному ощущению лучшего здоровья и уменьшению депрессивных симптомов (Poon, Zaidman-Zait, 2014).

Таким образом, в психологической науке и практике подчеркивается значимость фигуры отца в жизни девочки. Считается, что эта проблема сохраняет свою актуальность и тогда, когда девочка становится взрослой женщиной, вступает в романтические отношения, строит семейную жизнь. Однако данная проблематика остается многогранной и противоречивой. В связи с этим мы поставили перед собой задачу исследовать, как связан образ отцовской фигуры у взрослых женщин с их эмоциональной зрелостью. В исследовании приняли участие 110 женщин в возрасте 18 до 65 лет, проживавшие в детстве с родным отцом.

Методический комплекс: русскоязычная версия шкалы эмоциональной зрелости М. Аткинсона; Методика Н. Холла на определение уровня «Эмоционального интеллекта» (опросник EQ); тест сепарационной тревоги взрослых ASA-27; методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина, авторский семантический дифференциал «Образ реального и идеального отца».

Используя методику семантического дифференциала, мы исследовали образы реального и идеального отца в представлении опрошенных женщин. Реальные отцы представляются добрыми (5,4) и честными (5,5), наделенными развитыми социальными и коммуникативными навыками, при этом в наименьшей степени они охарактеризованы как расслабленные (4,0), невозмутимые (3,9) и уступчивые (3,8). Образ идеального отца, который в нашем понимании, репрезентует социокультурные ожидания от отцовской фигуры, представляется опрошенным женщинам как внимательный (6,4), добрый (6,4), любящий (6,4), справедливый (6,4), добросовестный (6,3), заботливый (6,3), дружелюбный

(6,3), честный (6,3), надежный (6,4). Мягкость (5,3) и расслабленность (5,1) считаются наименее ценными качествами. Действительно, в русской культуре существует архетип отца как ресурсной, ответственной и волевой фигуры, которая обеспечивает защиту, стабильность и моральную опору семьи. Ожидается, что отец будет эмоционально доступным, но сохраняющим твердость и принципиальность, в то время как мягкость, по всей видимости, не является «идеальной», социально одобряемой мужской чертой.

Результаты исследования показали, что эмоциональная зрелость женщин (качество переживания счастья и благополучия, а также способность к осознанию текущего момента), прямо связана с характеристиками образа реального отца: с его открытостью ($R = 0,24^*$), уверенностью ($R = 0,24^*$), расслабленностью ($R = 0,19^*$), невозмутимостью ($R = 0,21^*$) и веселостью ($R = 0,23^*$). Можно предположить, что, с одной стороны, реальное взаимодействие с отцом, определившее его образ, способствовало формированию эмоциональной зрелости у женщин. Однако верно и обратное: более эмоционально зрелые женщины склонны представлять образ отца более позитивным.

Эмоциональная зрелость и эмоциональный интеллект обнаруживают большее количество связей с образом идеального отца (от $0,23^*$ до $0,35^{**}$). Возможно, эмоционально зрелые женщины способны к формированию нормативного образа мужской фигуры, фигуры отца, в котором главную роль играют такие качества, как разговорчивость ($R = 0,24^*$), доброта ($R = 0,26^{**}$), дружелюбность ($R = 0,29^{**}$), общительность ($R = 0,35^{**}$), открытость ($R = 0,31^{**}$). Это представление, по всей видимости, является и феноменом культуры, архетипически заданным, и семейным «мифом», в котором задаются такие характеристики фигуры отца «такого, каким он должен быть». Образ идеального отца становится для женщин ресурсом: образцом устойчивости, стабильности, представлений о мужественности и опоре.

Сепарационная тревога отрицательно коррелирует с образом реального отца (от $-0,21^*$ до $-0,26^{**}$). Параметры, ассоциирующиеся с характеристиками близости и степени вовлеченности родителя, оказываются ключевыми в повышении тревожности, связанной с отделением. Кроме того, сепарационная тревога имеет отрицательную связь с тем, как женщина себя чувствовала в детстве в отношениях со своим отцом ($R = -0,28^{**}$): чем больше было эмоциональной близости в отношениях с отцом, тем ниже показатель сепарационной тревоги у женщин во взрослом возрасте. Получается, что образ отца и характер взаимоотношений с ним являются также ресурсом, который помогает женщине более гармонично регулировать привязанность, близость и отдаление в ее значимых отношениях.

Поскольку параметр «общее переживание одиночества» у опрошенных женщин оказался отрицательно связанным с образом реального отца («умный» ($R = -0,22^*$), «веселый» ($R = 0,23^*$), «внимательный» ($R = -0,26^*$), можно сделать вывод о том, что положительно воспринимаемая отцовская фигура является ресурсом, позволяющим женщине в меньшей степени ощущать изоляцию, нехватку общения и эмоциональных контактов.

Ресурс от уединения отрицательно коррелирует с такими характеристиками образа реального отца, как «уступчивый» ($R = -0,23^*$), «открытый» ($R = 0,23^*$), «спокойный» ($R = -0,27^{**}$), «ласковый» ($R = -0,23^*$). Чем более негативно окрашен образ отца, тем выше ресурс от уединения. Вероятно, это связано с тем, что ценные черты отца вызывают чувство ответственности и ожиданий, женщины могут чувствовать себя обязанными поддерживать определенный стандарт взаимодействия, что делает уединение более сложным и менее ресурсным состоянием. Вероятно также, что чем менее ласковым, спокойным, открытым воспринимается отец, тем чаще женщина находит ресурс не во взаимодействии с другими людьми, а в уединении.

Наше исследование, таким образом, показывает, что положительно окрашенный образ отца является значимым ресурсом в жизни женщины, поскольку на его основе формируется идеал мужчины, он оказывает влияние на уровень переживания сепарационной тревоги и способность женщины выстраивать эмоционально близкие отношения.

Список источников

1. *Калина О. Г.* Влияние образа отца на эмоциональное благополучие и полоролевую идентичность подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Моск. гор. психолого-пед. ун-т. М., 2007. 25 с.
2. *Липпо С. В.* Образ отца как фактор самоактуализации личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 21 с.
3. *Шевченко И. О.* Эволюция научных исследований отцовства // Вестник Института социологии. 2023. № 3. С. 175–196.

УДК 159.9: 316.356.2

Т. В. Позднякова

Воронежский государственный университет
г. Воронеж, Россия
pozdtan@yandex.ru

СЕМЕЙНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ КАК ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

В статье обосновывается положение о важности семейных эмоциональных коммуникаций для жизнеспособности будущей семьи. Представлены результаты эмпирического исследования различий жизнестойкости взрослых в контексте семейных эмоциональных коммуникаций. Выявлены значимые для формирования и развития жизнестойкости компоненты семейных эмоциональных коммуникаций.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнеспособность, семья, семейные эмоциональные коммуникации, дисфункции, взрослые.

FAMILY EMOTIONAL COMMUNICATION AS A FACTOR OF BUILDING HARDINESS

The article substantiates the position on the importance of family emotional communications for the resilience of a future family. The results of an empirical study of differences in adult resilience in the context of family emotional communications are presented. The components of family emotional communications that are significant for the formation and development of resilience have been identified.

Keywords: *hardiness, resilience, family, family emotional communication, dysfunctions, adults.*

В своем историческом развитии наша страна неоднократно сталкивалась с тяжелыми событиями, такими как войны, революции, социальные потрясения, требующими от людей поиска ресурсов для совладания с ними, проявления устойчивости. После периода относительной стабильности социально-политическое равновесие в мире было нарушено, что привело к отсутствию предсказуемости, понятности жизни, заставило людей быть стойкими перед лицом трудных, порой экстремальных ситуаций, уметь преодолевать их с наименьшими для себя потерями. В такие моменты для любого человека важна жизнестойкость – личностное свойство, позволяющее справляться со стрессогенными событиями, поддерживая при этом успешность деятельности на адекватном уровне, сохраняя внутренний баланс [1]. Достаточное развитие структурных элементов жизнестойкости – вовлеченности, контроля и принятия риска – дает синергетический эффект при попытках человека справиться со сложными ситуациями, усиливает его устойчивость в современном мире неопределенности.

По мнению современных исследователей, жизнестойкость человека выступает также предпосылкой того, что он сможет создать жизнеспособную семью [3], которая характеризуется устойчивостью, способностью к выживанию и развитию даже в трудных условиях [2]. Следовательно, изучение жизнестойкости является актуальным, так как помимо собственной важности позволяет затронуть значимый социальный вопрос жизнеспособности семьи, которая, согласно статистике разводов в нашей стране за последние несколько лет, находится на низком уровне.

Основы жизнестойкости закладываются по большей части в период детства в семье, одной из важных характеристик которой являются семейные эмоциональные коммуникации. Понятие семейных эмоциональных коммуникаций, введенное в психологию А. Б. Холмогоровой, обозначает особенности эмоционального отношения членов семьи друг к другу и к другим людям [4]. Дисфункции семейных эмоциональных коммуникаций могут препятствовать гармоничному развитию личности ребенка, нарушая, в том числе, формирование и развитие жизнестойкости. Это может наблюдаться не только в детстве, но и сохраняться во взрослом возрасте.

Опираясь на данные теоретические положения, мы сформулировали гипотезу о различиях жизнестойкости и ее компонентов у взрослых, воспитанных в семьях с разными уровнями дисфункций семейных эмоциональных коммуникаций. Логика наших рассуждений подсказывает, что наибольшими показателями жизнестойкости должны обладать взрослые, выросшие в семьях с низким уровнем дисфункций семейных эмоциональных коммуникаций.

Для проверки гипотезы применялся тест жизнестойкости С. Мадди [1] и опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» [4]. В исследовании приняли участие 283 человека в возрасте от 18 до 65 лет ($M = 33$ года). Исходя из выявленного уровня дисфункций семейных эмоциональных коммуникаций, испытуемые были разделены на следующие три группы: 1) с низким уровнем дисфункций; 2) со средним уровнем дисфункций; 3) с высоким уровнем дисфункций. Далее группы сравнивались между собой по показателям вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости.

Данные по вовлеченности в группах распределились следующим образом: 1) 40,00; 2) 36,00; 3) 32,50. Сравнение при помощи критерия Краскела – Уоллиса показало различия между всеми группами при значимости $p < 0,01$.

Показатели контроля в группах составили: 1) $32,46 \pm 7,26$; 2) $29,13 \pm 8,03$; 3) $26,10 \pm 7,50$. Статистически значимые различия ($p < 0,01$) обнаружены при помощи F-критерия Фишера между первой и третьей группой.

Результаты измерения принятия риска в группах распределены следующим образом: 1) 19,00; 2) 17,00; 3) 15,00. При помощи критерия Краскела – Уоллиса выявлены статистически значимые различия ($p < 0,01$) между первой и второй, а также между первой и третьей группами.

Общие данные по жизнестойкости в группах: 1) 91,00; 2) 83,00; 3) 74,50. Различия значимы при $p < 0,01$, обнаружены между всеми группами испытуемых с помощью критерия Краскела – Уоллиса.

Таким образом, наше исследование показало, что наиболее высокими показателями вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости обладают взрослые, воспитанные в семьях с низким уровнем дисфункций семейных эмоциональных коммуникаций. Самые низкие показатели выявлены у взрослых из семей с высоким уровнем этих дисфункций. Результаты взрослых из группы со средним уровнем дисфункций занимают промежуточное положение между двумя другими группами.

Следовательно, мы можем констатировать, что семьи с ненарушенными эмоциональными коммуникациями создают оптимальные условия для становления жизнестойкости своих членов, закладывая основу ее сохранения во взрослом возрасте.

В рамках данного исследования мы проанализировали также, по каким именно параметрам эмоциональных коммуникаций различаются семьи, в которых воспитываются люди с разной жизнестойкостью. Согласно А. Б. Холмогоровой, семейные эмоциональные коммуникации складываются из следующих компонентов: родительская критика, индуцирование тревоги, элиминирование эмоций, фиксация на негативных переживаниях, стремление к внешнему благополучию, сверхвключенность, семейный перфекционизм [4].

Для осуществления этой части исследования все респонденты были разделены на группы в зависимости от уровня выявленной у них жизнестойкости: 1) высокий уровень; 2) средний уровень; 3) низкий уровень. Далее мы проверяли, по каким компонентам семейных эмоциональных коммуникаций группы различаются между собой.

Различия обнаружены по показателям компонентов критики, элиминирования эмоций и сверхвключенности.

Данные по критике распределены следующим образом: 1) $7,44 \pm 4,61$; 2) $9,40 \pm 4,46$; 3) $11,78 \pm 4,44$. Статистически значимые различия ($p < 0,01$) выявлены между первой и третьей, а также между второй и третьей группами.

Показатели элиминирования эмоций составили: 1) 7,00; 2) 9,00; 3) 11,00. Первая и третья группа различаются между собой на уровне значимости $p < 0,01$.

Результаты измерения сверхвключенности в группах составили: 1) 3,00; 2) 4,00; 3) 5,00. Статистически значимые различия ($p < 0,01$) найдены между всеми группами.

Опираясь на изложенные результаты, можно сделать вывод, что взрослых людей с высоким уровнем жизнестойкости родители в детстве существенно меньше: критиковали, запрещали выражать эмоции, контролировали и опекали.

Можно предположить, что редкая критика сохраняет и укрепляет веру в собственные силы, в возможность самостоятельно контролировать происходящее и пробовать что-то новое. Отсутствие запрета на выражение эмоций позволяет развить принятие разных собственных состояний и состояний других людей, умение включаться в происходящее в любой момент. Низкая сверхвключенность родителей дает ребенку не только свободу своих действий, но и учит его брать на себя ответственность за них. Эти рассуждения являются попыткой объяснить, каким образом представленная в исследовании конфигурация параметров семейных эмоциональных коммуникаций способствует развитию высокого уровня жизнестойкости.

Возвращаясь к вопросу о жизнеспособности семьи, предпосылкой которой является жизнестойкость входящих в нее людей, можно допустить возможность, что усвоенные в детстве в родительской семье позитивные эмоциональные коммуникации распространяются человеком на самостоятельно созданную семью и содействуют развитию ее жизнеспособности.

Список источников

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл. 2006. 63 с.
2. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН». 2016. 459 с.
3. Профили семейной жизнеспособности и жизнестойкость представителей российских и белорусских семей / Одинцова М. А., Лубовский Д. В., Бо-

родкова В. И., Козырева Н. В., Веричева О. Н. // Культурно-историческая психология. 2023. № 19(3). С. 81–92.

4. Холмогорова А. Б., Воликова С. В., Сорокова М. Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24, № 4. С. 97–125.

УДК 159

Р. С. Разакова¹, Р. М. Курбанова²

^{1, 2} Университет Маъмун

г. Ургенч, Узбекистан

¹ razzaqova83@gmail.com

² qurbanovaruhshona@gmail.com

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕВУШЕК К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

В исследовании представлена факторная структура адаптационного потенциала девушек к семейной жизни. На основе теоретического анализа и экспертной оценки выделены статистически значимые признаки, объединенные в четыре компонента: мотивационный, коммуникативный, саморегуляционный и познавательный. Определены уровни развития адаптационного потенциала – выше среднего, средний и ниже среднего, что позволяет проводить диагностику готовности девушек к семейной жизни. Полученные результаты создают основу для объективной оценки и анализа психологических особенностей адаптации к семейным условиям.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, семейная жизнь, факторная структура, мотивационный компонент, коммуникативный компонент, саморегуляционный компонент, познавательный компонент, диагностика.

R. S. Razakova, R. M. Kurbanova

Mamun University

Urgench, Uzbekistan

THE FACTOR STRUCTURE OF GIRLS' ADAPTIVE POTENTIAL TOWARDS FAMILY LIFE

The study reveals the factor structure of young women's adaptation potential to family life. Based on theoretical analysis and expert evaluation, statistically significant indicators were identified and grouped into four components: motivational, communicative, self-regulatory, and cognitive. Three levels of adaptation potential were determined – above average, average, and below average – which make it possible to diagnose young women's readiness for family life. The obtained results provide a foundation for an objective assessment and analysis of the psychological characteristics of adaptation to family conditions.

Keywords: adaptation potential, family life, factor structure, motivational component, communicative component, self-regulatory component, cognitive component, diagnostics.

Успешность адаптации к семейной жизни зависит от многих факторов, среди которых определенный комплекс личностных образований является ведущим и может рассматриваться как адаптационный потенциал. При этом данный термин, являясь относительно новым в аспекте семьи, трактуется исследователями по-разному: как адаптивность к семейной жизни, определенные способности, готовность к семейной жизни, качества, индивидуально-психологические особенности, их своеобразный синтез и т. п. Такое положение обусловлено как спецификой структуры деятельности, через призму которой это понятие, как правило, анализируется в каждом отдельном случае, так и теоретическими подходами ученых. Этим объясняется и то, что одни исследователи рассматривают адаптационный потенциал на личностном фоне, а другие на функциональном, учитывая состояние психических функций, формирование которых считают необходимыми для достижения желаемых результатов. Адаптационный потенциал раскрывается также и как особое психическое состояние, которое рассматривается учеными как целостное проявление личности, сформированность ее мотивационно-потребностной сферы и пр. [1; 2].

Так, по мнению Ю. И. Толстых, адаптационный потенциал имеет сложную динамическую структуру, которая выступает органичной совокупностью интеллектуальных, эмоциональных, волевых составляющих личности. Состояние высокой адаптивности, закрепляясь в ходе обучения, превращается в устойчивую, длительную готовность, которая действует постоянно, так что ее не нужно каждый раз формировать в связи с новым заданием. Не случайно ученый отмечает, что адаптационный потенциал означает целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение [3].

В. Н. Марков, по результатам анализа научной литературы заключил, что в одинаковых проблемных ситуациях разные личности адаптируются по-разному и с разной степенью успешности. Это свидетельствует о том, что существует способность к адаптации или адаптационный потенциал личности и по уровню его развития целесообразно судить об индивидуальных различиях. Понятие адаптационный потенциал определяется как адаптивность поведения человека в условиях микро- и макрогрупп. В психологическом плане такое поведение обеспечивается выработкой у человека сложной системы ориентации на реальное, перестройкой высших психологических функций и формированием качественно новых способностей, свойств личности. Социально-психологические свойства, а также способности личности, обеспечивающие оптимальность адаптационного поведения являются весьма актуальными для научных исследований [4].

Таким образом, в качестве критериев могут вступать определенные показатели, признаки, раскрывающие содержательную структуру изучаемого явления. На их основе можно осуществлять диагностику уровня развития адаптационного потенциала к семейной жизни.

Как указывалось ранее, результаты теоретического анализа исследуемой проблемы позволили раскрыть адаптационный потенциал к семейной жизни,

как комплексное личностное образование, которое охватывает определенную группу признаков. В целях их уточнения относительно современного понимания изучаемого явления была организована и проведена экспертная оценка по заранее подготовленному опроснику. Основу данного инструментария составили 44 наименований признаков адаптационного потенциала, выявленных по результатам теоретического анализа.

При этом по своей сути, данные результаты факторного анализа, с одной стороны раскрывают актуальную структуру адаптационного потенциала девушек к семейной жизни, а с другой – соответствующие критерия, которые позволяют диагностировать уровни развития изучаемого явления (рис.).

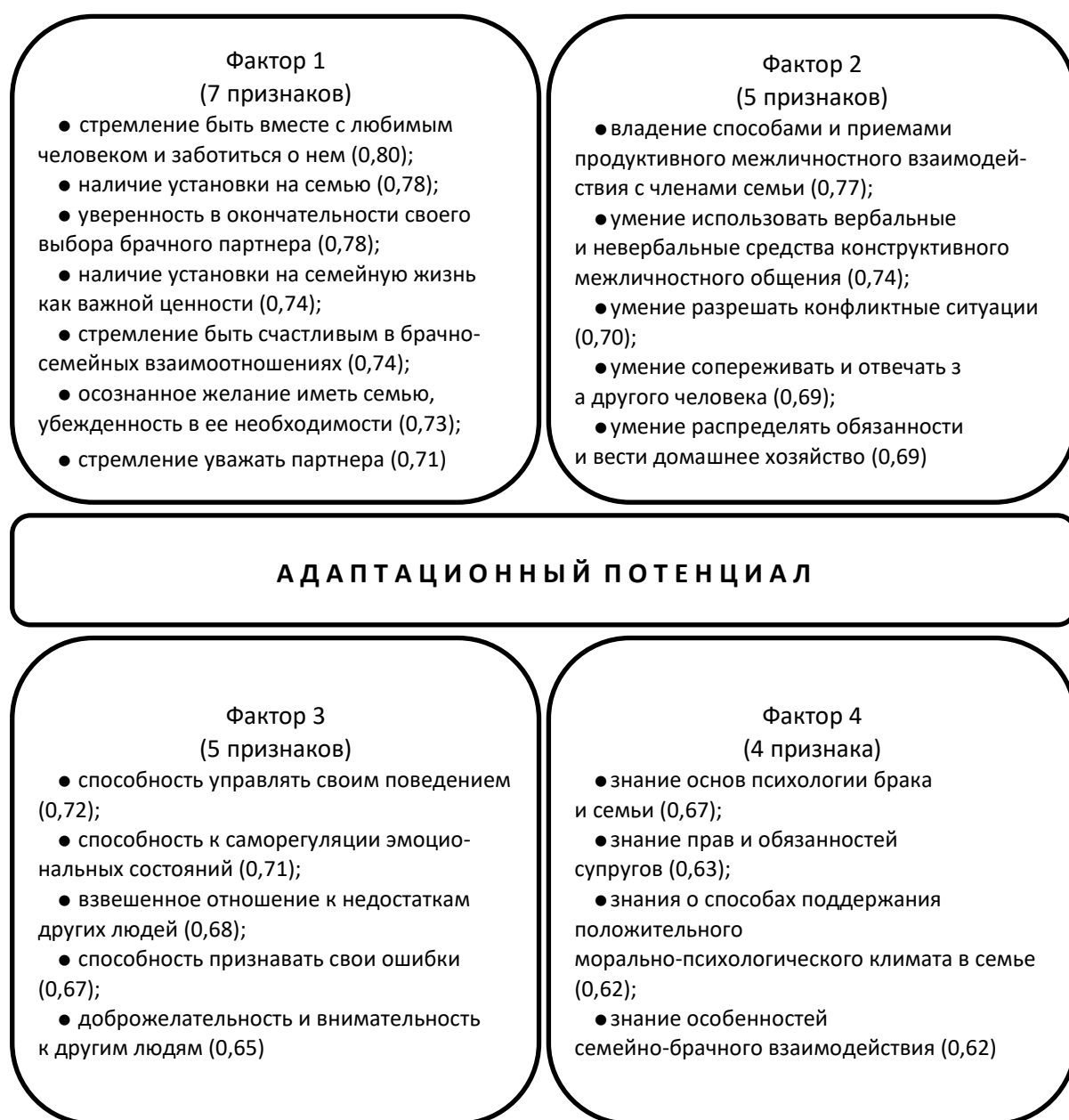


Рис. Факторная структура адаптационного потенциала девушек к семейной жизни

Первый по статистической значимости фактор включает семь признаков, охватывающих в большей степени характеристики мотивационной сферы девушки к семейной жизни. В связи с этим данный фактор целесообразно рассматривать в качестве мотивационного структурного компонента адаптационного потенциала девушки к семейной жизни.

Второй по статистической значимости фактор охватил пять признаков, которые характеризуют преимущественно коммуникативную сферу семейной жизни. В связи с этим данный фактор целесообразно рассматривать в качестве коммуникативного структурного компонента адаптационного потенциала девушки к семейной жизни.

Третий по статистической значимости фактор включает пять признаков, которые в большей степени отражают саморегуляционную сферу девушки. В связи с этим данный фактор целесообразно рассматривать в качестве саморегуляционного структурного компонента адаптационного потенциала девушки к семейной жизни.

Четвертый по статистической значимости фактор включает четыре признака, которые больше отражают специализированные познания девушки основных вопросов семейной жизни. В связи с этим заключительный фактор исследования, целесообразно рассматривать в качестве познавательного структурного компонента адаптационного потенциала девушки к семейной жизни.

Выделение статистически значимых показателей позволяет раскрыть следующие уровни развития адаптационного потенциала девушек к семейной жизни:

- выше среднего – характеризуется сложившейся позитивной мотивацией к семейной жизни, выполнению социальной роли жены и матери, сформированным отношением к семье как к высшей ценности, высоким уровнем владения способами и приемами оптимального межличностного взаимодействия с членами семьи, развитой способностью управлять своим поведением и саморегуляции своих эмоциональных состояний, наличием социально-нормативных представлений относительно основ создания и функционирования современной семьи, имеющимися прочными знаниями прав и обязанностей членов семьи;

- средний уровень характеризуется общей положительной мотивацией к выполнению социальной роли жены, матери в семейной жизни, частичным осознанием смысла и цели создания и функционирования семьи, неосознанным отношением к семье как к высшей ценности, средним уровнем владения способами и приемами оптимального межличностного взаимодействия с членами семьи, имеющимися трудностями в управлении своим поведением и саморегуляции своих эмоциональных состояний, имеющимися несистематизированными знаниями о правах и обязанностях членов семьи и нормативными представлениями об основах создания и функционирования современной семьи;

- ниже среднего уровня развития характеризуется отсутствием или слабой мотивацией к выполнению социальной роли жены, матери в семейной жизни, несформированным отношением к семье, как к наивысшей ценности, низким уровнем владения способами и приемами оптимального межличностного

взаимодействия с членами семьи, систематическими трудностями в управлении своим поведением и саморегуляции своих эмоциональных состояний, несформированными социально-нормативными представлениями о создании и функционировании семьи, отсутствующими знаниями о правах и обязанностях членов семьи.

Таким образом, исходя из вышеизложенного можно заключить, что проведенная экспертная оценка теоретически выделенных признаков адаптационного потенциала по специально подготовленному инструментарию с последующим факторным анализом полученных результатов позволила выделить четыре фактора, объединивших 21 статистически значимый признак, раскрывающий с одной стороны актуальную структуру адаптационного потенциала девушек к семейной жизни, а с другой – критерии оценки для диагностирования изучаемого явления с учетом соответствующих уровней его развития (выше среднего уровня развития, средний уровень развития, ниже среднего уровня развития).

Список источников

1. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.
2. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. Белгород, 2002. 200 с.
3. Толстых Ю. И. Современные подходы к категории адаптационный потенциал // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. № 1. С. 493–496.
4. Марков В. Н. Масштаб личности и ее адаптация // Мир психологии: Научно-методический журнал. 2007. № 1(49). С. 100–108.

УДК 159.9, 159.922

Е. В. Родионовская¹, И. И. Ветрова²

¹ Школа № 2097
Москва, Россия

² Московский институт психоанализа, Институт психологии РАН
Москва, Россия

¹*psychologyrodionovskaya@gmail.com*

²*vetrovaii@ipran.ru*

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ОБРАЗЕЦ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В работе исследуется связь между особенностями детско-родительских отношений и особенностями регуляции поведения у учащихся 9–11 классов в контексте ориентаций в трудных жизненных ситуациях. В исследовании приняли участие 63 подростка 9–11 классов 1–18 лет (28 юношей и 35 девушек, средний возраст респондентов 16 лет). Была выявлена закономерность взаимосвязи типов ориентаций в трудных жизненных ситуациях у подростков и их родителей по представлениям подростков по принципу прямого освоения избегающих ориентаций и по принципу комплиментарности активных ориентаций. Также была

выявлена взаимосвязь и показана ее специфика между особенностями детско-родительских отношений и особенностями регуляции поведения учащихся старших классов.

Ключевые слова: трудные жизненные ситуации, совладание, саморегуляция, контроль поведения, детско-родительские отношения, неполная семья.

E. V. Rodionovskaya¹, I. I. Vetrova²

¹School № 2097,
Moscow, Russia

²Moscow Institute of Psychoanalysis, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AS A MODEL OF BEHAVIOR REGULATION FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

The paper examines the relationship between the characteristics of parent-child relationships and the characteristics of behavior regulation in 9–11 grade students in the context of orientations in difficult life situations. The study involved 63 adolescents in grades 9–11 aged 15–18 (28 boys and 35 girls, the average age of respondents was 16 years). A pattern of interrelationship between the types of orientations in difficult life situations in adolescents and their parents was revealed according to the adolescents' ideas on the principle of direct assimilation of avoidant orientations and on the principle of complementarity of active orientations. A relationship was also revealed and its specificity was shown between the characteristics of parent-child relationships and the characteristics of behavior regulation in senior school students.

Keywords: difficult life situations, coping, self-regulation, behavior control, parent-child relationships, single-parent family.

Введение

Использование тех или иных стратегий совладания связано с индивидуальной оценкой ситуации как трудной и опирается, в том числе, на типы ориентаций в трудной жизненной ситуации (ТЖС) [1]. С другой стороны, типы реагирования в ТЖС могут быть связаны с саморегуляцией и контролем поведения, как регулятивной функцией субъекта [4]. Ряд исследований демонстрирует тесную взаимосвязь развития осознанной саморегуляции и адаптивных копинг-стратегий в детском и подростковом возрасте с качеством детско-родительских отношений [6; 2; 3]. Именно в семье происходит формирование и усвоение способов совладания со стрессовыми ситуациями, затем этот опыт применяется и совершенствуется в социальных взаимоотношениях.

Целью данного исследования стало выявление соотношения типов ориентации в ТЖС у подростков и их родителей, а также выявление связи между особенностями детско-родительских отношений и особенностями регуляции поведения и ориентации в ТЖС у учащихся 9–11 классов.

В качестве **гипотезы** выступило предположение, что в зависимости от качества семейных эмоциональных отношений подростки будут копировать реакции родителя на ТЖС или же, наоборот, выбирать противоположные паттерны поведения.

Методы

1. Авторская анкета о социально-демографических факторах (пол, возраст, состав семьи, индивидуальные предпочтения);

2. Опросник «Контроль поведения» Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской и И. И. Ветровой [4];

3. Опросник «Типы ориентаций в трудных жизненных ситуациях» – ТОРТС Е. В. Битюцкой и А. А. Корнеева [1];

4. Авторская модификация опросника ТОРТС, когда подростки заполняют опросник за родителя – для оценки именно тех ориентаций, которые подростки наблюдают у своего родителя;

5. Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А. Б. Холмогоровой, С. В. Воликовой и М. Г. Сороковой [5].

В исследовании приняли участие 63 подростка 15–18 лет – учащиеся 9–11 классов (28 юношей и 35 девушек). Средний возраст респондентов 16 лет.

Для выявления различий использовались U-критерий Манна – Уитни и T-критерий Вилкоксона, для выявления взаимосвязей – коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Результаты

В силу того, что не было выявлено половых различий ни по одной измеряемой шкале, вся исследуемая выборка рассматривалась единой группой.

Сопоставление результатов оценки подростками собственных ориентаций в ТЖС и наблюдаемых у родителя ориентаций в ТЖС выявило ряд статистически значимых различий.

Уровень выраженности стремления к трудностям (шкала «Драйв») у подростков меньше, чем они видят у родителя ($T = 506,5$, $p = 0,004$). Однако у подростков воспринимаются более высокими у себя по сравнению с воспринимаемыми у родителя уровень показателя ориентации на потери (шкала «Избегание трудностей», $T = 366$, $p = 0,000$), уровень показателя ориентации на сохранение ресурсов (шкала «Бездействие», $T = 435$, $p = 0,000$), уровень показателя оценки трудностей как потерю времени и сил (шкала «Препятствия», $T = 432,5$, $p = 0,001$) и уровень показателя минимизации своих усилий и отказа от трудоемких целей (шкала «Беспечность», $T = 565,5$, $p = 0,01$).

Таким образом, можно отметить, что родители подростков в их представлениях более ориентированы на решение проблем, в то время как сами подростки предпочитают минимизировать столкновение с трудностями, предпочитают относиться к трудностям более избегательно, возможно, учитывая тот факт, что часть их трудностей родители готовы взять на себя.

Корреляционный анализ между показателями ориентаций в трудных жизненных ситуациях у подростков и их родителей по оценке подростков выявил большое количество положительных взаимосвязей (табл.. При этом активные типы ориентаций родителей связаны преимущественно с активными типами ориентаций у подростков, а избегающие – с избегающими. Таким образом, можно предположить, что часть ориентаций в трудных ситуациях (преимущественно ориентированных на избегание) подростки напрямую перенимают у своих родителей. А вот активные ориентации в трудных жизненных ситуациях у подростков и родителей, вероятно, работают по принципу комплиментарности или компенсации.

Корреляционный анализ между показателями регуляции поведения и типов ориентации в ТЖС подростков с показателями семейных эмоциональных коммуникаций позволил выявить структуру соотношения регуляции поведения

в области волевого и эмоционального контроля, а также общего уровня с отдельными показателями ориентаций в трудных жизненных ситуациях и отдельных дисфункций в семейных эмоциональных коммуникаций. Интересно, что прямые связи выявлены только между шкалой «Элиминированием эмоций» с ориентацией в ТЖС на избегание и беспечность (рис.).

Т а б л и ц а

Корреляции между шкалами опросника ТОРТС в ответах подростков про себя и за родителя (по мнению подростка)

Типы ориентаций в трудных ситуациях у подростков	Типы ориентаций в трудных ситуациях у родителя (по мнению подростков)							
	Драйв	Тщательность	Сигналы Угрозы	Возможности	Препятствия	Избегание	Бездействие	Беспечность
Тщательность	0,310*	0,361 **		0,335**				
Сигналы Угрозы	0,322*	0,532 **	0,403 **	0,499 **	0,397 **			
Возможности	0,368**	0,378 **	0,358 **	0,464 **				
Препятствия		0,364 **	0,251*	0,336*	0,399 **	,311*		
Избегание		0,330*		0,258*	0,314*	0,376 **		
Бездействие						0,400 **	0,340**	0,332**
Беспечность						0,321*	0,354 **	0,266*

Примечание. Уровень значимости корреляций * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

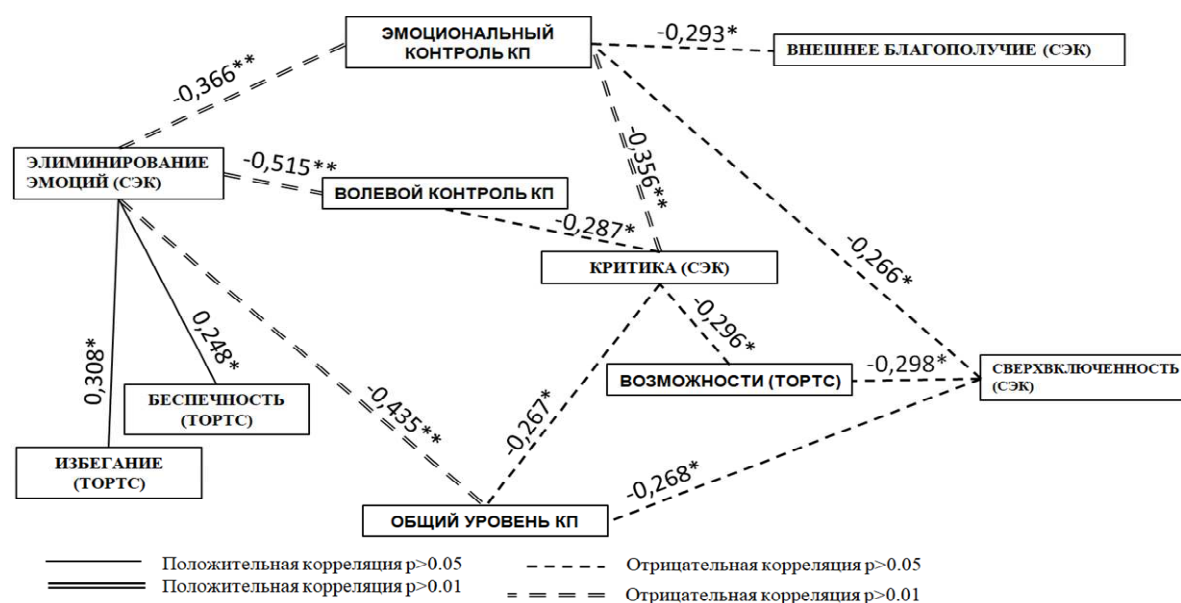


Рис. Выявленные взаимосвязи между показателями контроля поведения (КП), типами ориентаций в трудной жизненной ситуации (ТОРТС) и показателями семейных эмоциональных коммуникаций (СЭК)

Выводы

Соотношение ориентаций в трудных жизненных ситуациях (ТЖС) у подростков и их родителей по представлениям подростков демонстрирует преемственность от родителей к детям в области предпочтения избегающих ориентаций и/или активных ориентаций. Однако ряд активных ориентаций родителя в ТЖС связан и с более избегающими ориентациями у подростков. Кроме того, подростки склонны рассматривать себя по сравнению с родителями как более беспечных и избегающих трудностей, что, возможно, связано с родительской поддержкой в ТЖС.

Выявленные взаимосвязи между особенностями детско-родительских отношений и особенностями регуляции поведения и ориентациями в ТЖС подростков – учащихся старших классов показывают роль дисфункциональных семейных взаимоотношений в низком уровне регуляции поведения подростков, ориентацию на избегающие стратегии в ТЖС и оценку ТЖС в более негативном ключе.

Список источников

1. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика факторов копинга: апробация опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях» // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 97–111.
2. Корзун С. А., Остромецкая Э. В. Взаимосвязь детско-родительских отношений с совладающим поведением подростков // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международ. науч. конф. : в 2 т., Кострома, 26–28 сентября 2019 г. / отв. ред. М. В. Сапорова, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова. Т. 2. Кострома : Костром. гос. ун-т, 2019. С. 50–53.
3. Куфтяк Е. В. Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей // Психологические исследования. 2010. Т. 3, № 14. doi: 10.54359/ps.v3i14.887.
4. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ветрова И. И. Новый метод оценки психической регуляции – опросник «Контроль поведения» // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 1. С. 182–200.
5. Холмогорова А. Б., Воликова С. В., Сорокова М. Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24, № 4. С. 97–125.
6. Klimes-Dougan B., Zeman J. Introduction to the Special Issue of Social Development: Emotion Socialization in Childhood and Adolescence // Social Development. 2007. No. 16. P. 203–209.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ И РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА

В работе исследуется связь между особенностями саморегуляции представителей юношеского возраста и семейными эмоциональными коммуникациями в семьях студентов 1 и 2 курса с разным уровнем семейных дисфункций. Была выявлена связь между особенностями саморегуляции представителей юношеского возраста и семейными эмоциональными коммуникациями: в семьях с разным уровнем семейных дисфункций выявляются определенные копинг-стратегии.

Ключевые слова: семейное взаимодействие, саморегуляция, копинг-стратегии.

E. V. Rodionovskaya

School № 2097

Moscow, Russia

STUDENT SELF-REGULATION AND PARENTAL SUPPORT

The paper examines the relationship between the characteristics of self-regulation of young people and family emotional communications in families of 1st and 2nd year students with different levels of family dysfunction. A connection was found between the characteristics of self-regulation of adolescents and family emotional communications: in families with different levels of family dysfunction, certain coping strategies are identified.

Keywords: family interaction, self-regulation, coping strategies.

Введение

В многочисленных исследованиях было доказано, что родители тревожных детей усиливают неадаптивные реакции избегания своих детей, когда они сталкиваются с ситуацией, вызывающей тревогу, вместо того, чтобы активно помогать им справляться с ней (Даддс и др., 1996; Климес-Дуган и Земан, 2007). Например, Климес-Дуган и Земан (Klimes-Dougan and Zeman, 2007) обнаружили, что родители подростков, испытывающих интернализирующие симптомы, использовали неподдерживающие стратегии совладания, когда рассказывали о способах преодоления печали, по сравнению с родителями подростков, у которых не было проблем с интернализацией. В частности, родители подростков с симптомами интернализации использовали меньше стратегий решения проблем, обеспечивали меньше комфорта и сопереживания и не пытались переопределить негативные эмоции подростков в позитивную сторону.

Именно в контексте семейного взаимодействия происходит усвоение моделей поведенческой саморегуляции, что закладывает основы для эффективного использования копинг-стратегий в ответ на стрессовые ситуации.

Молодежь – наиболее уязвимая в суицидогенном отношении группа. На возраст от 15 до 29 лет сегодня приходится первый из двух самых высоких пиков суицидальной активности в России [2]. Остро стоит вопрос о сохранении жизни и здоровья, о способности учащихся восстанавливаться после жизненных ситуаций с большой нагрузкой: после ЕГЭ и во время адаптации к вузу.

В настоящее время произвольная осознанная СР понимается нами как системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением [1].

При развитой саморегуляции выше уровень жизнестойкости, которая также влияет на качество жизни человека. В детстве ребенок учится у родителей способам решения жизненных задач, передача и усвоение человеком копинг-стратегий и социального опыта может быть специально организованным процессом, основой которого является обучение и воспитание, а может влияния родительских установок). Социализация, позволяющая справляться с трудностями, – это способность родителей направлять своих детей к решению проблемной ситуации.

Для саморегуляции важна цель, движение к цели – к эмоциональной стабильности, которая является предиктором успешного поиска и решения задачи и обязательным условием жизнестойкости (сохранение жизни и здоровья, а также способности восстанавливаться после жизненных ситуаций). Осознанная саморегуляция произвольной активности человека представляет собой сложный и многогранный процесс, включающий такие важные характеристики, как целесообразность, инструментальность и осознанность. Эти признаки определяют ее ресурсную природу, а также демонстрируют, как эффективно человек может управлять своими психологическими ресурсами для достижения поставленных целей. Саморегуляция влияет на качество жизни.

Цель исследования стало выявление связи между особенностями саморегуляции представителей юношеского возраста и семейными эмоциональными коммуникациями.

В качестве гипотезы выступило предположение, что в зависимости от качества семейных эмоциональных отношений (при разном уровне семейных дисфункций) у студентов будут различия в стилевых особенностях саморегуляции и копинг-стратегиях, и в связях между саморегуляцией и выбором копинг-стратегий.

Методы

Опросные методы, количественный анализ, методы математико-статистического анализа данных.

Методики:

1. Авторская анкета о поддержке в семье (о взаимоотношениях в семье).
2. Опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП-98» (В. И. Моросанова, 2004).
3. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.
4. Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) А. Б. Холмогоровой.

5 Модифицированный вариант методики «Незаконченные предложения» – рассуждения о семье и родителях. Является дополнением к исследованию.

Результаты

Начало исследования – июнь 2023 года. 89 студентов (11 юношей и 78 девушек) приняли участие в исследовании и соответствуют возрастной выборке (18-25 лет).

Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) помогает понять, как респонденты воспринимают свои взаимоотношения с родителями. И это позволило выделить 3 группы по уровням семейных дисфункций в семьях респондентов (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Уровни семейных дисфункций (СЭК)

УРОВНИ СЕМЕЙНОЙ ДИСФУНКЦИИ (СЭК)		
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ (группа 1)	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ (группа 2)	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ (группа 3)
20 человек	47 человек	22 человека

Затем исследование строилось на сравнении этих 3 групп с помощью SPSS.

В 1-й группе, семьях с низким уровнем семейных дисфункций, ниже все показатели по подшкалам критики, индуцирования тревоги, элиминирования эмоций, фиксации на негативных переживаниях, внешнем благополучии и семейном перфекционизме, чем во 2-й (средний уровень семейных дисфункций) и 3-й группе (высокий уровень семейных дисфункций) (рис. 1).

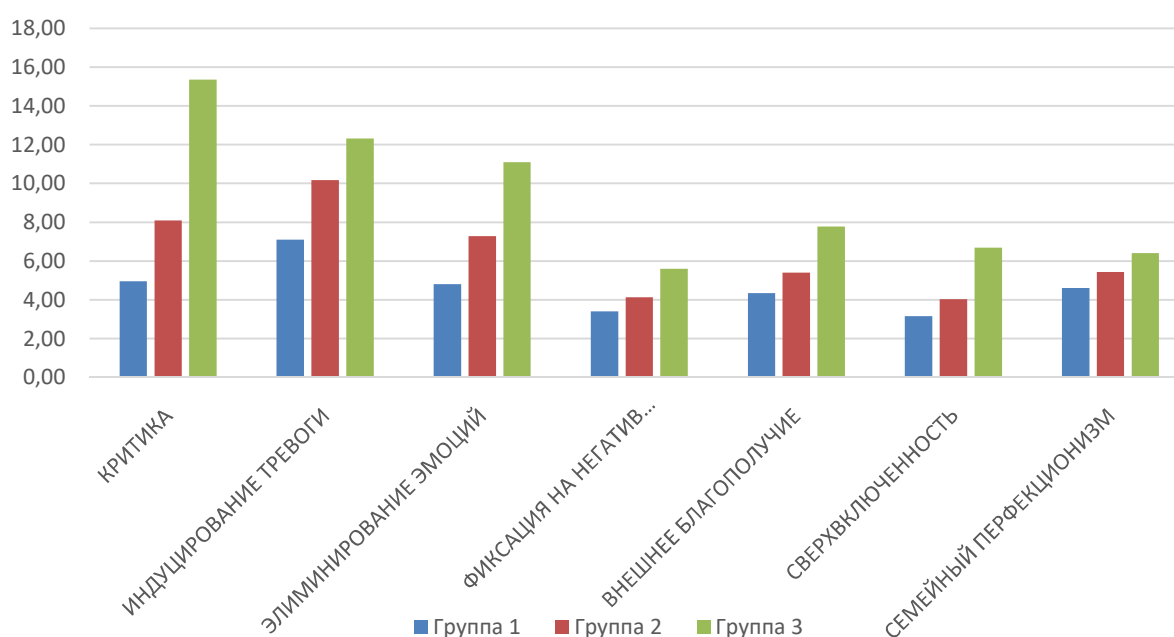


Рис. 1. Распределение по шкалам опросника СЭК по группам

Основным методом, позволяющим получить информацию о саморегуляции респондентов, является опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98), разработанный Моросановой в 2004 году и следующим шагом было сравнение уровня саморегуляции у респондентов этих 3 групп (рис. 2).

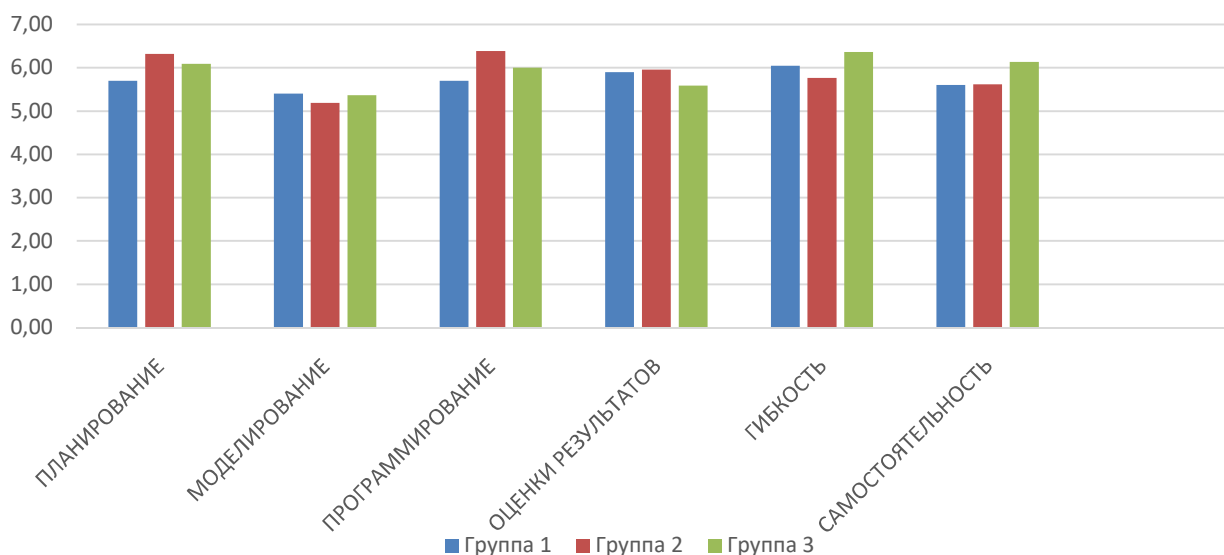


Рис. 2. Распределение по шкалам опросника «Стилевые особенности саморегуляции» по группам (СЭК)

По результатам сравнения по шкалам опросника «Стилевые особенности саморегуляции» отметим :

- по шкале планирования ниже показатель у 1-й группы, чем во 2-й и 3-й;
- по шкале моделирование показатель выше у 1-й группы, чем во 2-й и 3-й;
- по шкале программирование ниже показатель у 1-й группы, чем во 2-й и 3-й группах;
- по шкале оценки результатов у 1-й группы выше, чем у 3-й, но ниже, чем у 2-й;
- по шкале гибкости у 1-й группы выше, чем у 2-й, но ниже, чем у 3-й.

По шкале самостоятельности у 1-й и 2-й группы одинаковые показатели, но ниже , чем у 3-й группы.

Для анализа того, как молодые люди справляются со стрессом, применялся опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус), который позволяет изучить предпочтительные стратегии поведения респондентов в трудных или конфликтных ситуациях и сравнили группы по предпочтениям в копинг-стратегиях, какие выбирают респонденты (рис. 3).

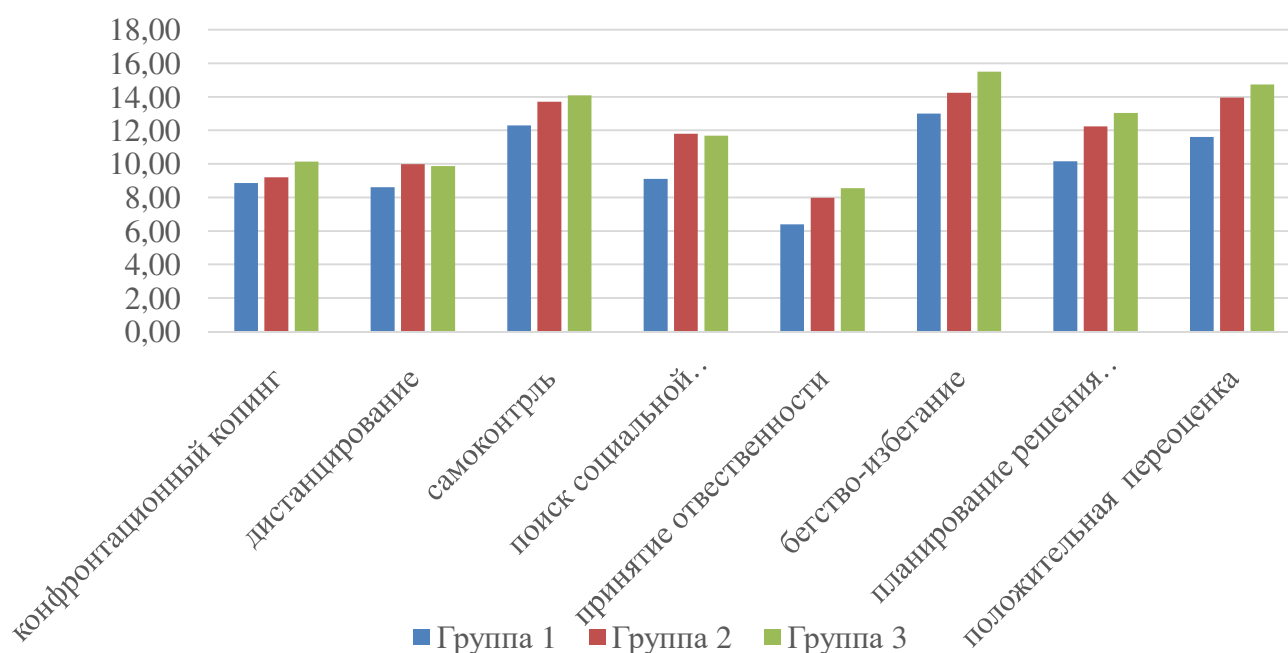


Рис. 3. Распределение по шкалам опросника «Копинг-стратегии» по группам (СЭК)

По результатам отметили различия в выборах копинг-стратегий: самоконтроль, бегство-избегание, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, конфронтационный копинг, положительная переоценка.

Для выявления различий по группам использовали анализ непараметрической статистики для независимых выборок Краскалла – Уоллиса (для 3 групп) (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Значимые различия между показателями саморегуляции и копинг-стратегий у групп с разными уровнями семейных дисфункций

Критерий Краскалла – Уоллиса			
КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ	Низкий уровень семейных дисфункций	Средний уровень семейных дисфункций	Высокий уровень семейных дисфункций
ПРИНЯТИЕ ОТВЕСТВЕННОСТИ	6,70	8,00	8,55

Копинг-стратегия «Принятие ответственности» имеет значимые различия при сравнении 3 групп семейных дисфункций.

Затем провели сравнение попарно между группами по U-критерию Манна – Уитни (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Парные сравнения для групп семейных дисфункций
по критерию Манна – Уитни

Парные сравнения для групп семейных дисфункций					
	Статистика критерия	Стандартная ошибка	Стандартная статистика критерия	Значимость	Скор. значимость
1–2 группы	–14,166	6,826	–2,075	0,038	0,114
1–3 группы	–19,900	7,900	–2,519	0,012	0,035
2–3 группы	–5,734	6,605	–0,868	0,385	1,000

Далее провели корреляционный анализ между саморегуляцией и копинг-стратегиями в каждой группе.

Построили для наглядности корреляционные плеяды для 1-й группы (рис. 4), для 2-й группы (рис. 5) и для 3-й группы (рис. 6).

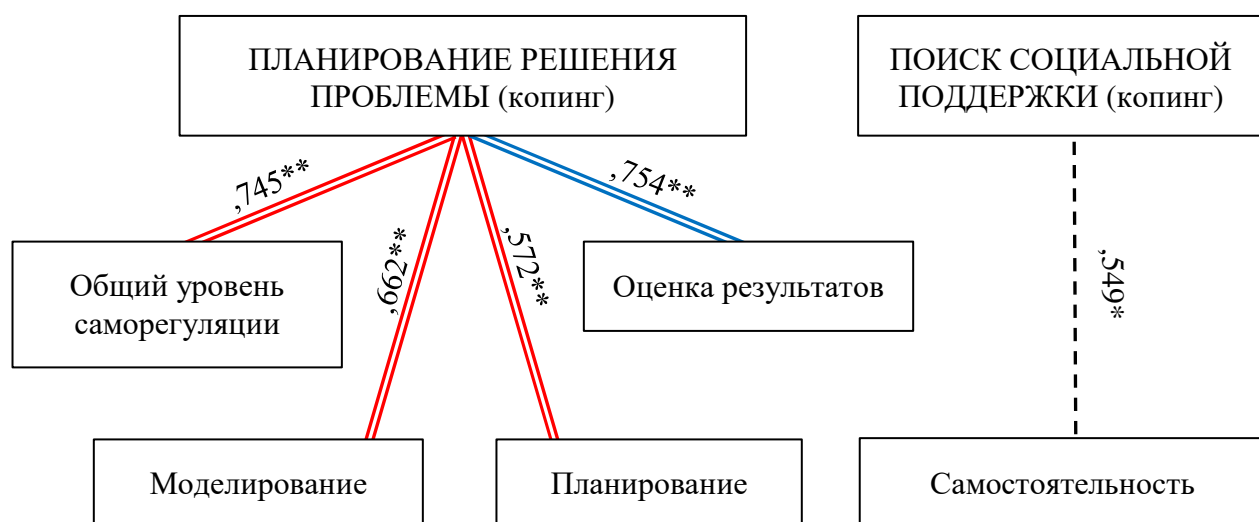


Рис. 4. Корреляционная плеяда для 1-й группы (низкий уровень семейных дисфункций)

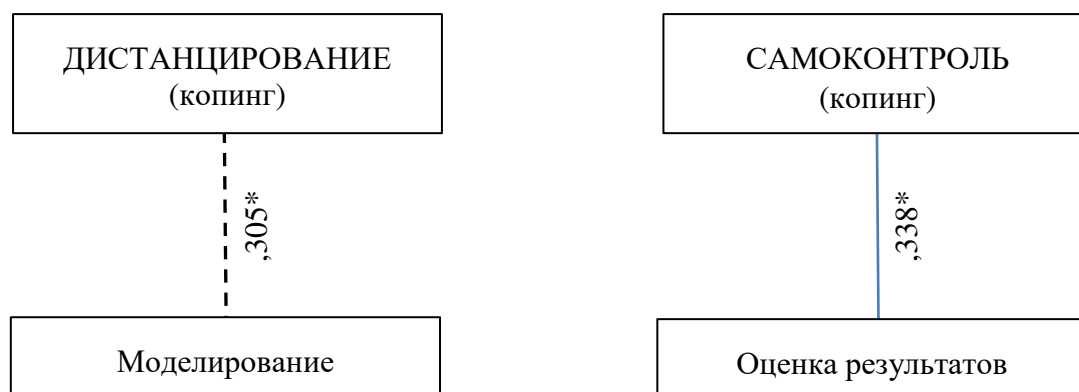


Рис. 5. Корреляционная плеяда для 2-й группы (средний уровень семейных дисфункций)

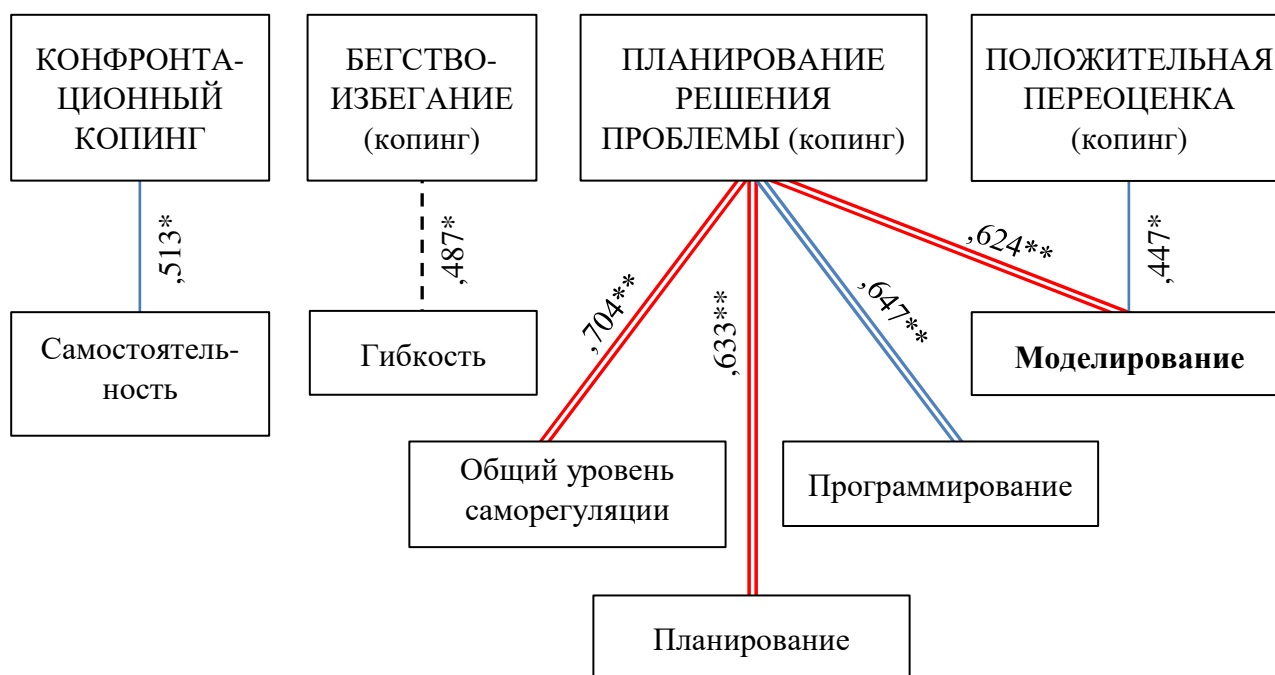


Рис. 6. Корреляционная плеяда для 3-й группы (высокий уровень семейных дисфункций)

Корреляционный анализ между стилевыми особенностями саморегуляции и копинг-стратегиями позволил выявить, что студенты выбирают большее число копинг-стратегий в дисфункциональных семьях.

Выводы

В дисфункциональных семьях студенты больше используют копинг-стратегий, а при более высоком качестве семейных эмоциональных коммуникаций молодые люди использовали только 2 копинга, так как рассчитывают на принятие и поддержку в семье. Во всех семьях студенты справились со трудным ЕГЭ и поступили в вуз, но насколько это было сложным для психики и как отразится на здоровье, учебе и качестве жизни это покажет время. Молодые люди могут чувствовать себя более уверенно в своих семейных отношениях благодаря более сильной эмоциональной привязанности, которая проявляется в семьях с низким уровнем семейных дисфункций. Молодые люди при развитом уровне таких показателей саморегуляции как планирование, моделирование, оценка результатов используют копинг-стратегию планирование решения проблемы, что, по предположению авторов исследования, говорит о взрослом принятии ответственности за свою жизнь. Но несмотря на это, молодые люди нуждаются в поддержке родителей, что, на взгляд авторов, говорит о доверии и возможности иногда расслабиться, отдохнуть, положиться на родителей, побыть немного несамостоятельными, переложить часть своих забот на родителей.

В нашем исследовании копинг *поиск социальной поддержки* выявлен только в семьях с низким уровнем семейных дисфункций. Для психического здоровья возможность обратиться к родителям за советом и не бояться критики и непонимания играет важную роль. Эмоциональная и функциональная среда

семьи оказывает большое влияние на развитие саморегуляции, стратегии преодоления трудностей и семейные обязанности молодых людей.

Возможность разделить невзгоды с родителями, доверительная обстановка помогает и в детстве и во взрослой жизни сохранить качество жизни и стремление к своим мечтам.

Личностные характеристики играют важную роль в развитии саморегуляции, но их связь рассмотрим в следующем исследовании.

Выявленные взаимосвязи между особенностями детско-родительских отношений, саморегуляцией и копинг-стратегиями студентов 1–2 курсов показывают роль дисфункциональных семейных взаимоотношений в готовности молодых людей справляться с трудностями, надеясь на поддержку со стороны семьи или нет.

Планируется продолжить работу в аспирантуре рамках кандидатской.

Для помощи детям, подросткам, студентам, взрослым людям, семьям начали разработку программы с ИИ, которая вовремя подскажет и поможет родителям и взрослым во взаимодействии в семье и адаптироваться в условиях неопределенности без потери качества жизни. Будем рады сотрудничеству со светилами психологии, кто заинтересован в данной теме.

Благодарности

Огромная благодарность научному руководителю в магистерской работе доктору психол. наук, профессору, профессору кафедры психологии личности Л. А. Григорович.

Благодарность в помощи А. Г. Асмолову, Е. В. Битюцкой, И. И. Ветровой, Г. А. Виленской, Л. А. Григорович, А. В. Ерохиной, А. А. Корнееву, Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, Д. А. Леонтьеву, Т. Д. Марцинковской, О. Т. Мельниковой (помним и скорбим), В. И. Моросановой, О. И. Моткову, Р. С. Немову, В. С. Орестовой, Е. А. Сергиенко, Д. П. Ткаченко, А. Б. Холмогоровой, Д. А. Хорошилову, В. Н. Шляпникову, Л. Б. Шнейдер и многим другим, чьи труды кропотливо изучала.

Список источников

1. *Моросанова В. И.* Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.

2. *Черепанова М. И.* Социальные условия и факторы суицидального поведения молодежи // Известия АлтГУ. 2010. № 2. С. 2.

С. С. Савенышева¹, А. А. Любушина², В. А. Дорошенко³

^{1, 2, 3} Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург, Россия

¹owlsveta@mail.ru

²lyubushina_a_a@mail.ru

³vlada.doroshenko@list.ru

РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ МАТЕРЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-28-01028, <https://rscf.ru/project/25-28-01028/>

В статье представлено исследование родительского стресса и выгорания матерей детей раннего и дошкольного возраста в связи с детско-родительскими отношениями и со-родительством. Выявлены взаимосвязи родительского стресса и выгорания с характеристиками эмоционального взаимодействия матери с ребенком и нарушениями в воспитании. Сородительство опосредованно влияет на родительский стресс.

Ключевые слова: родительский стресс, родительское выгорание, детско-родительские отношения, сородительство.

S. S. Savenysheva, A. A. Lyubushina, V. A. Doroshenko

Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia

PARENTING STRESS AND BURNOUT OF MOTHERS OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN AND FAMILY RELATIONSHIPS

The article presents a study of parenting stress and burnout of mothers of early and pre-school children in relation with parent-child relationships and co-parenting. The relationships between parenting stress and burnout with the characteristics of emotional interaction between mother and child and disruptions in parenting are revealed. Co-parenting indirectly affects parenting stress.

Keywords: parenting stress, parental burnout, parent-child relationships, co-parenting.

Введение. Изучением родительского стресса (далее РС) и родительского выгорания (РВ) в России заинтересовались сравнительно недавно. Основная часть исследований в мире посвящена изучению факторов и причин РС и РВ [1; 2]. Однако в меньшей степени среди факторов и последствий РС и РВ изучены их связи с семейными характеристиками.

Из семейных факторов более изучены различные параметры супружеских отношений [1–3]. Однако очень слабо исследован фактор совместного воспитания детей родителями – сородительства. Отдельные исследования показывают,

что с одной стороны активное участие родителей в воспитании детей связано с более низким уровнем РС у другого родителя [5].

Исследования связей РС и РВ и детско-родительских отношений немногочисленны: данные показывают, что для родителей с высоким уровнем РС и РВ более характерны пренебрегающие и авторитарные стили воспитания [4].

В данной статье мы хотели бы представить результаты исследования взаимосвязи РС и РВ с детско-родительскими отношениями матерей детей раннего и дошкольного возраста, а также взаимосвязей РС и РВ и такого компонента супружеских отношений как сородительство.

Гипотеза: уровень РС и РВ выгорания матерей детей раннего возраста тесно связан с нарушениями в воспитании, причем ДРО могут выступать как следствием, так и причиной РС и РВ.

Методы математико-статистической обработки: корреляционный и регрессионный анализ.

Выборка. В данной статье представлены результаты 2 исследований – взаимосвязи РС, РВ и детско-родительских отношений, и РС, РВ и сородительства. Первая выборка – 151 матерей детей раннего (75 матерей) и дошкольного возраста (средний возраст матерей 36 лет (26–47 лет), средний возраст детей – 5,3 лет), вторая выборка 62 матери дошкольников (средний возраст матерей – 34,73 года (от 22 до 49 лет), детей – 5,7 лет).

Методики. Методика родительского стресса (Джонс Б.), методика родительского выгорания (Ефимова И. Н.), опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия для родителей детей раннего возраста (Захарова Е. И.), опросник анализ семейных взаимоотношений для родителей детей дошкольного возраста (Эйдемиллер, Юстицкий), опросник сородительства (Дорошенко В. А, Савенышева С. С.).

Результаты. Изучение РС и РВ матерей детей раннего возраста выявило средний уровень родительского стресса и показатель эмоционального истощения – выше средних значений. Среди параметров детско-родительского эмоционального взаимодействия матерей детей раннего возраста наиболее часто встречающимися проблемами являются сложности с пониманием причин состояния ребенка, способностью воспринимать его состояние, способностью к сопереживанию, с ориентацией на состояние ребенка при построении взаимодействия и с умением воздействовать на состояние ребенка.

В дошкольном возрасте наблюдаются сложности с воспитательными воздействиями (минимальность запретов и санкций), а также склонность к гиперопеке.

Уровень сородительства находится на среднем уровне.

Изучение взаимосвязи РС и РВ с особенностями детско-родительского эмоционального взаимодействия матерей с детьми *раннего возраста* выявило тесную связь РС и РВ, а также их тесную связь со всеми параметрами детско-родительского взаимодействия за исключением ориентации на состояние ребенка при взаимодействии. Предиктором РС выступили отношение к себе как родителю ($\beta = -0,603$, $p < 0,001$) и чувства, возникающие во взаимодействии

с ребенком ($\beta = -0,359$, $p < 0,001$), а предиктором эмоционального истощения – преобладающий фон взаимодействия ($\beta = -0,406$, $p < 0,001$) и чувства возникающие во взаимодействии с ребенком ($\beta = -0,332$, $p < 0,01$).

Анализ взаимосвязи РС и РВ с характеристиками воспитания матерей детей **дошкольного возраста** выявило их связи с гипопротекцией, игнорированием потребностей, неустойчивостью стиля воспитания, чрезмерностью и минимальностью санкций. С помощью факторного анализа характеристики воспитания матерей детей дошкольного возраста мы объединили в 3 фактора – избыточность (включает чрезмерность требований, запретов, санкций и неустойчивость стиля воспитания), недостаточность (включает потворствование и недостаточность требований, запретов, санкций) и гипопротекция (включает гипопротекцию, игнорирование потребностей и отрицательное значение гиперпротекции). Модель путей в группе матерей детей дошкольного показала, что склонность к избыточности требований, запретов и санкций может усиливать РС, который может привести к эмоциональному истощению матерей, что в свою очередь способствует формированию гипопротекции.

Исследование взаимосвязи РС и РВ и сородительства выявило их тесные связи. Также были выявлены связи РС и РВ с субъективной оценкой эмоциональной атмосферы в семье. Модель путей показала, что низкий уровень сородительства способствует формированию негативной эмоциональной атмосферы в семье, которая повышает уровень РС, который в свою очередь приводит к повышению эмоционального истощения матерей.

Выводы

Исследование выявило тесную связь РС и РВ. На основе Модели путей можно предположить, что при длительном РС (и, по-видимому, снижении ресурсов) возникает родительское истощение.

В раннем возрасте негативное отношение к себе как родителю и отсутствие позитивных эмоций от взаимодействия с ребенком приводит к увеличению РС, а общий негативный фон взаимодействия – к эмоциональному выгоранию.

В дошкольном возрасте нарушения в воспитании (избыточность требований, запретов и санкций) выступают причиной РС, а эмоциональное выгорание приводит к снижению и обеднению эмоционального контакта с ребенком.

Сородительство опосредованно влияет на РС матерей детей дошкольного возраста через эмоциональную атмосферу в семье.

Заключение

Исследование показало значимые связи РС, РВ и семейных отношений, что позволяет говорить о необходимости не только профилактики родительского стресса и выгорания самих по себе, но и профилактики и коррекции сложностей в детско-родительских отношениях и совместного воспитания родителей, которые нередко возникают у матерей детей раннего и дошкольного возраста, и которые могут служить причиной РС, так и оказаться следствием уже более серьезной проблемы – родительского выгорания.

Список источников

1. Савеньишева С. С., Аникина В. О., Мельдо Э. В. Факторы родительского стресса матерей детей раннего и дошкольного возраста: анализ зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8. № 4. С. 38–48. DOI: 10.17759/jmfp.2019080404
2. Blanchard M. A., Hoebeke Y., Heeren A. Parental burnout features and the family context: A temporal network approach in mothers // Journal of Family Psychology. 2023. Vol. 37(3). P. 398–407. <https://doi.org/10.1037/fam0001070>
3. Level of parenting stress in mothers of singletons and mothers of twins until one year postpartum: A cross-sectional study / De Roose M., Beeckman D., Eggermont K., Vanhouche E., Van Hecke A., Verhaeghe S. // Women and Birth. 2018. Vol. 31. P. e197–e203.
4. Mikkonen K., Veikkola H.-R., Sorkkila, M., Aunola K. Parenting styles of Finnish parents and their associations with parental burnout. Current Psychology. 2021. Vol. 42. P. 21412–21423.
5. Nomaguchi K., Brown S., Leyman T. M. Fathers' participation in parenting and maternal parenting stress: Variation by relationship status // Journal of Family Issues. 2017. Vol. 38(8). P. 1132–1156.

УДК 159

Ю. Ф. Чинарева

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Москва, Россия

yuliachinareva@gmail.com

СОВЛАДАНИЕ С ПСИХОТРАВМИРУЮЩИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С РАСКРЫТИЕМ ТАЙНЫ УСЫНОВЛЕНИЯ

В статье представлена часть количественно-качественного исследования индивидуальных особенностей совладания с психотравмирующими переживаниями, связанными с раскрытием тайны усыновления во взрослом возрасте. Особое внимание уделено понятию психологической травмы. Отмечено наличие значимых корреляционных связей, формирующих основу будущего исследования.

Ключевые слова: тайна усыновления, психологическая травма, совладание, посттравматический рост, приемный ребенок.

Yu. F. Chinareva

National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

COPING WITH TRAUMATIC EXPERIENCES ASSOCIATED WITH THE DISCLOSURE OF ADOPTION

The article presents a part of a quantitatively-qualitative study of individual characteristics of psychological coping with traumatic experiences associated with the disclosure of adoption in

adults. Particular attention is paid to the concept of psychological trauma. The presence of significant correlations that form the basis of future research is noted.

Keywords: *secrecy of adoption, psychological trauma, coping, posttraumatic growth, adopted child.*

В контексте возрастающего внимания к проблеме семейного устройства детей-сирот и дискуссии о целесообразности сохранения тайны усыновления в российском обществе, перед психологами встают задачи, связанные с последствиями сохранения тайны усыновления и ее раскрытия во взрослом возрасте. Достаточно распространено мнение, что сохранение тайны усыновления идет на пользу приемной семье, а сведения о биологических родителях могут травмировать ребенка. Так, по данным мониторинга ВЦИОМ «Усыновление в России» (2015) 59 % россиян предпочли бы не сообщать ребенку об усыновлении. Между тем в связи с ростом межрасовых усыновлений во второй половине XX в. за рубежом появились многочисленные исследования, которые выявили негативные последствия тайны усыновления, а также показали, что раскрытие тайны во взрослом возрасте сопряжено с серьезным психологическим стрессом, который сохраняется даже через много лет [2].

Рассмотрим процесс совладания с этим событием на примере фрагмента нашего количественного-качественного исследования, проводившегося посредством сети Интернет с сентября 2022 г. по март 2024 г. В нем приняли участие взрослые, узнавшие о своем усыновлении ($N = 75$, $M = 36,8$, $SD = 9,4$, 92,0 % женщин). Возраст на момент усыновления составлял от 1 недели до 7 лет ($M = 10,7$ мес.; $SD = 18,9$). От 73,8 % кровные родители отказались при рождении; у 6,6 % лишены родительских прав; остальные 19,6 % остались сиротами при других обстоятельствах (подкинуты, найдены на улице и др.). О своем усыновлении респонденты узнали от посторонних (49,3 %); от приемной матери (обычно в ходе конфликта) (34,7 %); или случайно обнаружив дома документы (16 %). 70,7 % респондентов подозревали о своем усыновлении, например, из-за внешнего несходства или несовпадения группы крови, однако приемные родители сумели их разубедить.

В исследовании применялись, среди прочих, следующие психодиагностические методики: Краткая шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС-6) (Impact of Event Scale-6 (IES-6)) (2 респондента из 75 в ходе прохождения данной методики отказались завершить ее в связи с сильными переживаниями); Опросник посттравматического роста в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова (Магомед-Эминов, 2007); русскоязычная версия краткой шкалы резилентности (Маркова, Александрова, Золотарева, 2022); Авторская анкета, направленная на выявление особенностей социобиографических данных и значимых переживаний респондентов.

Согласно теории разрушенных предположений Р. Джанофф-Булман, процесс совладания с травмой состоит в восстановлении базисных убеждений, колебавшихся в результате бессмысленного и хаотичного травматического опыта. В случае успешного совладания травматический опыт обретает смысл и базисные убеждения меняются [1].

На первом этапе, целью которого является выживание под натиском травмы, действуют защитные механизмы (отрицание, эмоциональное онемение). При успешном течении интенсивность действия защитных механизмов постепенно снижается, травматические переживания усиливаются, но уже не вызывают такого возбуждения.

Респонденты нашего исследования, отвечая на открытый вопрос о своей реакции на узнавание об усыновлении, отмечали, что испытали шок (17 ответов); отрицание/неверие (7); жар, холод (6); ступор (4); тошноту, рвоту, головокружение (4); «земля ушла из-под ног» (4); желание убежать, закрыться (3); «мир рухнул» (3); панику (2); «словно удар током» (1).

Второй этап, по Джанофф-Булман, направлен на осознание случившегося и обнаружение в нем того или иного смысла. В норме на этом этапе, цель которого состоит в восстановлении равновесия, происходит неосознаваемая позитивная переинтерпретация травматического опыта.

При успешном совладании конфронтация базисных убеждений с травмой со временем ослабевает, выводя личность на новый уровень развития. Данное явление, описанное авторами концепции посттравматического роста Р. Тедески и Л. Кэлоуном как позитивные психологические изменения в результате борьбы с крайне сложными обстоятельствами, происходит по пяти направлениям: 1) изменение отношения к другим (это может быть как сближение, так и разрыв одних отношений и появление других); 2) обнаружение нового жизненного пути или возможностей; 3) осознание своей силы; 4) духовное изменение; 5) повышение ценности жизни [3].

Респонденты нашего исследования описывали, что постепенно начали чувствовать облегчение (6 ответов); любовь и благодарность в адрес приемных родителей, повышение их ценности (6); радость (4); расслабление (2); освобождение (1); счастье (1): «Странное ощущение счастья и остроты жизни, но и боли одновременно. Было ощущение, что до этого я жила в скорлупе, а потом эту скорлупу или кожу содрали и я стала видеть и чувствовать в десять раз острее. Я даже просто гладила своего кота и смеялась от радости. А полностью я душевно успокоилась и всю ситуацию приняла только, когда встретила с братом. Мне отдали письма, которые моя [кровная] мать писала своей матери, моей бабушке <...> я годами считала себя дочерью алкоголиков, и вдруг оказалось, что я дочь живых людей» (женщина, 48 лет, узнала 27 лет назад); «Паззл как будто начал складываться, я как будто это чувствовала всю жизнь, что я не родная и вот оно подтвердилось, я стала понимать больше маминых реакций и больше оправдывать, наверное, я поняла, почему бабушка ко мне относилась не так, как к остальным внукам, почему я чувствовала ложь со стороны мамы и не понимала вопросов посторонних людей, почему я не похожа на своих родителей» (женщина, 32 года, узнала 12 лет назад); «После шока пришла потом обида на приемную маму что она не рассказала, что не доверяла мне и боялась что я совсем от нее отвернусь! Потом горечь что она умерла и я не смогу ее поблагодарить за то что она меня взяла и дала счастливое детство и растила потом одна, положив свою жизнь во имя меня, моего образования. Пустота под нога-

ми, потому что нет понимания откуда я, какие корни...» (женщина, 42 года, узнала 3 года назад).

На открытый вопрос о том, что было для них самым сложным в связи с узнаванием об усыновлении, респонденты назвали невозможность узнать свои корни, найти биологическую семью, узнать правду о себе (30 ответов); сам факт усыновления (9); понимание, что от них отказались (8); обман со стороны приемных родителей (5).

С течением времени респонденты начинали задумываться о поиске биологических родственников и предпринимать для этого активные шаги. Такая поисковая деятельность перекликается с результатами зарубежных исследований, согласно которым идентификация приемного ребенка с «плохими» биологическими родителями довольно сильна (Н. Саймон и А. Сентуриа (1966)), общение усыновленных с биологической семьей способствует лучшему пониманию причин усыновления, своей истории и наследственности (Дж. Фреттер (1996), К. Макаскилл (2002)).

Мы сопоставили посттравматический рост и выраженность травматического события у нашей выборки. Как видно из данных таблицы суммарный балл ПТСР значимо положительно коррелирует с суммарным баллом посттравматического роста (ПТР) ($p = 0,031$), включая 4 из 5 его направлений, кроме силы личности: отношение к другим ($p = 0,043$), новые возможности ($p = 0,006$), духовное изменение ($p = 0,026$), повышение ценности жизни ($p = 0,034$). Силу личности, корреляция с которой не выявлена, Тедески и Кэлоун описывают как осознание своей силы, когда то, что ранее представляло для индивида серьезную проблему, перестает являться таковой [3].

Т а б л и ц а

Статистически значимые связи между влиянием травматического события и выраженностью посттравматического роста (N = 73)

		Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Суммарный балл ПТСР
Отношение к другим	r	<u>0,223</u>			,238*
	p	<u>0,058</u>			0,043
Новые возможности	r	<u>0,218</u>	,251*	,290*	,317**
	p	<u>0,064</u>	0,032	0,013	0,006
Духовное изменение	r		,267*	,271*	,261*
	p		0,023	0,020	0,026
Повышение ценности жизни	r				,249*
	p				0,034
Суммарный показатель ПТР	r			<u>0,227</u>	,253*
	p			<u>0,054</u>	0,031

Примечание: * – корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя); ** – корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя); r – коэффициент корреляции, p – значимость (двухсторонняя), подчеркивание – значимость на уровне тенденций (двухсторонняя).

Полученные данные позволяют нам сделать вывод о том, что совладание с психотравмирующими переживаниями, связанными с раскрытием тайны усыновления во взрослом возрасте, происходит в несколько этапов и по нескольким направлениям. Одним из важных этапов совладания является обретение новых смыслов через поиск своих корней и биологической семьи. Между тем, далеко не все усыновленные имеют возможность найти биологическую семью, как в силу объективных обстоятельств (отсутствие информации, смерть биологических родителей, отказ в содействии со стороны приемных родителей), так и из-за страха начать поиски. Среди участников нашего исследования 94,67 % желали найти биологическую семью, однако примерно половина (52,11 %) не смогли этого сделать.

С учетом вышеизложенного мы считаем важным прояснение мотивации поиска биологической семьи и роли такого поиска и контакта в процессе совладания с психотравмирующими переживаниями, связанными с раскрытием тайны усыновления, у взрослых, узнавших о своем усыновлении.

Список источников

1. Падун М. А., Тарабрина Н. В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1(36). С. 121–141.
2. Чинарева Ю. Ф. Современные зарубежные подходы к открытому усыновлению // Современная зарубежная психология. 2025. № 2(14). С. 104–113.
3. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. No. 1(15). P. 1–18.

УДК 159.92

Е. И. Щербина

Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
alyon44@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ИДЕНТИЧНОСТИ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ БРАКОРАЗВОДНЫМ СЦЕНАРИЕМ

Статья посвящена изучению особенностей идентичности женщин с разным бракоразводным сценарием. Протекание бракоразводного процесса зависит как от личностных особенностей женщин, переживающих развод, так и объективных внешних факторов, таких как решение имущественных вопросов, напряженность отношений с близкими, наличие насилия и проблем со здоровьем, возникших в ходе бракоразводного процесса. В зависимости от характера протекания бракоразводного процесса и субъективной самооценки его неблагоприятия выделяются благополучный и неблагоприятный бракоразводные сценарии. Характер бракоразводного сценария будет по-разному влиять на некоторые показатели идентичности женщин, такие

как самообвинение, ответственность за выбор, силу Эго и соответствие себе, а также на выраженность компонента идентичности Деятельностное Я до развода.

Ключевые слова: идентичность, статусы идентичности, развод, бракоразводный сценарий.

E. I. Shcherbina
Kostroma State University
Kostroma, Russia

FEATURES OF THE IDENTITY OF WOMEN WITH DIFFERENT DIVORCE SCENARIOS

The article is devoted to the study of the identity features of women with different divorce scenarios. The course of the divorce process depends on both the personal characteristics of women going through a divorce and objective external factors, such as resolving property issues, strained relationships with loved ones, the presence of violence and health problems that arose during the divorce process. Depending on the nature of the divorce process and the subjective self-assessment of disadvantage, successful and unsuccessful divorce scenarios are distinguished. The nature of the divorce scenario will have different effects on some indicators of women's identity, such as self-blame, responsibility for choice, Ego strength and self-conformity, as well as the severity of the identity component of the Active Self before the divorce.

Keywords: identity, identity statuses, divorce, divorce scenario.

Институт развода существует с древних времен. На сегодняшний день он стал обыденным. За 2022–2023 годы доля разводов достигла 68 %. Развод – это всегда кризисное событие для всех членов семьи, сопровождающееся изменением привычного уклада жизни и социального статуса, реорганизацией внутреннего мира человека, характеризующееся глубоким переживанием утраты семьи и партнера как смысла и части жизни. Период бракоразводного процесса сопряжен с проблемами личностной идентичности как для мужчины, так и для женщины. Они теряют основную роль супруга и сталкиваются с необходимостью переосмысления частей своей идентичности. То, как проходил бракоразводный процесс, насколько он был длительным и разрушительным или наоборот относительно безболезненным, будет влиять на благополучие, самооценку и в целом на идентичность человека. Разведенные люди переживают кризис идентичности, перед ними встает задача переопределения себя вне брака. Завершая близкие отношения, люди теряют общение со значимым другим, которое ранее давало им подтверждение того, кем они являются [2]. **Идентичность** развивается и формируется по мере разрешения значимых социальных проблем, принятия значимых решений, в ситуации социального выбора и представит как динамическая организация потребностей, способностей, убеждений и собственной истории [1]. Ситуация развода является одним из таких кризисов. Большинство исследований по теме завершения близких отношений посвящены переживанию утраты близкого человека, а не расторжению брака. Исследования идентичности в зависимости от особенностей бракоразводного процесса отсутствуют.

В статье представлены результаты исследования особенностей идентичности женщин, переживших развод. Безусловно, на формирование идентично-

сти этих женщин влияет много факторов, в том числе их личностные особенности. В нашей работе в фокусе внимания находятся особенности бракоразводного процесса, его объективные характеристики: наличие насилия (физического или психологического) в ходе развода, возникновение проблем со здоровьем у женщин на его фоне, социальные и экономические условия, в которых оказалась женщина в результате развода и другие особенности. Исходя из этого, а также с учетом субъективной самооценки женщинами неблагоприятного протекания развода, сценарий развода будет оцениваться как благополучный или неблагоприятный.

Бракоразводный сценарий – типичный образец протекания бракоразводного процесса, обусловленный социокультурными, личностными, ситуативными факторами: может быть долгосрочный и краткосрочный, конфликтный и мирный, благополучный и неблагоприятный.

В исследования приняли участие 32 женщины в возрасте от 25 до 53 лет, в разное время пережившие развод. Они были поделены на две группы. В группе 1 – 16 участниц с благополучным бракоразводным сценарием, в группе 2 – 16 участниц с неблагоприятным бракоразводным сценарием. При формировании групп учитывались результаты анкетирования женщин по следующим вопросам: субъективная оценка неблагоприятия бракоразводного сценария, справедливость раздела имущества при разводе, наличие насилия со стороны супруга, в том числе психологического, во время развода, возникновение у женщин проблем со здоровьем на фоне развода, а также напряженность отношений с близкими во время бракоразводного процесса. Для определения показателей идентичности женщин, переживших развод, использовались стандартизированные методики: Методика «Структура эго-идентичности» (СЭИ-тест) Е. И. Солдатовой (2007); Методика исследования самоотношения (МИС) В. В. Столина, С. Р. Пантеева (1989); Тест Куна – Макпартленда «Кто Я?» (1954), модификация Т.В. Румянцевой (2006).

Мы сопоставили данные группы по показателям идентичности, используя параметрический Т-критерий различий Стьюдента для независимых выборок. Уровень значимости $p \leq 0,05$. Результаты представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Показатель идентичности	Т-критерий Стьюдента	p-level уровень значимости	X ₁ N = 16 бл. сц	X ₂ N = 16 небл. сц
Самооценка неблагоприятия сценария	-5,4	0,000	2,13	7
ТС А	-2,3	0,03	5,75	6,81
СЭ Ф	2,95	0,006	3,75	2,56
СС С	-1,78	0,08 Укр $p = 0,04$	1	2,13
Самообвинение стены	-2,1	0,04	2,81	4,38
Деятельностное Я до	-3,87	0,03	0,67	4

Значимые различия между группами обнаружены по следующим показателям. «Самооценка неблагополучия сценария» между женщинами 1 и 2 групп (Т = -5,4, $p = 0,00$), где $X_2 = 7$ (неблагополучный сценарий), $X_1 = 2,13$ (благополучный сценарий). То есть самооценка неблагополучия бракоразводного сценария значительно выше в группе женщин с неблагополучным сценарием, чем в группе женщин с благополучным сценарием.

Значимые различия между группами женщин также получены по шкале «Ответственность за выбор» или «Творческая сила развития», а именно в автономном эго-статусе (ТС А) женщин, представительниц сравниваемых групп (Т-критерий = -2,3, $p = 0,03$). В группе с неблагополучным сценарием $X_2 = 6,81$, с благополучным $X_1 = 5,75$. То есть в группе с неблагополучным сценарием показатель автономности по шкале «Ответственность за выбор» выше, эти женщины более способны на решительный выбор, признание и принятие гибкости в мышлении и поведении.

Значимые различия получены по шкале «Самодостаточность» или «Сила эго», а именно по выраженности предрешенного эго-статуса (СЭ Ф) у женщин (Т-критерий = 2,95, $p = 0,006$). В группе с благополучным сценарием $X_1 = 3,75$, с неблагополучным $X_2 = 2,56$. То есть в группе с благополучным сценарием у женщин преобладает предрешенная идентичность в проявлении силы Эго, независимости и самодостаточности личности в реализации жизненных целей, в сфере отношений, социальных и профессиональных контактов. Можно говорить, что у женщин с благополучным бракоразводным сценарием сильнее выражена абсолютизированная ценность собственной независимости и уникальности.

Различия также получены по шкале «Соответствие себе» в выраженности диффузной идентичности (СС С) у женщин двух групп (Т-критерий = -1,78, $p = 0,08$), при сравнении по U-критерию Манна – Уитни $p = 0,04$, можно говорить, что есть тенденция к различиям по данному показателю. $X_1 = 1$, $X_2 = 2,13$. Таким образом, женщины из группы с неблагополучным бракоразводным сценарием менее уверены в себе, вплоть до самоотречения, менее способны к изменениям без потери самотождественности и устойчивости в сфере социальных отношений.

Также наблюдаем значимые различия по шкале «Самообвинение» в сте-нах (Т-критерий = -2,1, $p = 0,04$). В группе с благополучным сценарием $X_1 = 2,81$, в группе с неблагополучным сценарием $X_2 = 4,38$. То есть женщины с неблагополучным бракоразводным сценарием более склонны к самообвинению, самоуничижению, готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, чем женщины, у которых бракоразводный процесс прошел благополучно.

Значимые различия обнаружились также по выраженности компонента идентичности «Деятельностное Я» у женщин до развода (Т-критерий = -3,87, $p = 0,03$). В группе с благополучным разводом $X_1 = 0,67$, с неблагополучным $X_2 = 4$. То есть у женщин с благополучным сценарием до развода Деятельностное Я не было так явно выражено, как у женщин с неблагополучным сценарием. Вероятно, женщина в браке, который заканчивается тяжелым разводом, ви-

дит себя очень занятой, выполняющей много функций и обязанностей («прислуга, водитель, работник» – ответы отражают тяжесть обязанностей в браке), а женщина, у которой развод прошел вполне благополучно, говорит о себе более спокойно и Деятельностное Я в ответах мало выражено.

Таким образом, мы видим, что существуют различия в показателях идентичности между женщинами с разным бракоразводным сценарием, которые проявились в самооценке неблагополучия сценария, у женщин с неблагополучным сценарием выше способность на решительный выбор, но они менее уверены в себе, менее способны к изменениям без потери самотождественности и устойчивости в сфере социальных отношений, они более склонны к самообвинению, и у них сильнее выражено Деятельностное Я до развода, чем у женщин с благополучным сценарием. Женщины с благополучным бракоразводным сценарием сильнее чувствуют спокойствие и уверенность в собственных ресурсах, более уверены в себе, не так склонны к самообвинению и Деятельностное Я до развода у них мало выражено.

Проблема идентичности является одной из самых значимых в процессе развода, разведенные люди переживают кризис идентичности, сталкиваясь с задачей переопределения себя вне структуры брака. Развод оказывает сильное влияние на дальнейшую жизнь и благополучие женщины, поэтому, с точки зрения практической психологической помощи, важным является поиск и изучение особенностей влияния бракоразводного процесса на ее идентичность.

Список источников

1. *Поваренков Ю. П.* Профессионализация и жизненный путь личности // Проблемы социальной психологии XXI столетия. Т. 2. Ярославль, 2001. С. 259–272.
2. *Рябикина З. И., Тиводар А. Р.* Личностная идентичность в супружеских отношениях // Человек. Сообщество. Управление. 2011. № 4. С. 3–12.

РАЗДЕЛ V

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ И КОПИНГ В ОРГАНИЗАЦИЯХ

УДК 159.9.072

М. М. Абдуллаева¹, Т. Ф. Мухамедзянов²

^{1, 2} Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия

¹mehirban@rambler.ru

²mukhamedzyanovtimur@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫГОРАНИЯ И УВЛЕЧЕННОСТИ РАБОТОЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Статья посвящена обсуждению результатов сравнительного анализа выраженности диагностических показателей двух феноменов – выгорания и увлеченности работой, традиционно изучаемых в контексте проблемы сохранения профессионального благополучия представителей помогающих профессий. В исследовании приняли участие 68 работающих специалистов – врачей и психологов. Полученные результаты, рассматриваемые в русле модели ресурсов и требований, позволяют выделить общие и специфичные для рассматриваемых специалистов связи и подчеркивают важность своевременного восполнения ресурсов.

Ключевые слова: благополучие, выгорание, увлеченность работой, врачи, психологи.

M. M. Abdullaeva, T. F. Mukhamedzyanov

Lomonosov Moscow State University

Moscow, Russia

RELATIONSHIP OF BURNOUT AND WORK ENGAGEMENT IN REPRESENTATIVES OF HELPING PROFESSIONS

The article is devoted to the discussion of the results of the comparative analysis of the expression of diagnostic indicators of two phenomena - burnout and work engagement, traditionally studied in the context of the problem of preserving professional well-being of representatives of helping professions. The study involved 68 working specialists - physicians and psychologists. The results obtained, considered in the context of the JD-R model, allow us to identify common and specific for the specialists under consideration connections and emphasize the importance of timely replenishment of resources.

Keywords: well-being, burnout, work engagement, physicians, psychologists.

Проблема сохранения профессионального здоровья, особенно актуальная в человеко-ориентированных профессиях, подверженных риску выгорания, требует особого внимания к первым признакам профессионального неблагополучия, которые выражаются в общей негативации тона, неоптимальных функциональных состояниях, особых поведенческих паттернах [3]. Выделение специалистов, решающих проблемы другого человека, в группы риска развития

профессиональных деформаций, до того, как это станет возможным при помощи опросных методов, является важной и интересной задачей. Одним из путей решения которой становится понимание связей отдельных компонентов традиционно изучаемых феноменов в этой области [2].

Целью нашего исследования было сравнительное изучение особенностей взаимосвязей компонентов выгорания и увлеченности работой у врачей и психологов, относящихся к сфере помогающих профессий, но различающихся степенью ответственности за результат [4].

Помогающие профессии – это особый тип специальностей, в которой профессионалы, например, врачи и психологи, осуществляют свою деятельность, смысл которой заключается в оказании помощи человеку, нуждающейся в ней. Такая деятельность предполагает интенсивное, часто эмоционально насыщенное взаимодействие с клиентами и коллегами, сопровождается постоянными переходами из профессиональной сферы в личностную, предъявляя повышенные требования к морально-этической стороне коммуникаций [6]. И как следствие такой напряженной, ответственной, с высокой ценой профессиональной ошибки работы, является выгорание – устойчивое дезадаптивное состояние, специфический синдром (по К. Маслах, С. Джексон, 1983), включающий три симптома: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию достижений. Противоположным выгоранию по содержанию феноменом, характеризующим благополучно функционирующего профессионала, готового активно выкладываться на работе, приверженного своей профессии, сфокусированного на текущих задачах, является увлеченность работой (по В. Шауфелли, А. Баккеру, 2004). Эта противоположность легла в основу модели ресурсов и требований (JD-R approach). Если учесть, что изменение «внутренней» структуры субъекта труда – процесс постепенный, то можно предположить, что связи симптомов выгорания и увлеченности работой будут содержательно различаться у специалистов с разной степенью профессионального благополучия.

В нашем исследовании приняло участие 68 человек, из которых 32 человека – работающие психологи со средним стажем по группе 4,3 года и средним возрастом – 29,6 лет и 36 врачей, средний стаж – 17,5 лет, средний возраст – 43, 6 лет. При этом психологи преимущественно женщины (28 чел.), что отражает гендерное неравенство в целом в профессии, в выборке врачей мужчины и женщины представлены поровну (по 18 чел.). Им было предложено заполнить два опросника на диагностику выгорания (Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, 2008) и увлеченности работой (В. Шауфелли и А. Баккера (UWES) в адаптации Д. А. Кутузовой, 2006).

Анализ данных осуществлялся в два этапа: 1) сравнение профессиональных выборок между собой, что позволит увидеть их профессиональную специфичность; 2) сравнение выделенных групп при помощи кластерного анализа по выраженности интегральных показателей выгорания и увлеченности работой, что позволит проверить основную гипотезу об особенностях связей между исследуемыми диагностическими показателями.

Сравнение выборок врачей и психологов по выраженности отдельных показателей выгорания и увлеченности работой (по критерию Манна – Уитни) показало, что у психологов статистически значимо по сравнению с врачами выражена деперсонализация ($p = 0,000$), но при этом у врачей показатель редукции достижений значимо выше ($p = 0,001$), чем у психологов. Профессиональные выборки значимо различаются по степени энтузиазма ($p = 0,002$). Психологи сильнее, чем врачи верят в то, что делают, гордятся своей работой, хотят сделать ее максимально хорошо. Возможно, в выраженности этого показателя увлеченности работой отражен более молодой возраст участников группы психологов, по сравнению с более взрослыми и опытными врачами.

Интересны полученные корреляции (по критерию Спирмена) между отдельными показателями выгорания и увлеченности. Так, в группе врачей была получена отрицательная связь между энергичностью и эмоциональным истощением ($k = -0,373$, $p = 0,025$), как и в группе психологов ($k = -0,382$, $p = 0,031$), это то, что объединяет эти группы, чем меньше выражено эмоциональное истощение, тем выше бодрость и активность в работе. Однако у психологов отличительной от врачей «чертой» стала редукция достижений, которая отрицательно коррелирует со всеми показателями увлеченности – энергичностью ($k = -0,702$, $p = 0,001$), энтузиазмом ($k = -0,738$, $p = 0,000$), поглощенностью ($k = -0,494$, $p = 0,004$), чем больше психолог увлечен своей работой, тем меньше у него выражена негативная установка на оценку результативности своей деятельности и себя как профессионала.

На втором этапе анализа данных выборка была поделена на два кластера респондентов, практически уравнившихся по количеству врачей и психологов, средним показателям возраста и стажа. В первый кластер, менее благополучных профессионалов со стороны выгорания (статистически значимо выше по сравнению со вторым кластером) и увлеченности работой (находящейся на границе низких и средних значений) вошло 26 чел., из которых 12 психологов, 14 врачей, со средним возрастом – 38 лет, стажем – 11,73. Во второй кластер более благополучных респондентов с низким уровнем интегрального показателя выгорания и увлеченностью на границе средних и высоких значений вошли 42 человека, из которых 20 психологов и 22 врача, со средним возрастом – 36,2 года, стажем – 11,0 лет. Оказалось, что выделенные группы статистически значимо различаются ($p < 0,02$) по всем показателям увлеченности работой и выгоранию, за исключением редукции достижений. Поиск корреляционных связей между показателями внутри групп выделил связь энтузиазма с деперсонализацией ($k = -0,501$, $p = 0,000$) и редукцией личных достижений ($k = -0,492$, $p = 0,001$) в группе благополучных респондентов, тогда как в группе неблагополучных, несмотря на значимые различия в выраженности показателей, никаких связей между симптомами выгорания и увлеченности работой обнаружено не было. Полученные результаты хорошо укладываются в модель ресурсов и требований, в группе благополучных респондентов организационные и личностные возможности соответствуют «вызовам» профессии, преданность делу, высокая осмысленность своего труда у представителей помогающей профессии

становится ресурсом, противостоящим цинизму, деформации межличностных взаимодействий, и не дают обесценивать результаты своих усилий. В группе менее благополучных респондентов выраженной «дихотомии» выгорания и увлеченности не наблюдается, возможно, это связано с преобладанием в работе ситуативных факторов – временных, организационных, человеческих, то есть в зависимости от текущих обстоятельств и собственного состояния менее благополучные респонденты могут быть как увлечены своей работой, так и нет. Можно предположить, что вследствие невозможности восстановить психические ресурсы для того, чтобы эффективно работать не во вред здоровью, происходит сенсбилизация состояния человека, который становится более чувствительным и острее воспринимает стрессовые ситуации на работе.

Таким образом, полученные данные позволяют нам сделать следующие выводы. Если представители помогающих профессий испытывают эмоциональное истощение, то это свидетельствует о дефиците физических и психических ресурсов, они становятся менее энергичны и активны на работе. При этом «процессуальный» характер работы психолога, связанный с выстраиванием особых отношений со своим клиентом, при которых за результат профессиональной помощи ответственны обе стороны – и специалист, и клиент, предохраняет психологов от редукции личных достижений [1]. Для врачей прошлые достижения (например, количество успешно проведенных операций, % вылеченных больных и т. п.) не являются дополнительным ресурсом, как будто в каждом случае они начинают свою деятельность «с нуля» [5]. Преимущественно патерналистский паттерн отношений, заложенный в клятве Гиппократ, переносит всю ответственность за результативность деятельности на врача, запуская «спираль потерь» (по С. Хобфоллу, 1989). При этом профессиональное неблагополучие, выражаемое в степени выгорания и снижении увлеченностью работой, не имеет в нашем случае профессиональной специфичности (в эту группу вошли в равных долях и психологи, и врачи), подтверждая модель соответствия или баланса требований и ресурсов. Поэтому в психологических программах поддержки представителей помогающих профессий необходимо отслеживать состояние ресурсов специалистов, восполняемых физически и позитивными эмоциями от работы, своевременной обратной связью от коллег и руководства, удержанием в фокусе внимания главного смысла деятельности – помощь людям.

Список источников

1. *Абросимов И. Н.* и др. Роль психолога в системе здравоохранения: анализ мнения врачей // ОРГЗДРАВ: Новости. Мнения. Обучение. Вестник ВШОУЗ. 2022. № 3(29). С. 22–33.
2. *Максименко Л. А., Лобова Т. Г., Ражина Н. Ю.* Синдром профессионального выгорания как псевдопроблема // Помогаящее поведение: ценности, смыслы, модели / отв. ред. М. Р. Арпентьева. Калуга : Эйдос, 2016. С. 85–106.

3. Осинцева А. А., Капустина В. А. Профессиональная жизнеспособность специалистов помогающих профессий: обзор отечественных и зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12, №. 2. С. 22-29.

4. Рерке В. И., Демаков В. И., Портная Я. А. Методологические аспекты изучения категории «ответственность» в научной литературе // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе. Омск : Изд-во Омск. гос. ун-та, 2020. С. 46–48.

5. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study // Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior. 2004. Vol. 25, № 3. P. 293–315.

6. Veatch R. M. The Basic of Bioethic. 3rd ed. Routledge, 2016. 224 p.

УДК 159.922

Н. Е. Водопьянова

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург, Россия

vodop@mail.ru

ВЫГОРАНИЕ В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: КАТАЛИЗАТОРЫ И ПРЕДИКТОРЫ, МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

В статье рассмотрены актуальные аспекты темы выгорания в мире кардинальных изменений и неопределенности. Рассмотрены различные теории и модели преодоления выгорания. Представлены основные результаты эмпирического исследования, свидетельствующие о том, что повышение неопределенности способствует потере ресурсной идентичности и представляет собой высокий риск развития процессов выгорания.

Ключевые слова: выгорание, изменчивость и неопределенность мира, ресурсная идентичность, качество жизни, благополучие.

N. E. Vodopyanova

Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia

BURNOUT IN THE WORLD OF UNCERTAINTY: CATALYSTS AND PREDICTORS, MODELS OF OVERCOMING

The article considers the matter of the current aspects of the topic of burnout in the world of fundamental changes and uncertainty. Various theories and models of overcoming of the burnout phenomenon are considered. The main results of the empirical study are presented, indicating that the increased uncertainty contributes considerably to the loss of a resource identity and represents a high risk of developing certain burnout processes.

Keywords: *burnout, variability and uncertainty of the world, resource identity, standards of living and well-being.*

К настоящему времени понятие burnout (выгорание) от метафорического смысла приобрело научный статус и стало широко использоваться во многих областях научной и повсеместной жизни. В научных кругах признано, что тема выгорания занимает одно из первых мест в научной психологии по цитируемости и актуальности научных исследований. Это, прежде всего относится к области психологии труда и организационной психологии [3]. Выгорание имеет отношение к сохранению профессионального благополучия и здоровья персонала организаций всех видов собственности. Не менее важным аспектом проблемы выгорания является сохранение человека не только как разумного, но также и как чувствующего [5]. В данном контексте актуальность приобретают вопросы трансформации сознания человека в эпоху цифровизации и роста неопределенности.

К важным аспектам темы выгорания относятся:

- многозначность терминологии: профессиональное, психическое, эмоциональное. Не дифференцируют эти понятия, при этом используют единые измерительные инструменты;

- признание существенных различий во взглядах на выгорание с позиций разных подходов (Л. Г. Дикая; В. А. Бодров, Е. П. Ильин и др.). Отсутствие единого понимания и определения моделей, предметного поля выгорания и его структуры;

- эмоциональные, мотивационные, когнитивные, поведенческие, психосоматические симптомы наблюдаются в той или иной мере, не зависимо от причин возникновения выгорания;

- динамика острых (эпизодические) и хронических «приступов» выгорания под влиянием внезапных отрицательных событий (Hobfoll, Shirom. 1993), обострении неопределенности, невозможного и возможного будущего.

Выгорание – динамическое многомерное явление, разворачивается при нарушении энерго-информационного взаимодействия в таких разновекторных и многоуровневых подсистемах:

- «субъект-субъект»;

- «субъект-профессия»;

- «субъект – организация»,

- «субъект- цифровая среда»

- «субъект – социум»;

- «субъект – внутренний мир потенциальных возможностей, способностей, психологических, энергоинформационных ресурсов.

В каждой из данных подсистем наблюдается повышение неопределенности энерго-информационного взаимодействия, возможных бифуркаций профессионально- личностного развития, что может негативно сказываться на эффективности трудовой деятельности, качестве и продолжительности жизни челове-

ка. Выгорание характеризуется разно уровневыми проявлениями и полифакторной детерминированностью [1; 2; 4].

Причины выгорания раскрыты в различных теориях и моделях

1. *Социальная когнитивная теория* – выгорание – следствие кризисов профессиональной эффективности.

2. *Теория социального обмена* – выгорание – следствие отсутствия справедливости между предпринятыми усилиями (вкладом) субъекта и результатами его работы.

3. *Организационная теория* – выгорание – следствие организационных и рабочих стресс-факторов в сочетании с неадекватными индивидуальными стратегиями преодоления.

4. *Структурная теория* – выгорание – следствие неэффективного совладания на хронический стресс на рабочем месте и переживания неэффективности.

5. *Теория рабочих требований и ресурсов* – причиной выгорания является дисбаланс между потерей и приобретением ресурсов, полученными от работы.

6. *Теория эмоционального заражения* – выгорание происходит в рабочих группах вследствие эмоционального заражения.

В 21 веке наблюдается существенное расширение научных исследований выгорания специалистов разных сфер деятельности – от социэкономических профессий до профессий информационного класса. Осуществляется разработка моделей выгорания (от трехмерной к многомерной модели).

К новым взглядам о природе выгорания относятся расширение феномена выгорания от трудовой сферы к семейной, личной жизни. Например, родительское выгорание. Тем самым, ставится вопрос о возможности выгорания вне рамок трудовой деятельности, а намного шире.

В связи с кардинальными изменениями социальной и трудовой жизни актуальными вопросами являются:

- влияние цифровизации на выгорание;
- определение объективных индикаторов выгорания;
- изучение связи выгорания с другими синдромами дезадаптации;
- возможности обратимости выгорания, профилактики и преодоления выгорания;
- технологии психологической помощи «выгорающим»

К дискуссионным вопросам относятся

Всегда ли выгорание имеет негативные последствия?

Как определить зону бифуркации выгорания, после которой наступает регресс, стагнация профессионально-личностное, возможно ли возрождение – развития?

Можно ли заблаговременно предсказать точку невозврата при оценке синдрома выгорания? Что может быть компенсировано или реконструировано для противодействия выгоранию и его обратимости?

Возможен ли ряд бифуркаций на протяжении профессионального и жизненного пути?

Работа для человека или человек для работы?

Есть ли выгорание специалистов в профессиях «Субъект-цифрового взаимодействия»? Что горит и «сгорает» у специалистов «Субъект-цифрового взаимодействия»?

Результаты наших эмпирических исследований показывают, что одной из ключевых детерминант выгорания является снижение ресурсной идентичности, потеря ресурсообеспеченности субъектов труда.

Заключение

Анализ и обобщение результатов современных исследований позволяют резюмировать следующее.

Перспективность. Проблема выгорания приобрела в настоящее время междисциплинарный характер и нужны междисциплинарные исследования ее решения.

Выгорание – это общепрофессиональный синдром, это состояние, процесс и результат профессиональной дезадаптации. Проявляется на разных уровнях психической регуляции.

Имеются особенности выгорания для разных профессий, что связано со спецификой профессиональных задач, условий и др.

В условиях цифровизации социальной и трудовой жизни выгорание детерминируется особенностями цифровой среды в профессионально-организационном пространстве – энергетическими затратами экранной работы, «цифровыми коммуникациями», реальным и «цифровым взаимодействием, цифровым контентом и др.

Близким к выгоранию феноменом представляется профессиональное неблагополучие.

Индикаторами процессов выгорания могут являться переживания, связанные с преобладанием потерянных ресурсов над приобретенными, а также неудовлетворенностью профессиональной самореализации.

В качестве объективных показателей должны измеряться психоэнергетические переменные (ГРВ, глазодвигательные реакции, психомоторные и психофизиологического утомления, билатеральной регуляции, баланса и др.). С их помощью могут определяться и прогнозироваться зоны бифуркации выгорания.

Список источников

1. *Водопьянова Н. Е.* Выгорание – психологическая цена работы в субъект-регрессирующих цифровых средах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2024. Т. 9, № 2. С. 36–64.

2. *Водопьянова Н. Е.* Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 12: Психология Социология Педагогика. 2009. Вып. 1, ч. 1. С. 75–87.

3. *Журавлев А. Л., Нестик Т. А.* (2019). Социально-психологические последствия внедрения новых технологий: перспективные направления исследований // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 5. С. 35–47.

4. Карнов А. В. Общие и специфические особенности цифровых трансформаций психики (статья первая) // Ярославский психологический вестник. 2024. № 2(59). С. 8–18.

5. Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности, выгорание души // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2007. № 4. С. 2–21.

УДК 316.6

А. С. Евсеенко¹, Н. Г. Крылова²

^{1, 2}Костромской государственной университет

г. Кострома, Россия

¹tonya15.00@mail.ru

²natkrulova@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ, ВЫБИРАЮЩИХ СПОРТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ РИСКА

Статья посвящена обсуждению результатов эмпирического исследования, целью которого было изучения копинг-стратегий и личностных особенностей молодых спортсменов, выбирающих спорт с различным уровнем риска (спорт с умеренным риском – лыжники, с высоким уровнем риска – мотокроссеры). В результате исследования нам удалось установить взаимосвязь копинг-навыков и личностных свойств молодых спортсменов, а так же выявить статистически значимые различия выраженности индексов волевого самоконтроля в группах молодых лыжников и мотокроссеров.

Ключевые слова: личностная готовность к риску, волевой самоконтроль, копинг-стратегии, молодые спортсмены, спорт с умеренным и высоким уровнем риска, характерологические признаки.

A. S. Evseenko, N. G. Krylova

Kostroma State University

Kostroma, Russia

THE STUDY OF PERSONALITY TRAITS AND COPING STRATEGIES OF YOUNG ATHLETES WHO CHOOSE SPORTS WITH DIFFERENT LEVELS OF RISK

The article discusses the results of an empirical study aimed at exploring the coping strategies and personality traits of young athletes who choose sports with different levels of risk (moderately risky athletes, such as skiers, and highly risky athletes, such as motocross riders). The study revealed a significant correlation between coping skills and personality traits in young athletes, as well as statistically significant differences in the indices of volitional self-control between young skiers and motocross riders.

Keywords: personal risk tolerance, strong-willed self-control, coping strategies, young athletes, moderate-to-high-risk sports, characterological features.

Увлечение спортом и выбор вида спортивной деятельности, особенно сопряженной с риском, тесно связан с социальным окружением, в котором формируется личность спортсмена. Семья, друзья, тренер, команда, культурные ценности и общественные установки играют важную роль в мотивации, формировании ценностей, готовности к риску и, в конечном итоге, в спортивных достижениях. Под *умеренным риском* подразумевается спорт с средней вероятностью травм, требующий, от спортсменов, хорошей физической подготовки, но не высокой степенью угрожающий жизни (лыжи, фигурное катание, теннис и т. д.). Спорт с *повышенным уровнем риска* (*парашютный спорт, мотокрос, бокс и т. д.*) – это спорт с высокой вероятностью серьезных травм, с высокой степенью угрозы жизни, он требует не только физической подготовки, от спортсмена, но и его психологической устойчивости, а также умения быстро принимать решения в экстремальных ситуациях. Риск в спорте – это потенциальная возможность угрозы будущих потерь: физических, психологических, социальных, материальных или духовных, уровень риска зависит от вероятности возникновения неблагоприятных последствий и других факторов [1]. В современном спорте психологическое состояние спортсменов играет ключевую роль в достижении успеха. Наряду с физической подготовкой и техническим мастерством, личностные качества спортсмена, его способность принимать решения в условиях неопределенности и волевая саморегуляция имеют огромное значение для его спортивных результатов. **Предмет нашего исследования** – взаимосвязь копинг-стратегий и личностных свойств спортсменов с умеренным и высоким уровнем риска. Нами были выдвинуты предположения: что существует взаимосвязь копинг-стратегий и личностных свойств спортсменов, и эта связь может иметь свою специфику; что чем более выражены копинг-навыки у молодых спортсменов, то тем выше уровень их личностной готовности к риску и ниже уровень волевого самоконтроля; что существуют статистические различия в уровнях личностной готовности к риску и волевого самоконтроля у гонщиков и лыжников.

В исследовании приняло участие 30 респондентов мужского пола в возрасте от 14 до 17 лет: участники секции «Лыжные гонки» города Солигалич (15 человек) – в данной секции определяется умеренный уровень риска (Группа 1) и участники «Мотоакадемии Всеволода Брылякова» г. Кострома (15 человек) – в данной секции определяется высокий уровень риска (Группа 2).

Методики исследования:

- тест копинг-навыков спортсменов, ACSI (R. Smith, R. Schutzetal., 1995 г., адаптация К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. А. Кукшина, 2014 г.);
- опросник «Оценка склонности к риску» Г. Шуберта (1964 г., адаптация М. А. Котик (1981 г.);
- опросник волевого самоконтроля (А. Г. Зверков, Е. В. Эйдман 1990г.),
- пятифакторный опросник личности, 5PFQ (Хийджиро Тсуйи на основе разработок П. Коста и Р. Мак Раэ 1996 г., адаптация А. Б. Хромов, 2000 г.).

Основные результаты исследования. Наше предположение о наличии связей между копинг-навыками и личностной готовностью к риску, волевым

самоконтролем, личностными особенностями у спортсменов лыжников (занимающихся спортом с умеренным уровнем риска) и спортсменов мотогогонщиков, (занимающихся спортом с высоким уровнем риска) частично нашла свое подтверждение в нашем исследовании. Наличие связей в группе лыжников показали, что стратегия «обучаемость» коррелирует с самообладанием ($-0,520$, $p \leq 0,05$) и эмоциональной стабильностью ($-0,721$, $p \leq 0,01$), а субшкала «концентрация» связана с самообладанием ($0,584$, $p \leq 0,05$), волевым самоконтролем ($0,662$, $p \leq 0,01$), пониманием ($-0,690$, $p \leq 0,01$) и аккуратностью ($-0,630$, $p \leq 0,05$), при этом копинг-навык «свобода от негативных переживаний» коррелирует с подчинением ($-0,633$, $p \leq 0,05$), избеганием внимания ($-0,560$, $p \leq 0,05$) и интроверсией ($-0,622$, $p \leq 0,05$), копинг-стратегия «уверенность в себе» связана с эмоциональным комфортом ($-0,582$, $p \leq 0,05$). Можно сказать, что нам не удалось зафиксировать наличие корреляций с уровнем личностной готовности к риску в группе спортсменов, занимающихся спортом с умеренным уровнем риска (лыжники), однако при этом полученные результаты позволяют нам сделать вывод о том, что лыжники открыты новому, уверены в себе и готовы следовать «пробовать новое». Они способны контролировать эмоции и сосредотачиваться на задачах, даже при неудачах они реалистичны, устойчивы в намерениях и рефлексивны. Спортсмены с этими качествами легко справляются с негативными мыслями и ошибками, ориентированы на скорость и работу в условиях дефицита времени, они общительны, экстравертированы, но могут быть и чрезмерно настойчивыми, упрямыми и негибкими, концентрация на целях (спортивных достижений) помогает им улучшить их реализацию.

Спортсмены лыжники гибко подходят к изучению «новых способов действий» и стратегий «спортивной борьбы», формируя конструктивные паттерны поведения в стрессе. уверенность в себе позволяет им успешно выходить из сложных ситуаций, сохраняя позитивный настрой и мотивацию.

В группе спортсменов занимающихся спортом с высоким уровнем риска (мотогогонщики) не выявлены связи копинг-навыков, уровня личностной готовности к риску и индексов волевого самоконтроля. Однако имеются связи между копинг-стратегиями и характерологическими признаками: копинг-стратегия «совладание с неприятностями» коррелирует с активностью-пассивностью ($r = 0,581$ при $p \leq 0,05$), экстраверсией-интроверсией ($r = 0,545$ при $p \leq 0,05$), эмоциональным комфортом-депрессивностью ($r = 0,656$ при $p \leq 0,01$), артистичностью-отсутствием артистичности ($r = 0,642$ при $p \leq 0,01$) и пластичностью-ригидностью ($r = -0,742$ при $p \leq 0,01$); копинг-навык «обучаемость» связан с экстраверсией-интроверсией ($r = 0,544$ при $p \leq 0,05$), эмоциональным комфортом-депрессивностью ($r = 0,577$ при $p \leq 0,05$), эмоциональной устойчивостью-неустойчивостью ($r = 0,591$ при $p \leq 0,05$) и сензитивностью-нечувствительностью ($r = 0,541$ при $p \leq 0,05$); копинг-навык «постановка цели и психическая подготовка» коррелирует с общительностью-замкнутостью ($r = 0,667$ при $p \leq 0,01$), теплотой-равнодушием ($r = 0,701$ при $p \leq 0,01$), доверчивостью-подозрительностью ($r = 0,594$ при $p \leq 0,05$), привязанностью-обособленностью ($r = 0,580$ при $p \leq 0,05$), самодостаточностью-самокритикой

($r = -0,641$ при $p \leq 0,05$), любознательностью-реалистичностью ($r = 0,694$ при $p \leq 0,01$), артистичностью-отсутствием артистичности ($r = 0,529$ при $p \leq 0,05$) и сензитивностью-нечувствительностью ($r = -0,644$ при $p \leq 0,01$); копинг-навык «высшее достижение под действием стресса» коррелирует с активностью-пассивностью ($r = 0,623$ при $p \leq 0,05$), доминированием-подчинением ($r = 0,542$ при $p \leq 0,05$), эмоциональным комфортом-депрессивностью ($r = 0,667$ при $p \leq 0,01$) и пластичностью-ригидностью ($r = -0,546$ при $p \leq 0,05$); копинг-навык «концентрация» связан с привязанностью-обособленностью ($r = 0,572$ при $p \leq 0,05$), беззаботностью-тревожностью ($r = -0,560$ при $p \leq 0,05$) и эмоциональным комфортом-депрессивностью ($r = 0,597$ при $p \leq 0,05$); копинг-навык «уверенность в себе и мотивация достижений» коррелирует с доверчивостью-подозрительностью ($r = 0,540$ при $p \leq 0,05$), привязанностью-обособленностью ($r = 0,520$ при $p \leq 0,05$) и артистичностью-отсутствием артистичности ($r = 0,734$ при $p \leq 0,01$); копинг-стратегия «свобода от негативных переживаний» коррелирует с «привлечением-избеганием внимания» ($r = 0,664$ при $p \leq 0,01$), настойчивостью-отсутствием настойчивости ($r = -0,557$ при $p \leq 0,05$), самоконтролем-импульсивностью ($r = -0,552$ при $p \leq 0,05$), любознательностью-реалистичностью ($r = -0,777$ при $p \leq 0,01$) и экспрессивностью-практичностью ($r = -0,582$ при $p \leq 0,05$). Можно сказать, что молодые спортсмены-мотогонщики – это люди общительные, готовые эффективно работать в условиях дефицита времени, но они теряют, нередко уверенность в себе и активность, при встрече с трудностями, и при стрессе (часто это они связывали с травмами). При этом спортсмены-мотогонщики хорошо концентрируются на целях, в отсутствии негативных мыслей, и особенно при активном социальном взаимодействии (поддержке) близких, тренера, команды. Стресс, мотогонщики воспринимают как вызов, который помогает им самоорганизоваться и достичь задуманного, однако это может снизить эмоциональный фон и их позитивный настрой. Возможно, молодые спортсмены стремятся похвалой и вниманием компенсировать негативные мысли и переживания. Это снижает их настойчивость в достижении целей и делает упор на практику, так как отвлекающие и предостерегающие мысли отсутствуют. Уверенность в себе и концентрация требуют поддержки со стороны окружения, что помогает справиться с тревожными состояниями и переживаниями.

Наше предположение о влиянии и направленности общей способности совладания с личностной готовностью к риску и индексами волевого самоконтроля не нашли своего подтверждения. Корреляции и бета коэффициенты в обеих группах (лыжники и мотогонщики) не являются значимыми (табл.), что может свидетельствовать о том, что личностная готовность к риску и показатели волевого самоконтроля не влияют на копинг-навыки, что возможно может быть связано с особенностями выборки (ее возрастным составом и длительностью занятий спортом (более двух лет)).

Т а б л и ц а

Множественный регрессионный анализ и корреляционный анализ
 общего показателя по копинг-навыкам, личностной готовности к риску
 и индексами волевого самоконтроля у лыжников ($n = 15$) и гонщиков ($n = 15$)

Копинг- навыки, общий балл	Лыжники			Гонщики		
	Бета	Значи- мость	Корреля- ции	Бета	Значимость	Корреля- ции
Риск	-0,248	0,463	-0,265	-0,240	0,454	-0,110
Самокон- троль	0,216	0,827	0,065	0,151	0,873	0,101
Настойчи- вость	0,119	0,874	0,121	0,449	0,550	0,221
Самообла- дание	-0,265	0,721	0,010	-0,597	0,426	-0,043

Примечание. ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Предположение о существовании статистических различий в уровнях личностной готовности к риску и волевого самоконтроля у гонщиков и лыжников подтвердилась частично, были установлены статистические различия индексов волевого самоконтроля у гонщиков и лыжников: самоконтроль (ассимп. знач. 0,037 при $p \leq 0,05$) и настойчивость (ассимп. знач. 0,036 при $p \leq 0,05$), что может быть связано со спецификой вида спорта, и субъективным опытом достижений в спорте, который имеют респонденты.

Таким образом, можно сделать вывод, что личностная готовность к риску более выражена у лыжников, а индексы волевого самоконтроля: настойчивость, самообладание и самоконтроль – у мотогонщиков. Полученные данные можно с особенностями самого спортивного направления, которым занимаются юноши. (лыжники считают свой вид спорта менее опасным, поэтому они меньше контролируют свои действия и готовы рисковать, а мотогонщики, осознают всю опасность любимого спорта и предпочитают тщательно контролировать свои импульсы и отказаться от рискованных маневров для обеспечения безопасности). Связь личностной готовности, показателей волевого самоконтроля с уровнем копинг-навыков не нашла своего подтверждения в группах спортсменов. Частная гипотеза о наличии тенденций: в группе лыжников существует тенденция в экстраверсии, в группе гонщиков – к интроверсии подтвердилась частично. Полученные в исследовании результаты можно использовать для разработки эффективных стратегий подготовки спортсменов, оптимизировать тренировочный процесс, улучшить психологический отбор и повысить безопасность спортсменов.

Список источников

1. Ермилова А. В. Риски в спорте высших достижений: социологический аспект // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2023. № 1. С. 138–146.

РОЛЬ ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

В статье представлено исследование взаимосвязи жизненных позиций и стратегий совладающего поведения будущих психологов. В исследовании участвовал 51 человек. Все обучались по дополнительной образовательной программе «Психология». Выявлены типичные жизненные позиции будущих психологов: пассивный оптимизм и умеренный уровень социального самоконтроля. Выраженность жизненных позиций оказывает избирательное влияние на выбор копинг-стратегий. Оптимизм влияет на выбор эмоционально-ориентированных стратегий, социальный самоконтроль – проблемно-ориентированных стратегий.

Ключевые слова: *совладающее поведение, копинг-стратегии, жизненные позиции, оптимизм, активность, самоконтроль, дополнительное образование.*

A. A. Zhdanova, S. T. Posokhova
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

THE ROLE OF LIFE POSITIONS IN THE COPING BEHAVIOR OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article presents a study of the relationship between life positions and coping strategies of future psychologists. 51 people participated. All were enrolled in the additional educational program “Psychology”. Typical life positions of future psychologists are passive optimism and a moderate level of social self-control. Optimism influences the choice of emotionally oriented strategies, and social self-control influences problem-oriented strategies.

Keywords: *coping behavior, coping strategies, life positions, optimism, activity, self-control, additional education.*

На сегодняшний день исследования по проблемам копинга имеют достаточно разнообразную направленность и продолжают активно развиваться, внося изменения в понимание механизмов и эффективность копинг-стратегий в преодолении стресса [3]. Инвариантным остается признание совладающего поведения как целенаправленного действия, которое помогает индивиду справиться со стрессом или трудной ситуацией. Эти действия соответствуют личным особенностям и жизненному контексту. Критерии совладающего поведения разнообразны и включают в себя осознанность, целенаправленность, многомерность, полифункциональность [1]. Устойчиво признается, благодаря

работам Р. Лазаруса и С. Фолмана, существование двух типов копинг-стратегий: сфокусированные на эмоциях и сфокусированные на проблеме.

Тем не менее, каждый виток социокультурного развития ставит новые вопросы перед исследователями в области совладающего поведения. Сегодня все более обостряется вопрос о стратегиях копинг-поведения, которые используют специалисты помогающих видов деятельности, в частности психологи. Профессиональная деятельность в области психологии предполагает высокие стандарты психологического здоровья, уровень которого напрямую влияет на эффективность работы специалиста. От современного психолога требуются не только коммуникативные навыки и глубокое понимание психологии человека. Сегодня психолог должен быть готов к постоянному обучению и развитию, должен уметь адаптироваться к новым социокультурным и информационным тенденциям, научным открытиям. Необходимость раскрытия социально-психологических и личностных детерминант психологического здоровья специалистов в области психологии определила исследование стратегий совладающего поведения.

Цель исследования заключалась в установлении взаимосвязей жизненных позиций и стратегий совладающего поведения будущих психологов.

Жизненные позиции рассматривались как относительно устойчивая система отношений личности к разным сторонам окружающей реальности, как индивидуальная характеристика личности. К жизненными позициями будущих психологов были отнесены социальный самоконтроль, оптимизм и активности как наиболее соответствующие профессиональным требованиям. Выраженность жизненных позиций позволяет оценивать, насколько будущие специалисты способны управлять своим поведением, выражением своих эмоций, устойчивостью к профессиональным и жизненным стрессам. Оптимизм и поведенческая активность способствуют здоровому преодолевающему поведению, тем самым препятствуют развитию негативных стресс-синдромов, что очень важно в профессиональной деятельности психолога.

Методы

В исследовании участвовали обучающиеся по дополнительной образовательной программе «Психология» в количестве 51 человек, преимущественно женщины в возрасте от 21 до 60 лет. Обучающиеся имели высшее образование разного профиля, а также различный профессиональный статус, в основном проживали в Санкт-Петербурге. После завершения обучения большинство из них планировали вести профессиональную деятельность в сфере психологии. В процессе исследования использовались метод научного анализа, психодиагностический метод и статистические методы обработки эмпирических результатов. Методический комплекс включал в себя: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана, 2009; «Тест самомониторинга» М. Снайдера в адаптации В. В. Хороших, В. А. Чикер, 2004; «Шкала оптимизма и активности» И. Шуллер, А. Комуниан в адаптации Н. Е. Водопьяновой, М. В. Штейна, 2009. Для сбора эмпирического материала использовалась google-форма. Для доказательства гипотез были использованы

современные статистические методы: дескриптивный, корреляционный, факторный и регрессионный анализы [2].

Результаты и обсуждение

В группе будущих психологов выявлено следующее распределение выраженности жизненных позиций. Значительная часть участников исследования – 71 % отличается средним уровнем социального самоконтроля. В их психологический портрет входит способность контролировать свои эмоции, поведение и реакции в социальных ситуациях, постепенно согласовывая их со своими внутренними установками. Они обычно адаптируются к различным обстоятельствам без излишних конфликтов или негативных последствий для взаимодействия с другими людьми. Имея низкий социальный самоконтроль, обучающиеся демонстрируют свободу поведения, эмоционального самовыражения и безразличие к нюансам поведения других людей. Их поведение, эмоции детерминированы преимущественно внутренними установками. Таких обучающихся оказалось 20 %. Лишь 8 % участников исследования оказались способными эффективно управлять своим поведением и эмоциями. Это обеспечивает успех в общении и в достижении своих целей. Однако их проблема в подавлении собственных эмоций и чувств при стремлении к самоутверждению, что приводит к внутреннему конфликту.

Соотношение таких жизненных позиций, как оптимизм и активность, представлено в группе будущих психологов следующим образом. Значительная часть обучающихся – 60 % – соответствует категории пассивных оптимистов. Их уверенность в том, что «все будет хорошо», не обеспечивается никакими усилиями. Добродушие, веселость, умение во всем находить что-то хорошее сочетаются с явным недостатком активности. Надежда на случай, удачу превалирует над доверием собственным силам. Отсюда склонность к пассивному ожиданию и откладыванию принятия решений.

Среди обучающихся психологии активных оптимистов оказалось меньше – 22 %. Они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для достижения желаемой цели. Они бодры, жизнерадостны, не подвержены унынию или плохому настроению, легко и выдерживают удары судьбы. Реалисты – те, кто оценивают сложившуюся ситуацию в соответствие со своими силами и реальными возможностями, довольствуются имеющимся, оказалось 12 %. Реалисты, как правило, отличаются высокой устойчивостью к психологическому стрессу.

Категория пассивных пессимистов представлена только 6 % участников. Отличительная их особенность – отсутствие веры в возможность изменить свою жизнь к лучшему. Для них характерно мрачное, подавленное настроение, недоверие себе. Отметим, что среди будущих психологов не выявлены активные пессимисты преимущественно с деструктивной активностью.

Для проверки влияния жизненных позиций на выбор стратегии копинг-поведения был проведен множественный регрессионный анализ. Все стратегии копинг-поведения были объединены в две группы: эмоционально-ориентированный копинг и проблемно-ориентированный копинг. В группу

эмоционально-ориентированного копинга вошли стратегии бегство-избегание, дистанцирование, положительная переоценка и самоконтроль. В группу проблемно-ориентированного копинга – конфронтация, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Регрессионные модели строились с учетом того, что к независимым переменным были отнесены оптимизм, активность и социальный самоконтроль, а зависимыми – проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

В ходе исследования удалось выявить наиболее часто используемые стратегии копинг-поведения будущих психологов. К их числу можно отнести стратегию положительной переоценки – 72 % участников исследования, стратегию самоконтроля – 68 % и поиска социальной поддержки – 66 %.

С умеренной частотой используется стратегия принятия ответственности – только 35 % участников. Стратегия принятия ответственности отражает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Как оказалось, будущие психологи не всегда стремятся к детальному анализу своих действий, а также возможных последствий. Им более свойственны поиски причин своих проблем в собственных недостатках и промахах.

Проверка множественной линейной регрессионной модели для оценки связи показателей жизненной позиции и эмоционально-ориентированного копинга показала, что модель достоверна, средней силы ($R = 0,547$; $p = 0,001$). Точность прогноза изменчивости эмоционально ориентированного копинга составляет 25,5 % ($R^2 = 0,255$). Наиболее существенные вклад в изменение вносит выраженность оптимизма: $r = -0,453$; $p = 0,001$. Вклад активности менее существен: $r = 0,281$; $p = 0,038$. Вклад социального самоконтроля недостоверен ($r = 0,084$; $p = 0,545$). Однако исключать эту переменную из построенной модели взаимосвязи жизненных позиций и копинг-стратегий нецелесообразно.

Аналогичная модель множественной линейной регрессии построена для оценки связи показателей жизненных позиций и проблемно-ориентированного копинга. Проверка показала, что модель достоверна, слабой силы ($R = 0,100$; $p = 0,047$). Точность прогноза изменчивости проблемно-ориентированного копинга – 10 % ($R^2 = 0,100$). Вклад оптимизма и активности не достоверен ($r = 0,180$; $p = 0,221$ и $r = -0,161$; $p = 0,270$ соответственно). Вклад социального самоконтроля значимый и достоверный ($r = 0,443$; $p = 0,005$).

Полученные результаты подтверждают гипотезу о связи жизненных позиций и выбора стратегии копинг-поведения будущими психологами.

Выводы. Таким образом, копинг-поведение – значимая составляющая личности будущих психологов в условиях получения дополнительного образования. Обучающиеся используют широкий спектр стратегий преодолевающего поведения, отдавая предпочтение положительной переоценке, самоконтролю, и поиску социальной поддержки. Используемые стратегии формируют эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный копинг.

Обучающимся по дополнительным образовательным программам свойственен пассивный оптимизм и умеренный уровень социального самоконтроля как

выражение жизненных позиций. При этом выраженность жизненных позиций оказывает избирательное влияние на выбор копинг-стратегий. Оптимизм влияет на выбор эмоционально-ориентированных стратегий копинг-поведения, а социальный самоконтроль – на выбор проблемно-ориентированных стратегий.

Список источников

1. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.
2. Наследов А. SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. СПб. : Питер. 2011. 400 с.
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Н. О. Белорукова, М. П. Билецкая, В. А. Бодров [и др.] ; отв. ред.: Журавлев А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии).

УДК 159.9.072.432

О. А. Жученко¹, О. Г. Комкова², Н. П. Галиахметова³

^{1, 2, 3}Ижевская государственная медицинская академия

г. Ижевск, Россия

¹adlog@mail.ru

²komkova-olga2016@yandex.ru

³n.gali671958@mail.ru

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ-ОРДИНАТОРОВ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

В статье рассматривается проблема многозадачности деятельности врачей-ординаторов. Авторы приходят к выводу, что подавляющее их большинство вынуждены решать несколько задач одновременно, испытывая высокий уровень напряжения, активно используя планирование как метод совладания со стрессовой ситуацией. Цифровизация используется больше как инструмент решения задач, чем как инструмент управления этой многозадачностью.

Ключевые слова: многозадачность, профессиональный стресс, врачи-ординаторы, планирование, деятельность.

O. A. Zhuchenko, O. G. Komkova, N. P. Galiakhmetova

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

MULTITASKING ACTIVITIES OF MEDICAL RESIDENTS AS A RISK FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL STRESS

The article examines the problem of multitasking activities of medical residents. The authors conclude that the vast majority of them are forced to solve several problems simultaneously, experience a high level of stress, and actively use planning as a method of coping with stressful situa-

tions. Digitalization is used more as a problem-solving tool than as a tool for managing this multitasking.

Keywords: multitasking, professional stress, medical residents, planning, activity.

Врачи-ординаторы, находящиеся на этапе последипломной специализации, функционируют в уникальной и высоко напряженной среде, совмещая интенсивную клиническую практику с учебным процессом, постоянно балансируя между обязанностями врача и статусом обучающегося. Одним из наиболее значимых и повсеместных стрессоров в их профессиональной деятельности выступает **хроническая многозадачность**, требующая постоянного переключения внимания между разнородными задачами. При этом многозадачность деятельности в медицине сопряжена с повышенными рисками, так как даже кратковременное отвлечение внимания может привести к ошибкам, которые в критических случаях ставят под угрозу жизнь пациента. Неспособность выполнять несколько задач одновременно чревато появлением информационного и профессионального стресса. Исследования [1] показывают, что студенты медицинского университета при мультизадачности показывают ниже результаты, чем однокурсники, выполняющие одну задачу, вследствие сложностей с фильтрацией не значимой информации, переключением внимания между заданиями.

В то же время следует отметить, что режим многозадачности полезен и эффективен, когда ни одна из задач не требует усиленной концентрации, и рассматривается сегодня зачастую как важный soft skill компетентного специалиста [3; 4]. Применение информационно-коммуникативных технологий способствует развитию этого навыка, а также умению расставлять приоритеты, управлять временем и ресурсами, что особенно актуально для врачей-ординаторов, так как зачастую их многозадачность носит комплексный и вынужденный характер: ведение пациентов, необходимость оперативно реагировать на изменения их состояний, ночные дежурства, заполнение медицинской документации, подготовка к конференциям, учебным занятиям, зачетам в условиях дефицита времени, общение с лечащими врачами, медсестрами, коллегами. В научной литературе можно встретить большое количество исследований, посвященных профессиональному стрессу врачей разных специальностей и его профилактике.

Цель исследования — анализ режима многозадачности деятельности врачей-ординаторов.

Цель достигалась через решение задач:

- 1) анализ научной литературы по вопросам многозадачности деятельности врачей-ординаторов;
- 2) разработка авторской анкеты, направленной на определение актуальности многозадачности деятельности для врачей-ординаторов и уровня стресса, связанным с ней, особенностей характеристик внимания, мер совладания с многозадачностью;
- 3) выявление взаимосвязи между проявлениями, последствиями многозадачности деятельности и уровнем стресса врачей-ординаторов.

Объект исследования – многозадачность деятельности врачей-ординаторов.

Предмет исследования – многозадачность деятельности врачей-ординаторов как фактор развития профессионального стресса.

Методы: анализ научной литературы, обобщение, интерпретация результатов, авторская анкета, направленная на определение актуальности режима многозадачности деятельности для врачей-ординаторов, описательная статистика, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выборку составили 204 врача-ординатора 1–2 года обучения ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации (из них 81 % женщин, 19 % мужчин; средний возраст 26 лет).

В таблице представлены значения коэффициента корреляции Спирмена для показателей анкеты. Жирным шрифтом выделены статистически значимые результаты.

Т а б л и ц а

Значения коэффициента корреляции Спирмена для показателей анкеты

	Стаж	Частота многозадачности	Планирование	Концентрация	Устойчивость	Видео для развития	Помощь старших	Меры совладания
Место работы	–0,19**	–0,25**	0,02	–0,09	–0,11	0,01	–0,22**	0,03
Частота многозадачности	0,19**	1,000	–0,16*	0,03	0,07	0,21**	0,10	–0,12
Выполнение планов	–0,12	0,00	0,06	–0,22**	–0,18*	–0,05	–0,06	–0,06
Устойчивость внимания	0,02	0,07	–0,02	0,37**	1,000	0,22**	0,06	0,08
Отношение к цифровизации	–0,04	–0,08	–0,01	–0,01	–0,07	–0,02	–0,19**	–0,08
Видео для развития	0,04	0,21**	–0,12	0,11	0,22**	1,000	0,01	–0,15*
Уровень стресса	–0,02	0,17**	–0,01	–0,20**	–0,06	–0,01	0,31**	–0,06

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Исходя из данных, отраженных в таблице 1, выше стаж работы у тех, кто работает в поликлинике. И чем дольше работает врач-ординатор, тем чаще он сталкивается с многозадачностью деятельности. При этом обнаружено, что 43,1 % респондентов работают в поликлинике, 21,6 % – в стационаре,

17,2 % – не работают на данный момент, а у 50,5 % врачей стаж работы в системе здравоохранения составляет больше 2 лет. Это подтверждает распространенные данные о том, что студенты медицинских вузов уже на старших курсах работают, активно приобретая профессиональные компетенции на практике. Закономерно, что, чем меньше человек работает, тем меньше его трудовой стаж.

В то же время выявлено, что 40,2 % респондентов работают, постоянно находясь в режиме многозадачности, а 44,1 % – часто. Это объясняется необходимостью совмещения работы в поликлинике, стационаре, учебы, личной жизни, что подтвердили 89,7 % опрошенных. Следует отметить, что врачи-ординаторы, работающие в системе здравоохранения, испытывающие высокий уровень напряжения, связанный с большим количеством информации, часто обращаются за помощью к старшим коллегам.

Установлено, что врачи-ординаторы, решающие несколько дел одновременно, предпочитают планировать свой день. 81,9 % респондентам удается чаще всего выполнить то, что задумали. При этом 58,9 % врачей-ординаторов осознанно используют планирование как метод, уменьшающий режим многозадачности в своей жизни. 22,7 % – стараются побольше отдыхать, а 11,4 % ничего не делают для снижения многозадачности, однако все устраивает только 5,4 % респондентов. Это свидетельствует о **высоком уровне напряжения и неудовлетворенности** режимом работы у подавляющего большинства ординаторов.

Массовая цифровизация усиливает режим многозадачности в наше время. Несмотря на то, что современной молодежи нравится массовая цифровизация (64,2 % респондентов считают ее очень удобной, а 35,3 % – частично нравится), лишь 19,1 % – всегда используют гаджеты для планирования дел, 29,9 % планируют день в голове, не фиксируя задачи в письменном/электронном виде.

Обращает на себя внимание прямая корреляция между режимом многозадачности и просмотром видео для саморазвития и решения профессиональных задач. Причем это свойственно врачам-ординаторам, способным длительное время легко (в течение 1,5 часов) сосредоточенно работать/ учиться. Установлена взаимосвязь между концентрацией, устойчивостью внимания и выполнением планов. Возможно, это связано с возрастом респондентов, насыщенностью их жизнедеятельности, желанием быть успешным и эффективным на рынке труда и в личной жизни. 73 % врачей-ординаторов используют телефон на учебных занятиях, чтобы решить рабочие вопросы, 88,2 % – для учебы. Это свидетельствует о том, что в режиме многозадачности врачи-ординаторы находят большую часть времени, что способствует повышению их уровня напряжения, снижая, в свою очередь, способность сосредоточиться на деле, которое не нравится, но нужно сделать.

Таким образом, можно заключить, что **подавляющее большинство** респондентов находятся в режиме многозадачности, основная причина кото-

рой – необходимость совмещать множество сфер жизни, являющаяся **основным фактором профессиональной жизни** врачей-ординаторов. Ключевой стратегией совладания для них является планирование дня, что указывает на адаптивность и поиск эффективных стратегий управления нагрузкой. При этом отдых и бездействие как методы борьбы с многозадачностью менее распространены.

Выявлено, что всеобщая цифровизация признается удобной, однако, усиливает режим многозадачности. В то же время она используется больше как инструмент решения задач, чем как инструмент управления этой многозадачностью. **Способность к концентрации внимания – критически важный ресурс** для ординаторов, напрямую влияющий на их продуктивность и успешность выполнения планов в условиях многозадачности. Однако сама многозадачность этот ресурс истощает. Обнаружено, что подавляющее большинство ординаторов *не* удовлетворены текущим уровнем многозадачности и напряжения, что требует внимания со стороны образовательных и медицинских учреждений для разработки мер поддержки и профилактики выгорания, их эффективного профессионального становления [2].

Список источников

1. *Ананьев Р. В., Бровкина И. Л.* Влияние многозадачности на процессы обучения студентов КГМУ // Образовательный процесс: поиск эффективных форм и механизмов : сб. тр. Всерос. науч.-учеб. конф. с междунар. участием, посвященной 82-й годовщине КГМУ, Курск, 03 февраля 2017 г. / под ред. В. А. Лазаренко, П. В. Калущкого, П. В. Ткаченко, А. И. Овод, Н. Б. Дремовой, Н. С. Степашова. Курск : Курский гос. мед. ун-т, 2017. С. 50–53.

2. *Помыткина Т. Ю., Галиахметова Н. П., Жученко О. А.* Особенности профессионального становления молодых врачей // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 5-2. С. 83–87.

3. *Рассказова Е. И., Солдатова Г. У.* Психологические и цифровые факторы отношения студентов к многозадачности. // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 4. С. 211–232.

4. *Чикишева Е. И.* Многозадачность: вред и польза. // Проблемы и перспективы технологического и физико-математического образования в России и за рубежом : сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конф., Ишим, 01 марта 2024 г. Ишим : Тюменский гос. ун-т, 2024. С. 126–129.

КОГНИТИВНЫЙ СТИЛЬ И УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА КАК ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ

В статье представлено исследование совладающего поведения у специалистов в области информационных технологий. Основной целью было изучение влияния характеристик когнитивной и эмоциональной сфер профессионалов (а именно, когнитивного стиля и уровня воспринимаемого стресса) на предпочитаемые стратегии преодоления трудностей в рабочем процессе. Выявлены значимые эффекты взаимодействия факторов рациональности и уровня переживаемого стресса для таких стратегий, как «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка», а также взаимный эффект факторов интуитивности и уровня стресса для стратегии «дистанцирование». В целом показано, что ИТ-специалисты с более высоким уровнем рациональности актуализируют более широкий репертуар стратегий совладания в условиях стресса.

Ключевые слова: когнитивный стиль, воспринимаемый стресс, стратегии совладания, трудные ситуации в профессиональной деятельности, ИТ-специалисты.

T. A. Zlokazova, A. V. Nefedova
Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russia

COGNITIVE STYLE AND LEVEL OF PERCEIVED STRESS AS FACTORS DETERMINING THE SPECIFICS OF COPING BEHAVIOUR IN IT SPECIALISTS

The article presents a study of coping behaviour in information technology professionals. The aim was to study the influence of the characteristics of cognitive and emotional spheres (namely, cognitive style and the level of perceived stress) on the preferred strategies of overcoming difficulties in the work process. Significant interaction effects of rational style and levels of stress were obtained for such strategies as: 'search for social support' and 'positive reappraisal', as well as the interaction effect of intuitive style and level of stress for 'distancing' strategy. In general, the study suggests that IT specialists with a higher level of rational cognitive style tend to use a wider repertoire of coping strategies under stress.

Keywords: cognitive style, perceived stress, coping strategies, difficult situations in professional activity, IT specialists.

Введение. В современном мире ИТ-технологии занимают все более значимое место, охватывая практически все сферы жизни людей. Интенсивно развивается сама ИТ-профессия, одновременно происходит внедрение программных продуктов и средств интернет-коммуникаций как в рабочий процесс спе-

циалистов совершенно разного профиля, так и в повседневные задачи личного характера. В данном исследовании наше внимание сосредоточено на специалистах в области информационных технологий, чья деятельность напрямую отражает обозначенные тренды.

Несмотря на то, что работа в сфере IT стала одной из самых востребованных, психологическая сторона данной деятельности во многом остается в тени. При этом исследования показывают, что специалисты сталкиваются с угрозой устаревания профессиональных знаний, сложностями во взаимодействии с внутренними и внешними клиентами от бизнеса, а также с высокими рабочими нагрузками, характерными для проектного формата труда [4]. Становится все более распространенной удаленная работа, что ведет к проблеме физического разграничения рабочего и домашнего пространства, повышению доли онлайн-коммуникаций.

Таким образом, высокая степень изменчивости работы и вызовы организационной среды способствуют росту напряженности в трудовой деятельности и предъявляют повышенные требования к ресурсам адаптации IT-специалистов. В этих условиях актуальными становятся вопросы их психологической поддержки, подчеркивается важность выявления профессионально специфичных копинг-стратегий, а также оценки степени разнообразия осознанных средств саморегуляции функционального состояния [1; 2]. Так как деятельность в IT сложна, интеллектуальна и тесно связана с обработкой больших объемов информации, перспективной для исследований является тема когнитивных стилей [3]. Несмотря на то, что когнитивные стили рассматриваются в качестве буфера между субъектом и действительностью, оказывающим прямое влияние на специфику индивидуальных процессов адаптации [3], не так много работ направлены на изучение связей данных стилей со стратегиями совладания. Поэтому нам представляется целесообразным обратиться к анализу модераторов активности IT-специалистов в процессе саморегуляции состояния и выбора стратегий совладания, в том числе к анализу возможных индивидуальных предпосылок со стороны особенностей когнитивной и эмоциональной сфер.

Цель исследования: поиск возможных взаимосвязей между когнитивными стилями и стратегиями совладания с профессиональными трудностями у IT-специалистов с учетом воспринимаемого уровня стресса. Исследование проведено в рамках государственного задания Минобрнауки России «Интегральная оценка когнитивных и эмоциональных ресурсов участников интернет-коммуникаций на родном и иностранном языке».

Методики исследования: 1) шкала аналитичности-холистичности (AHS) (Апанович и др., 2017); 2) опросник С. Эпстайна «Рациональный – Опытный» (REI) (Корнилова, Разваляева, 2017); 3) опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман «Стратегии совладающего поведения» (WCQ) (Вассерман, 2009); шкала воспринимаемого стресса PSS-10 (Золотарева, 2023).

Выборка: 42 работающих в организациях IT-специалиста, 35 мужчин и 8 женщин в возрасте от 20 до 56 лет (средний возраст – 33 года) и средним стажем работы по текущей специальности около 9 лет.

Описание и обсуждение результатов исследования.

Связи стратегий совладания с уровнем воспринимаемого стресса. С учетом поправки на множественность сравнений были обнаружены следующие положительные связи: со стратегией «Избегание» ($p = 0,544$; $p < 0,001$) и со стратегией «Конфронтация» ($p = 0,396$; $p = 0,009$).

Связи когнитивных стилей и стратегий совладания. Была обнаружена положительная связь стратегии «Планирование решения проблемы» и стиля «Использование рациональности» ($p = 0,414$; $p = 0,006$) и отрицательная связь между стратегией «Принятие ответственности» и шкалой «Восприятие изменений» ($p = -0,367$; $p = 0,017$).

Различия стратегий совладания у респондентов с разными когнитивными стилями и уровнем воспринимаемого стресса. По значению показателей аналитичность-холистичность ($Me = 109$), интуитивность ($Me = 58,5$), рациональность ($Me = 78,5$) и воспринимаемый стресс ($Me = 15,5$) респонденты были разделены на подгруппы по степени выраженности признаков. Далее был проведен многофакторный дисперсионный анализ с целью изучить совместное влияние факторов когнитивного стиля и воспринимаемого стресса на стратегии совладания. Значимых эффектов для стиля аналитичность-холистичность не обнаружено.

Для показателя интуитивности и для сочетания интуитивности со стрессом был обнаружен значимый эффект на стратегию «Дистанцирование» ($F = 7,826$; $p = 0,008$ для интуитивности; $F = 5,118$; $p = 0,029$ для интуитивности и уровня стресса) (рис. 1). Респонденты с высокой интуитивностью склонны дистанцироваться в большей степени при любом уровне стресса, то есть предпочитают стратегию преодоления негативных переживаний за счет субъективного снижения их значимости и степени эмоциональной вовлеченности в них. Люди с преобладающим интуитивным стилем обычно принимают решения на основании предположений, которые не разворачиваются в цепь сознательных логических рассуждений. Возможно, именно эмоциональность и готовая «оформленность» оценки в целостный образ мешает взаимодействовать с элементами ситуации более проблемно-ориентированным способом и затрудняет возможность переоценки, обуславливая выбор эмоционального отстранения от проблемы. Респонденты с более низкой интуитивностью в целом начинают активнее прибегать к данной стратегии только при увеличении уровня стресса.

Для рациональности было выявлено, что респонденты с более высоким уровнем данного показателя начинают активнее прибегать к стратегиям поиска социальной поддержки $F = 14,289$; $p = 0,001$ (рис. 2) и положительной переоценки $F = 7,508$; $p = 0,009$ (рис. 3) именно в ситуации стресса. Также у более рациональных респондентов в целом выше выраженность стратегии «Планирование решения проблемы» ($F = 7,164$; $p = 0,011$). В некоторой степени это объясняется самим описанием рационального стиля: медленное и аналитическое,

последовательное исследование проблемы, направленность на максимальную информированность и рефлексивность больше связано с проблемно-ориентированными стратегиями совладания, когда человек стремится изменить ситуацию, обращается к другим за дополнительной информацией и пересматривает как саму ситуацию, так и ее эффекты для себя, воспринимая проблему как возможность для роста.

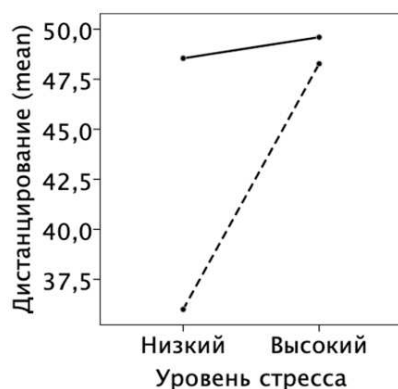


Рис. 1. Эффекты уровня интуитивности и стресса на дистанцирование
 --- низкая интуитивность
 — высокая интуитивность

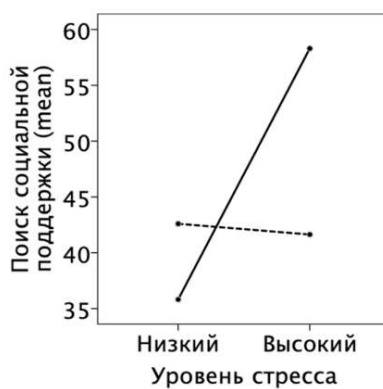


Рис. 2. Эффекты уровня рациональности и стресса на поиск социальной поддержки
 --- низкая рациональность
 — высокая рациональность

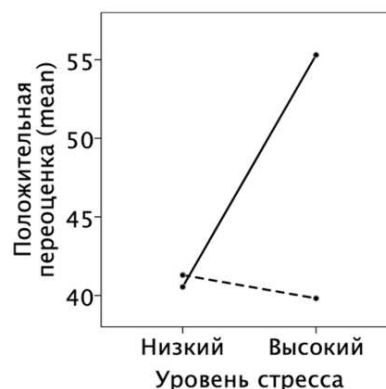


Рис. 3. Эффекты уровня рациональности и стресса на положительную переоценку
 --- низкая рациональность
 — высокая рациональность

По результатам исследования были сделаны следующие **выводы**:

1. Аналитичность-холистичность, измеренная по шкале АНС, не связана со спецификой набора стратегий совладания с профессиональными трудностями у IT-специалистов.

2. Интуитивность-рациональность связана со степенью выраженности определенных стратегий совладания: для специалистов с более высокой интуитивностью характерно предпочтение стратегии дистанцирования, а специалисты с более высокой рациональностью предпочитают стратегии планирования решения проблем и положительной переоценки; чем выше уровень воспринимаемого стресса, тем больше актуализируются стратегии положительной переоценки, а также поиска социальной поддержки.

Список источников

1. Водопьянова Н. Е., Патраков Э. В., Чижкова Е. А. Личностные корреляты выгорания IT-специалистов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023. Т. 12, №. 3 (44). С. 120–124.

2. Кузнецова А. С., Смилга Д. Г. Пластичность саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности ИТ-специалистов // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2018. С. 157–171.

3. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. М. [и др.] : Питер, 2004. 384 с.

4. Prommegger B., Wiesche M., Krcmar H. What makes IT professionals special? A literature review on context-specific theorizing in IT workforce research // Proceedings on Computers and People Research Conference. 2020. P. 81–90.

УДК 159.9

В. А. Круглов¹, Е. А. Столярчук², О. В. Леонтьев³

^{1,3} Университет при МПА ЕврАзЭС

² Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург, Россия

¹ vkruglov105@gmail.com

² estol@yandex.ru

³ lov63@inbox.ru

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ МЕНЕДЖЕРОВ КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СЛОЖНЫМИ РАБОЧИМИ И ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

В статье представлены результаты исследования персональных ресурсов руководителей разного уровня в контексте совладающего поведения. Особое внимание уделено анализу персональных ресурсов управленцев. Подчеркивается значимость ресурсов и их связь с выбором копинг-стратегий.

Ключевые слова: ресурсы, совладание, критические жизненные/рабочие ситуации, менеджеры.

V. A. Kruglov¹, E. A. Stolyarchuk², O. V. Leontiev³

^{1,3} University of the IPA EurAsEC

² Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia

PERSONAL RESOURCES OF MANAGERS AS A FACTOR OF COPING WITH DIFFICULT WORK AND LIFE SITUATIONS

This article examines the personal resources of executives at various management levels within the framework of coping behavior. The study focuses particularly on analyzing managers' personal resources, highlighting their significance and relationship with coping strategy selection.

Keywords: resources, coping, critical life/work situations, managers.

Введение. В современных условиях профессиональная деятельность сопряжена с высокими требованиями, оказывающими прямое влияние на способность человека адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Адаптационный потенциал личности представляет собой комплексную систему реакций, позволяющих эффективно преодолевать как повседневные рабочие вызовы, так

и кризисные ситуации. Ключевую роль в этом процессе играют индивидуальные ресурсы, которые обеспечивают устойчивость к стрессовым факторам, регуляцию эмоционального состояния, поддержание конструктивного восприятия действительности. Наличие таких ресурсов определяет успешность совладания с профессиональными и личными трудностями, что делает их изучение особенно важным в контексте современной трудовой реальности.

Методология и методы. Выборка составила 90 управленцев российских компаний, различающихся по половозрастной принадлежности и уровню занимаемой должностной позиции. Гипотезы: 1) существуют различия в проявлении ресурсности управленцев в зависимости от пола, возраста и занимаемой должностной позиции; 2) существует взаимосвязь предпочитаемых копинг-стратегий и ресурсности управленцев; 3) доминирующие копинг-стратегии оказывают влияние на ресурсность управленцев в зависимости от половозрастной принадлежности и уровня занимаемой должностной позиции. Методы исследования: Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов – ОППР (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Д. Наследов, 2023); Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер, адаптированный вариант Т. А. Крюковой, 2001). Методы статистической обработки: описательные статистики, корреляционный анализ (Спирмен), регрессионный анализ (множественная регрессия). Обработка статистических данных производилась при помощи программы SPSS-20 и Excel.

Результаты и обсуждение. Исследование персональных ресурсов менеджеров охватило три ключевых параметра: «Приобретения» (среднее = 80,25; SD = 30,67) – значительный разброс (37–128 баллов) свидетельствует о разнообразии в оценке достижений. Распределение близко к симметричному (асимметрия $\approx 0,1$), но с уплощенной формой (эксцесс = $-1,15$), что может указывать на подгруппы с разным уровнем успешности. «Потери» (среднее = 56,10; SD = 20,72) – менее вариативны, но смещены в сторону низких значений (асимметрия = 0,71), что говорит о преобладании умеренных оценок. Платикуртическое распределение (эксцесс = $-0,73$) отражает различия в стрессоустойчивости. «Индекс ресурсности» (среднее = 1,71; SD = 0,95) – варьируется от 0,6 до 3,6. Положительная асимметрия (0,48) указывает на смещение в сторону высоких значений, а эксцесс ($-0,76$) – на неоднородность выборки (например, половозрастные различия или различия между менеджерами, занимающими разные должностные позиции).

Рассматривая полученные результаты можно говорить о том, что, в целом, они согласуются с теорией COR (Hobfoll, 1989), согласно которой менеджеры стремятся минимизировать потери и накапливать ресурсы. Высокая вариативность может объясняться различиями в опыте, организационной поддержке и личностных факторах. Дальнейший анализ проводился по группам половозрастной принадлежности и должностного уровня.

Статистически значимые различия между мужчинами и женщинами (* $p < 0,01$) обнаружены по всем параметрам: «Приобретения»: Женщины

($M = 88,94$, $SD = 22,00$) оценивают достижения выше, чем мужчины ($M = 70,66$; $SD = 26,93$). Это может быть связано с более развитой рефлексивностью и социальной ориентированностью женщин, активным использованием нетворкинга [2] и определенными культурными особенностями, в соответствии с которыми, женщины склонны гиперболизировать успехи [4], тогда как мужчины фокусируются на карьерных рисках [5].

«Потери»: мужчины ($M = 63,21$, $SD = 20,92$) фиксируют больше потерь, чем женщины ($M = 49,66$; $SD = 12,99$). Это может объясняться социокультурным давлением «успешности» на мужчин. В то же время, женщины чаще переоценивают негативный опыт позитивно, а мужчины чаще используют именно избегание как доминирующую копинг-стратегию (по данным исследований СПбГУ, 2023).

«Индекс ресурсности»: Женщины ($M = 1,98$; $SD = 0,79$) демонстрируют более высокую адаптивность, чем мужчины ($M = 1,40$; $SD = 0,71$). Это может быть связано с более эффективной эмоциональной регуляцией, наличием социальной поддержки, большей гибкостью в копинг-стратегиях [3]. Таким образом, исходя из полученных результатов, можно предполагать, что женщины эффективнее аккумулируют ресурсы через социальные связи, тогда как мужчины чаще полагаются на проблемно-ориентированные стратегии совладания.

Возрастные группы до 35 лет и старше 35 лет показали похожий уровень ресурсности (индекс $\approx 1,7$), но с различиями в деталях ($*p < 0,05$):

«Приобретения»: незначительный рост наблюдается у группы старше 35 лет ($81,09$ vs $79,19$), что, в целом, прогнозируемо и согласуется с теорией человеческого капитала, разрабатываемой с середины XX века, поскольку с возрастом растут компетенции и социальные связи.

«Потери»: в то же время, наблюдается увеличение данного показателя у старшей группы ($56,94$ vs $55,04$), что может отражать накопление ответственности или когнитивную переоценку.

«Индекс ресурсности» продемонстрировал отсутствие значимых различий, что подтверждает гипотезу возрастной стабилизации, предложенную С. Хобфолл.

Полученные результаты отражают ключевой тренд: пик адаптивности у менеджеров 30–45 лет, что согласуется с данными, полученными в исследованиях РАНХиГС 2023 года.

Различия по должностной позиции ($*p < 0,05$) отражают довольно интересные тенденции. Топ-менеджеры демонстрируют больше как приобретений ($87,35$ vs $75,95$), так и потерь ($58,74$ vs $54,5$), вероятно, это связано с высокой ответственностью, которой характеризуется подобная должностная позиция. В то же время топ-менеджеры показали неожиданно ниже индекс ресурсности ($1,65$ vs $1,74$), хотя различие незначимо.

«Парадокс ресурсности» может быть связан, с одной стороны, с когнитивным диссонансом, согласно которому топ-менеджеры рационализируют потери, снижая субъективную оценку ресурсности. С другой стороны, данное явление можно объяснить в контексте эмоционального выгорания: высокие поте-

ри коррелируют с профессиональным истощением, которое проявляется как «вертикальное выгорание». Также, вероятно, это может быть связано с явлением социального сравнения, поскольку топ-менеджеры, в большей мере ориентированы на глобальные стандарты, а менеджеры среднего звена чаще удовлетворяются локальными критериями успеха [1]. Следует отметить, что в России топ-менеджеры сталкиваются с явлением «одиночество на вершине» (соответствует данным МШУ, 2022) и достаточно ограниченными полномочиями (согласуется с данными РАНХиГС, 2023), что объективно снижает их ресурсность.

Корреляционный анализ обнаружил значительное количество взаимосвязей копинг-стратегий и ресурсности менеджеров. Регрессионный анализ позволил построить регрессионную модель влияния доминирующих копинг-стратегий на ресурсность управленцев.

Заключение и выводы

Подтверждены различия в ресурсности в зависимости от пола, возраста и должности. Женщины и менеджеры среднего звена демонстрируют более высокую адаптивность. Топ-менеджеры, несмотря на объективные достижения, подвержены «парадоксу ресурсности» из-за выгорания и социокультурных факторов. Предложена модель влияния доминирующих копинг-стратегий на ресурсность управленцев в зависимости от половозрастной принадлежности и уровня занимаемой должностной позиции.

На основе полученных результатов были разработаны практические рекомендации, направленные на профилактику выгорания для управленцев высшего звена. Также были сделаны рекомендации по развитию эмоционально-ориентированных копинг-стратегий для мужчин-менеджеров.

Список источников

1. Гусева Ю. Е. Социальные сравнения в корпоративной среде. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2020. 215 с.
2. Иванова Н. Л. Гендерные аспекты карьерного роста в российских корпорациях // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2022. № 3. С. 45–67.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома : КГУ. 2020.
4. Латова Н. В. Российский менеджмент в зеркале гендерных исследований. М. : ИНФРА-М, 2021. 320 с.
5. Петрова Г. И. Самооценка профессиональных достижений: гендерный аспект // Организационная психология. 2020. № 10(4). С. 112–130.

М. А. Круглова¹, Н. Н. Лепехин², К. Д. Аксенова³
^{1, 2, 3}Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург

¹marakruglova@mail.ru

²lepehin-n@mail.ru

³k.aksenova2002@gmail.com

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ САМОЗАНЯТЫХ РАБОТНИКОВ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

В статье представлены результаты исследования профессионального выгорания самозанятых работников. Приводятся данные сравнения фрилансеров и работников традиционных форм занятости. Подчеркивается уязвимость самозанятых работников и обозначаются риски проявления профессионального выгорания у фрилансеров.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, профессиональная апатия, ресурсы, вовлеченность, самозанятые работники.

М. А. Kruglova, N. N. Lepekhin, K. D. Aksenova

Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia

OCCUPATIONAL BURNOUT AMONG SELF-EMPLOYED WORKERS: SPECIFIC MANIFESTATIONS

This paper examines the manifestations of professional burnout among self-employed workers. Through comparative analysis of freelancers and organizationally employed workers, the study reveals heightened vulnerability and unique risk factors for burnout in independent professionals.

Keywords: professional burnout, professional apathy, resources, involvement, self-employed workers.

Введение. Настоящее исследование посвящено важной и малоизученной проблеме – анализу факторов профессиональной деформации среди лиц, работающих на условиях самозанятости. Выбор данной темы обусловлен рядом ключевых аспектов[1; 2]: во-первых, тенденциями современного рынка труда, которые сопряжены с тем, что в условиях цифровой экономики наблюдается устойчивый рост числа специалистов, выбирающих независимую форму занятости. Однако такая модель трудовой деятельности несет в себе повышенные риски развития синдрома хронической усталости, связанного с профессиональной деятельностью. Во-вторых, существует специфика работы вне штата. Данная форма работы определяется тем, что деятельность самозанятых специалистов характеризуется уникальными организационными и психологическими особенностями (ненормированная нагрузка, отсутствие четких границ между работой и отдыхом, необходимость самостоятельного поиска заказов), которые создают предпосылки для развития стрессовых состояний. В-третьих, сущест-

вуют пробелы в научных исследованиях. Несмотря на возрастающую популярность альтернативных форм занятости, большинство существующих работ по проблемам профессионального стресса ориентированы на традиционные модели трудовых отношений, оставляя без внимания специфические вызовы, с которыми сталкиваются фрилансеры.

Методология и методы. В исследовании приняли участие 102 респондента: 51 фрилансер и 51 сотрудник организаций, различающиеся по половозрастной принадлежности. Из них 73 женщины, 29 мужчин в возрасте от 20 до 67 лет, средний возраст 43 года. Предполагалось, что 1) профессиональное выгорание и профессиональная апатия связаны со стажем работы; 2) факторы профессионального выгорания связаны с направленностью работы; 3) профессиональное выгорание и профессиональная апатия более выражены у работников сферы фриланса. В качестве методов исследования использовались: Опросник профессионального выгорания (МБИ/ПВ) С. Maslach и S. Jackson, в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой; Шкала профессиональной апатии (JAS) Г. Шмидта в адаптации А. А. Золотаревой. Методы статистической обработки данных: описательные статистики, сравнительный анализ, корреляционный анализ. Обработка статистических данных производилась при помощи программы JASP и Excel.

Результаты и обсуждение. Проведенный анализ демонстрирует, что у участников исследования отсутствуют явные проявления апатии как на когнитивном, так и на поведенческом уровне. Тем не менее, практически равномерное распределение показателей по шкале профессиональной апатии позволяет сделать вывод о возможном наличии у части испытуемых определенных сложностей в профессиональной деятельности, включая потерю интереса к работе.

Особого внимания заслуживает выявленный диссонанс между когнитивными и поведенческими аспектами у самозанятых работников: тогда как 57 % респондентов демонстрируют низкие показатели апатичного мышления, 61 % участников показывают средний уровень апатичных действий. Предположительно, это связано с феноменом профессиональной инерции и истощением эмоциональных ресурсов при сохранении когнитивных схем. Феномен профессиональной инерции описывает продолжение рабочей деятельности при внутреннем снижении вовлеченности. Ресурсный подход рассматривает возможности преодоления дисбаланса между сохранностью когнитивных структур и истощением эмоциональных резервов. Специфика самозанятости заключается в том, что у независимых работников наблюдается особый профиль профессиональной апатии, для которого характерны относительная сохранность мыслительных процессов; прогрессирующее снижение рабочей активности; постепенная утрата мотивации вследствие автономности труда [3; 5].

Проведенный статистический анализ выявил значимую положительную корреляцию между показателями профессионального истощения и трудовой апатии ($p < 0,05$). Обнаруженная взаимосвязь объясняется следующим паттерном: эмоциональное опустошение как ключевой элемент синдрома выгорания

объективно уменьшает уровень трудовой мотивации и профессиональной включенности, создавая предпосылки для развития устойчивой апатичной позиции в профессиональной сфере.

Эти выводы подтверждают существующие научные данные о повышенной подверженности начинающих специалистов профессиональному истощению, что обусловлено: недостаточно сформированными навыками эмоциональной саморегуляции и нарушением баланса между профессиональной и личной сферами жизни, что, в конечном итоге, усугубляет проявления трудовой апатии [2; 4].

Сравнительный анализ различных форм занятости показал более интенсивную выраженность симптомов профессионального истощения у независимых специалистов по сравнению с наемными работниками. Все структурные компоненты синдрома: эмоциональное опустошение, деперсонализационные проявления, снижение профессиональной эффективности проявляются у фрилансеров в более выраженной форме. Данный феномен объясняется существенными различиями в организации трудового процесса: сотрудники организаций получают внешнюю стимуляцию через корпоративные программы мотивации, тогда как независимые специалисты зависят исключительно от внутренних ресурсов самомотивации, что приводит к их более быстрому истощению.

Дополнительными стрессогенными факторами для фрилансеров выступают размытые границы между профессиональной и частной жизнью, необходимость постоянного поиска заказов, а также требования к непрерывной самоорганизации.

Были также выявлены существенные различия в профессиональном опыте между группами, различающимися по возрасту. Средний стаж независимых специалистов оказался значительно меньше, что объясняется привлекательностью фриланса для молодых профессионалов благодаря гибкому режиму работы, возможности дистанционной занятости, совмещению с образовательной деятельностью и т. п.

Указанные факторы способствуют более раннему началу профессиональной деятельности, что объясняет более молодой средний возраст фрилансеров и меньший профессиональный стаж по сравнению с традиционными работниками.

Эти данные подтверждают ранее установленную закономерность о повышенной уязвимости молодых специалистов к профессиональному истощению, что может ограничивать продолжительность их деятельности в формате независимой занятости [1; 5].

Заключение и выводы. Полученные результаты актуализируют потребность в создании специализированных поддерживающих программ, адаптированных под психологические особенности фрилансеров и учитывающих специфику их трудовой деятельности.

Список источников

1. *Барабанищикова А. А.* Профессиональное выгорание самозанятых специалистов: психологические детерминанты и профилактика // Психология труда и организационная психология. 2024. № 3(15). С. 45–62.

2. Иванова Т. С., Петров А. В. Профессиональное выгорание самозанятых: роль финансовой нестабильности // Организационная психология. 2024. Т. 14. № 1. С. 78–95.

3. Родионова Е. А., Семенов И. К. Цифровая трансформация занятости и синдром эмоционального выгорания у самозанятых специалистов // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2024. № 2. С. 45–63.

4. Gonzalez-Roma V., Schaufeli W. B., Bakker A. B., Loret S. Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? // Journal of Vocational Behavior. 2006. Vol. 68. P. 165–174.

5. Hayes S. W., Priestley J., Ray H., Ishmakhametov N. “I’m not working from home, I’m living at work”: Perceived stress and work-related burnout before and during COVID-19 // Stress and Work-Related Burnout during COVID-19. Kennesaw. 2020. P. 2–26.

УДК 159.92

Т. В. Ледовская

Ярославский государственный педагогический университет

им. К. Д. Ушинского

г. Ярославль, Россия

karmennnn@yandex.ru

РАЗВИТИЕ РЕГУЛЯЦИОННОГО ФАКТОРА РЕСУРСОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 24-28-00599, <https://rscf.ru/project/24-28-00599/>

В статье рассматривается проблема совладания со стрессом в контексте изучения психологических ресурсов копинг-поведения. Цель публикации – определить весовое значение регуляционного блока ресурсов совладающего поведения в общей психологической структуре ресурсов. Результаты нашей работы говорят о следующем: динамика развития регуляционных копинг ресурсов демонстрирует нелинейный характер, заключающийся в том, что на четырех этапах профессионального развития педагога вклад регуляции при управлении стрессом обладает спецификой. Эти изменения связаны с особенностями профессиональных задач, уровнем стрессовых нагрузок и степенью сформированности навыков рефлексии и саморегуляции.

Ключевые слова: ресурсы совладающего поведения, совладающее поведение, психологическая структура ресурсов совладающего поведения, регуляционный блок ресурсов, педагогическая деятельность, педагогические компетенции.

DEVELOPMENT OF THE REGULATORY FACTOR OF RESOURCES OF COVING BEHAVIOR

The article discusses the problem of coping with stress in the context of studying the psychological resources of coping behavior. The purpose of this publication is to determine the weight of the regulatory block of coping behavior resources in the overall psychological structure of resources. The results of our work show that the dynamics of the development of regulatory coping resources demonstrate a non-linear pattern, which means that the contribution of regulation in managing stress has specific features at each stage of a teacher's professional development. These changes are related to the specific nature of professional tasks, the level of stress, and the degree of development of reflection and self-regulation skills.

Keywords: coping behavior resources, coping behavior, psychological structure of coping behavior resources, regulatory block of resources, pedagogical activity, pedagogical competencies.

Увольнение стало заметной активной тенденцией во всем деловом мире после периода, связанного с пандемией COVID-19, особенно это стало заметно среди образовательных организаций. Для педагогов профессиональный стресс является постоянным состоянием, связанным с давлением при попытке выполнять рабочую нагрузку, поддержку и управление учащихся, взаимодействовать с различными субъектами образования, заполнять отчетную документацию, повышать квалификацию и др. Учителя имеют сложный профиль работы и на международном уровне сталкиваются с необходимостью решения огромного количества задач. Помимо индивидуальных и организационных последствий профессионального стресса, еще одной проблемой, с которой сталкиваются учителя, пытаясь адаптироваться к постоянным образовательным реформам, является усталость от перемен. Усталость от перемен в образовательных организациях не только негативно сказывается на здоровье, но и ослабляет эмоциональную приверженность учителей своей работе, что приводит к потере морального духа и отчуждению от работы. В связи с этим, многие страны мира сталкиваются с высоким уровнем увольнения учителей, особенно среди молодых специалистов [2].

Анализ литературы показал, что эффективное преодоление различных трудностей обуславливается не только выбором определенных копинг-стратегий разрешения стресса, но и в большей степени детерминировано индивидуальными особенностями человека, которые выступают в роли ресурсов совладающего поведения. Библиографический обзор зарубежных и отечественных научных исследований [2] позволил сделать вывод, что имеется достаточно обширный список психологических характеристик, которые исследователи относят к категории индивидуальных (личностных) особенностей, поддерживающих человека изнутри, мобилизующих и предотвращающих стресс, то есть интернальных ресурсов совладающего поведения (РСП). После психологической диагностики всего перечня РСП (выборка составила 901 педагогов и сту-

денты вуза в количестве 295 человек), определенного в ходе теоретического анализа проблемы, в соответствии с концептуальными рамками нашего исследования, мы определили, что психологическая структура интернальных ресурсов совладающего поведения состоит из пяти факторов, которые получили следующие условные наименования: «Экзистенциальный блок ресурсов», «Готовность к деятельности в неопределенной ситуации», «Регуляционный блок ресурсов», «Социально-психологический блок ресурсов» и «Эмоциональный блок ресурсов» [2] (рис. 1).



Рис. 1. Психологическая структура ресурсов совладающего поведения

В регуляционный фактор входят такие интернальные ресурсы совладающего поведения как метакогнитивные знания и метакогнитивная активность, метакогнитивная включенность в деятельность, рефлексия, саморегуляция, жизненные цели, психологическое благополучие, самочувствие, личностный рост. Определение роли регулятивного фактора в структуре интернальных ресурсов совладающего поведения также было произведено при помощи эксплораторного факторного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax).

Рассматриваемый в данной публикации регуляционный блок ресурсов совладающего поведения демонстрирует уникальную динамику на различных этапах профессионального развития. Перед началом профессиональной деятельности его уровень оценивается как средний. С началом работы и в период адаптации наблюдается значительный рост его важности. Однако в наиболее сложный и стрессовый период профессионального пути – на втором этапе стажировки - роль данного фактора заметно снижается, становясь наименее выраженным среди психологических ресурсов, помогающих справляться со стрессом. На следующем этапе влияние фактора вновь возрастает, занимая четвертое место по значимости.

Анализ изменений весового значения регуляционного фактора в общей архитектуре ресурсов совладающего поведения (см. рис. 2) показывает, что его развитие не подчиняется линейной закономерности, что, вероятно, связано с воздействием как внутренних, так и внешних факторов, обусловленных именно этапом профессионального развития. Во время обучения в педагогическом университете механизмы, которые относятся к обще-регуляционным, а также к профессиональным, только начинают формироваться, в контексте теоретического профессионального обучения, в контексте идеализированного образа профессии, который пока не подкреплён практическим опытом[4]. Этот этап соответствует фазе профессионального самоопределения, когда профессиональный стресс отсутствует.



Рис. 2. Весовое значение регуляционного блока ресурсов совладающего поведения в психологической структуре ресурсов совладающего поведения на разных этапах профессионализации

В начале профессиональной педагогической деятельности значительно увеличивается роль регуляционных ресурсов совладающего поведения, именно регуляция на данном этапе необходима для эффективного преодоления стрессовых ситуаций. Это объясняется необходимостью приспособления к реальным условиям труда, применением теории на практике и развитием навыков управления профессиональной деятельностью и стрессом. В этот период формируется структура регуляции профессиональных ситуаций, акцент смещается на ключевые аспекты работы, однако возможен застой, обусловленный снижением эффективности прежних ориентиров педагога [3].

Проведенное исследование демонстрирует, что в этот критический период профессионального развития у педагогов наблюдается значительное ослабление регуляторных механизмов, что обуславливает повышение значимости экзистенциальных и эмоциональных копинг ресурсов для поддержания психологического и профессионального гомеостаза. В частности, именно эти ресурсы выступают ключевыми факторами, обеспечивающими адаптацию и сохранение внутреннего равновесия в условиях стрессовых воздействий. Однако на зрелых этапах профессионального развития происходит качественное изменение данной тенденции: накопленный профессиональный и жизненный опыт, развитие метакогнитивных способностей, включая рефлекссию, а также умение объективно оценивать и прогнозировать собственную деятельность способствуют

восстановлению и укреплению регуляторных ресурсов [1]. Этот процесс свидетельствует о переходе к более высокому уровню организации психологических механизмов совладания за счет оптимизации и актуализации функционирования ресурсов совладающего поведения, что отражает интеграцию когнитивных, эмоциональных и мотивационных компонентов в единую систему адаптивного функционирования [5].

Таким образом, развитие регуляционного фактора ресурсов совладающего поведения происходит неравномерно и в разное время, что требует от специалиста на протяжении профессионального пути перестраивать всю систему совладания.

Список источников

1. *Биба А. Г.* Рефлексия будущих педагогов в контексте их методической подготовки // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21. № 4. С. 19–26.
2. *Ледовская Т. В., Солянин Н. Э.* Структурная организация индивидуальных ресурсов совладающего поведения педагога // Перспективы науки и образования. 2024. № 5(71). С. 632–649.
3. *Мазилев В. А.* Проблема психологической структуры и механизмов развития педагогических компетенций // Методология современной психологии. 2024. № 22. С. 239–244.
4. *Поваренков Ю. П.* Положения системогенетической концепции профессионального становления и реализации субъекта труда. Ч. 2 // Человек. Сообщество. Управление. 2011. № 1. С. 84–98.
5. *Польская Н. А., Мухаметзянова М. Н.* Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием. // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. С. 10.

УДК 316.4

Т. Н. Лобанова

Российская академия народного хозяйства и государственной службы

Москва, Россия

Lobanova.tatiana@gmail.com

РЕГУЛЯТОРНАЯ ФУНКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОРЕЧИЯ ИНТЕРЕСОВ

В статье представлено исследование роли эмоционального интеллекта в регулировании поведения руководителей среднего звена в условиях противоречия интересов. Показаны связи между эмоциональным интеллектом, возрастом и стажем респондентов, а также выбором стратегии поведения в условиях противоречия интересов.

Ключевые слова: противоречие интересов, эмоциональный интеллект, стратегии поведения.

T. N. Lobanova

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Moscow, Russia

REGULATORY FUNCTION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN CONDITIONS OF CONFLICT OF INTERESTS

The article presents a study of the role of emotional intelligence in regulating the behavior of middle managers in conditions of conflicting interests. The links between emotional intelligence, age and experience of respondents, as well as the choice of behavior strategy in conditions of conflicting interests are shown.

Keywords: *conflict of interests, emotional intelligence, behavior strategies.*

Исследование видов интересов у разных групп работников организаций показало [3], что социальные группы внутри формализованной организационной структуры с разными уровнями иерархии – от наемных работников до собственников или акционеров – представляют собой сложный клубок интересов. В нем отражаются как доминирующие интересы, так и те, которые с ними контрастируют. В организационной практике наблюдается много противоречий, поскольку люди нередко действуют в сугубо личных интересах, пересекающихся с интересами компании и даже общества. Неоптимальные, неэффективные стратегии поведения в условиях противоречия интересов являются стресс-факторами для всех участников взаимодействия.

На внешнесоциальном уровне противоречие есть взаимодействие противоположно направленных тенденций, стремлений и действий, высшим уровнем напряжения которого является конфликт, при котором на первый план выходят противостоящие субъекты, вступающие в борьбу за свои противоречивые интересы и цели, проявляющиеся в открытой или скрытой форме.

Выделяются два подхода к определению причин поведения в конфликте: ситуационный, когда поведение зависит только от внешних обстоятельств и факторов, и диспозиционный, в рамках которого считается, что человек в конфликтах выбирает поведение исходя из своих психологических особенностей.

В представлениях многих людей противоречия и конфликты ассоциируются с сугубо негативными, отрицательными и стрессовыми явлениями. На самом же деле последствия конфликта могут быть как отрицательными, так и положительными.

Конфликт интересов – это ситуация, при которой личная заинтересованность работника влияет или может повлиять на объективное исполнение им должностных обязанностей и при которой возникает или может возникнуть **противоречие между его личной заинтересованностью и другими интересами работников, организаций, общества**, способное привести к причинению вреда этим интересам. По своему характеру противоречия субъектов труда мо-

гут быть: внутренние и внешние; антагонистическими и неантагонистическими; основными и неосновными; объективными и субъективными и т. д. [4, с. 124].

Согласно авторской классификации трудовых интересов выделены 3 наиболее значимых вида противоречий интересов в организациях: 1) между работником и работодателем (экономические, личные против корпоративных и наоборот); 2) между членами различных групп (узкогрупповые против корпоративных, и наоборот); 3) между корпоративными и общегражданскими интересами работников [4, с. 133]. При этом данные виды противоречий можно рассматривать и как противоречия интересов членов разных групп, то есть как внешний конфликт, и как противоречия интересов работников в одной из групп – внутренний конфликт.

Работа в направлении снижения стресс-факторов и разрешения конфликтов трудовых интересов – перспективное направление организационной психологии. Особенно важно рассмотреть ситуации межличностного общения руководителей, где неизбежно, возникают различные противоречия, обусловленные разностью интересов и взглядов.

Важную роль в межличностном общении играют эмоции, которые побуждают человека принимать решения и совершать определенные действия, направленные на взаимодействие или конфронтацию в ситуации противоречия интересов.

Одним из регуляторов такого поведения выступает эмоциональный интеллект, который выражается в индивидуальном восприятии, обработке и распознавании эмоций собственных и собеседника [1]. В концепции Д. В. Люсина ключевые аспекты эмоционального интеллекта включают:

1. Распознавание эмоций – способность замечать и признавать наличие эмоциональных реакций, как своих собственных, так и других людей;

2. Управление эмоциями как в собственном поведении, так и во взаимодействии с другими.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. То есть, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, что предполагает актуализацию разных, но связанных между собой когнитивных процессов и навыков [5, с. 33].

Таким образом, в рамках эмоционального интеллекта можно выделить три механизма: когнитивный, как способность к анализу эмоционального состояния; нервно-психический, как физиологический ответ человека на эмоциональные всплески; регулятивный – способность к саморегуляции.

Эмоциональный интеллект выступает как регулирующий фактор в вопросах межличностных коммуникаций. Если работник умеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциями партнеров, он может адекватно оценить все плюсы и минусы различных подходов к урегулированию противоречий и осознанно перейти от противостояния к сотрудничеству.

По К. Томасу и Р. Килмену [6] разрешение конфликта или его эскалация реализуются в рамках следующих базовых стратегий:

- стратегия сотрудничества (партнерства), когда учитываются интересы всех сторон, определяется оптимальный исход решения вопроса;
- стратегия избегания (уклонения, бездействия), когда одна или обе стороны не идут на диалог, что может обуславливаться страхом, тревожностью, неуверенностью в своих силах, непониманием сути противоречия интересов;
- стратегия соперничества (конфронтация, конкуренция), где обе стороны доказывают свою правоту и отстаивают свои интересы;
- стратегия приспособления (уступки), когда одна из сторон уступает, приносит собственные интересы в жертву ради интересов другой стороны;
- стратегия компромисса, которая направлена на решение конфликта путем взаимных уступок, компромисса, принятия «половинчатых» решений.

Возможности регуляторной функции эмоционального интеллекта в выборе оптимальной стратегии преодоления противоречий интересов и обуславливает актуальность данного исследования.

Таким образом, **цель** исследования – определение специфики взаимосвязи эмоционального интеллекта и выбора стратегии поведения в условиях противоречия интересов у руководителей среднего звена. **Объект** – характеристики эмоционального интеллекта (ЭИ); **предмет** – связи эмоционального интеллекта и выбора стратегии поведения.

Гипотезы

Поскольку, согласно модели Томаса – Килманна, стратегия сотрудничества предполагает учет интересов обеих сторон, руководитель должен обладать одновременно высоким уровнем и внутриличностного, и межличностного эмоционального интеллекта, то есть высокий уровень общего ЭИ.

В стратегии соперничества предполагается выбор собственного плана действий, реализация собственных интересов, невзирая на интересы противоположной стороны, а, значит, руководитель будет обладать высоким уровнем понимания чужих эмоций, партнера или группы, что предполагает более высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта.

В стратегии избегания руководитель стремится выйти из противоречия, не решать его, закрыть на него глаза. Вероятно, у него будет низкий уровень управления собственными эмоциями, при высоком уровне понимания своих и чужих эмоций.

Методы и методики исследования: анкетирование, методика «Диагностика уровня эмоционального интеллекта» [5], опросник определения стратегии поведения К. Томаса и Р. Килманна, адаптированный Н. В. Гришиной [2], математико-статистические методы для проверки распределения выборки на нормальность (критерий Колмогорова – Смирнова) и для выявления связей (критерий ранговой корреляции Спирмена).

Эмпирическую базу исследования составили 60 руководителей среднего звена различных предприятий г. Москвы. Согласно описательной статистике, в выборке участвовали менеджеры в возрасте от 20 до 60 лет (средний возраст 29,5) со стажем работы от 1 года до 40 лет (среднее – 8 лет). Специального

уравнивания по полу не проводилось. Общий эмоциональный интеллект респондентов показал средний уровень выраженности, наиболее предпочитаемыми стратегиями поведения в условиях противоречия интересов оказались компромисс, сотрудничество и избегание.

Было обнаружено наличие прямой значимой связи между возрастом и внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,280$, $p = 0,03$), а также управлением эмоциями ($r = 0,357$, $p = 0,005$). Стаж работы оказался напрямую значимо связан с внутриличностным ЭИ ($r = 0,607$, $p = 0,000$), пониманием эмоций ($r = 0,363$, $p = 0,004$), управлением эмоциями ($r = 0,669$, $p = 0,000$) и общим уровнем ЭИ ($r = 0,622$, $p = 0,0000$), что говорит, о существенном влиянии стажа и опыта работы на развитие эмоционального интеллекта.

При проверке связей между эмоциональным интеллектом и стратегиями поведения в условиях противоречия интересов была обнаружена прямая значимая связь между стратегией сотрудничества и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0,092$, $p = 0,047$). То есть высокий эмоциональный интеллект создавал условия для формирования более адекватной стратегии разрешения противоречий с учетом интересов всех сторон. Также была выявлена прямая значимая связь между показателем межличностного эмоционального интеллекта и предпочитаемой стратегией конкуренции ($r = 0,275$, $p = 0,033$). Руководители, реализующую данную стратегию поведения и отстаивающие свои интересы, зачастую, достаточно хорошо понимают эмоции оппонентов и способны использовать их в своих интересах. Шкала «управление эмоциями» продемонстрировала обратную значимую связь со стратегией приспособления ($r = -0,308$, $p = 0,017$), то есть менеджер, предпочитающий стратегию уступки, часто не умеет справляться с эмоциями и стремится всячески адаптироваться, пойти навстречу, игнорируя собственные интересы.

В целом, исследование подтвердило выдвинутые гипотезы: в процессе трудовой деятельности у руководителей среднего звена зачастую возникают стрессовые ситуации, связанные с необходимостью разрешения противоречий интересов между разными сторонами участников организационной среды. Эмоциональный интеллект руководителей регулирует выбор той или иной стратегии поведения в зависимости от его общего уровня (стратегия сотрудничества), либо при выраженности межличностного эмоционального интеллекта (стратегия соперничества, конкуренции), либо при слабом умении управлять эмоциями (стратегия уступчивости, приспособления). Кроме того, сделан вывод о том, что стаж работы связан со всеми компонентами и общим уровнем эмоционального интеллекта, что говорит о существенном вкладе опыта трудовой деятельности в развитие эмоционального интеллекта. Таким образом, эмоциональный интеллект позволяет отстаивать эффективные межличностные коммуникации, а, значит, регулирует конфликтность личности и влияет на выбор поведения в ситуации противоречия интересов.

Полученные результаты могут быть использованы для разработки рекомендаций по управлению поведением руководителей в противоречивых, конфликтных ситуациях.

Автор благодарит за помощь в сборе данных студентку Н. А. Жиганшину.

Список источников

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: перевод с английского. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.
2. Гришина Н. В. Психология конфликта. 3-е изд. СПб. : Питер, 2021.
3. Лобанова Т.Н. Взаимосвязь трудовых интересов и организационного поведения работников // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 2. С. 95–106.
4. Лобанова Т. Н. Трудовые интересы. Психологические аспекты. М. : Юстиция, 2018.
5. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. 2-е изд. М. : Ин-т психологии РАН, 2019. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88391.html> (дата обращения: 30.05.2025).
6. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, 1974. URL: [http://www.umd.edu/mansfield/twowayexchange/Thomas Kilman Conflict Styles.pdf](http://www.umd.edu/mansfield/twowayexchange/Thomas%20Kilman%20Conflict%20Styles.pdf) (дата обращения: 30.05.2025).

УДК 159.913

Н. Е. Лысенко

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии
и наркологии им. В. П. Сербского Минздрава России
Москва, Россия
nlisenko@yandex.ru

РЕШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ В ЭМОЦИОГЕННЫХ УСЛОВИЯХ У СОТРУДНИКОВ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

В статье с целью изучения когнитивного контроля в конфликтных ситуациях у сотрудников противопожарной службы оценивалась взаимосвязь физиологических показателей с результатами выполнения когнитивных тестов Дж. Струпа и Дж. Кагана после предъявления видеозаписей межличностного конфликта с разной интенсивностью эмоциогенного воздействия. Результаты показали, что когнитивный контроль в конфликтных ситуациях, обладающих низким и умеренным эмоциогенным воздействием, связан с ростом периферической симпатической активации и высокой активностью автономного контура регуляции сердечной деятельности. Взаимосвязи когнитивного контроля и физиологических параметров в конфликтных ситуациях с высокой интенсивностью эмоциогенного воздействия не выявлено.

Ключевые слова: конфликт, когнитивный контроль, тест Струпа, вариабельность сердечного ритма.

SOLVING COGNITIVE TASKS IN EMOTIONAL CONDITIONS FOR FIRE SERVICE PERSONNEL

In the article, in order to study the cognitive control in conflict situations of fire service personnel, the relationship between physiological vegetative indicators with the results of performing cognitive tests by J. Stroop and J. Kagan was evaluated after presenting videos of interpersonal conflict with varying intensity of emotional impact. The results showed that cognitive control in conflict situations with low and moderate emotional effects is associated with an increase in peripheral sympathetic activation and high activity of the autonomous circuit of regulation of cardiac activity. It is shown that there are no correlations between cognitive control and physiological parameters in conflict situations with high intensity of emotional impact.

Keywords: conflict, cognitive control, Stroop test, heart rate variability.

Экстремальные условия деятельности сотрудников противопожарной службы приводят к усилению конфликтных взаимоотношений внутри организации, а также в процессе выполнения профессиональных обязанностей при оказании помощи нуждающимся [2]. Сочетанное стрессогенное влияние условий деятельности и конфликта может оказывать негативное влияние на производительность труда, приводя к снижению когнитивной гибкости [4] и нарушению процесса принятия решений [5]. Вместе с тем исследования показывают, что восприятие конфликтных ситуаций и влияние стрессогенных факторов на поведение варьируются не только от индивида к индивиду, но и в зависимости от степени стрессогенности ситуации [1]. В связи с этим оценка профессиональной надежности сотрудников противопожарной службы должна включать выявление их способности игнорировать нерелевантные данные, сосредотачивая внимание на выполнении основной задачи при различных конфликтных ситуациях с различной степенью эмоциогенного воздействия.

Целью исследования является выявление особенностей когнитивного контроля и когнитивного стиля у сотрудников противопожарной службы при предъявлении видеозаписей конфликтов с различной выраженностью эмоциогенного воздействия.

Методы. В исследовании приняло участие 60 сотрудников МЧС ($34,66 \pm 9,16$ лет): 57 мужчин ($34,95 \pm 9,19$ лет) и 3 женщины ($29,33 \pm 9,14$ лет). Профессиональные обязанности сотрудников мужского пола включали ликвидацию пожаров, проведение спасательных операций, оказание первой медицинской помощи пострадавшим. В обязанности сотрудников женского пола входило проведение медицинского осмотра сотрудников и оказание им первой медицинской помощи. Экспериментальная процедура включала предъявление 1 тренировочной ситуации, содержащей ироничный конфликт; 4 видеозаписей единичных или длительных конфликтов (унижения и угрозы), а также 1 нейтраль-

ной ситуации межличностного взаимодействия. Отбор видеозаписей осуществлялся методом экспертных оценок.

После предъявления каждой видеозаписи обследуемые в течение 1 минуты выполняли методику словесно-цветовой интерференции (тест Струпа) для оценки когнитивного контроля. В качестве основных стимулов использовались названия цветов, окрашенных нерелевантным по цвету шрифтом. При статистической обработке оценивались показатели количества названных слов, количество ошибок, а также показатель интерференции, представляющий собой разницу между количеством воспроизведенных цветных фигур на тренировочном этапе исследования и количеством воспроизведенных слов, окрашенных нерелевантным цветом после предъявления каждой видеозаписи. Затем выполнялся тест Кагана для оценки когнитивного стиля импульсивность/рефлексивность. При выполнении теста Кагана оценивались правильность ответа и время, затраченное на решение задачи. Порядок предъявления видеозаписей и заданий тестов Струпа и Кагана варьировался от обследуемого к обследуемому. Стимулы демонстрировались на экране монитора.

После выполнения когнитивных тестов обследуемому предлагалось указать, какие эмоции он испытывал во время просмотра видеозаписи, и насколько они были интенсивными. Перечень эмоциональных реакций был сформирован на основе теории эмоций Плутчека и дополнен эмоциями стыда и вины. Интенсивность эмоций оценивалась по 4-балльной шкале от 0 (совсем не испытывал эмоцию) до 3 (максимальная выраженность эмоции).

В процессе эксперимента производилась регистрация систолического артериального давления (САД), амплитуды систолической волны (АСВ), кожно-гальванической реакции (КГР), а также вариабельности сердечного ритма (ВСР), включавшей показатели: ЧСС (частота сердечных сокращений), HF (мощность дыхательных сердечных волн 0,15–0,4 Гц, мс^2), LF (мощность медленных сердечных волн первого порядка 0,04–0,15 Гц, мс^2), VLF (мощность сердечных волн второго порядка 0,003–0,04 Гц, мс^2), TP (общая мощность спектра ЭКГ, определяется как сумма HF, LF, VLF), Мо (мода, наиболее часто встречающееся значение длительности кардиоинтервалов); АМо (амплитуда моды, процент наиболее часто встречающихся кардиоинтервалов); HF/LF (индекс расслабления), показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР = АМо/Мо). Статистическая обработка с помощью программы SPSS 26.0 включала U-критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ.

Результаты. На основании субъективной оценки эмоционального состояния после предъявления каждой видеозаписи выделены ситуации с различным уровнем эмоциогенного воздействия. По результатам попарного сравнения эмоциональных реакций при предъявлении каждой видеозаписи выявлено, что длительная ситуация угрозы вызывала значительно более выраженную интенсивность эмоций печали ($p < 0,001$), страха ($p < 0,001$), вины ($p < 0,001$) и стыда ($p < 0,01$), чем какая-либо другая из предложенных ситуаций. Единичная ситуация угрозы вызывала у обследуемых эмоцию страха, интенсивность которой была выше, чем при предъявлении ситуаций унижения ($p < 0,01$). Длительная

ситуация унижения характеризовалась максимальным по сравнению с другими ситуациями состоянием гнева ($p < 0,05$). Единичная ситуация унижения вызывала у обследуемых более интенсивную эмоцию гнева ($p < 0,001$), чем нейтральная ситуация. Нейтральная ситуация не вызывала каких-либо интенсивных эмоций у обследуемых.

На следующем этапе оценивались взаимосвязи результатов выполнения тестов Струпа и Кагана с изменениями физиологических показателей при предъявлении каждой видеозаписи. Исследование показало, что по сравнению с предъявлением видеозаписей других конфликтных ситуаций, при предъявлении видеозаписи ситуации длительной угрозы показатели САД и КГР были значимо выше, а показатели эффективности выполнения теста Струпа значимо ниже ($p < 0,001$). Однако каких-либо взаимосвязей между результатами когнитивных тестов, физиологическими параметрами и степенью переживаемых эмоций не выявлялось. После предъявления нейтральной видеозаписи количество воспроизведенных названий цветов стимульных слов теста Струпа имело отрицательную взаимосвязь с показателем ПАПР ($-0,322$ $p = 0,01$); количество ошибок в тесте Струпа было связано с показателем АСВ ($0,360$ $p > 0,01$); время выполнения теста Кагана обнаруживало прямую связь с АМо ($0,344$ $p = 0,01$) и обратную с VLF ($-0,315$ $p = 0,02$). Взаимосвязи интенсивности эмоций обследуемых и результатов когнитивных тестов не выявлено. После предъявления видеозаписи единичной ситуации унижения количество воспроизведенных стимульных слов в тесте Струпа было взаимосвязано с показателями HF/LF ($0,443$ $p > 0,001$), VLF ($0,362$ $p > 0,01$), TP ($0,362$ $p > 0,01$), КГР ($0,371$ $p > 0,01$), а также отрицательно связано с переживанием эмоции гнева ($-0,341$ $p < 0,01$). После предъявления ситуации длительного унижения отмечалась взаимосвязь показателя воспроизведения цвета слов в тесте Струпа с показателем HF/LF ($0,305$ $p = 0,02$), а также отрицательная взаимосвязь показателя интерференции и САД ($-0,437$ $p > 0,001$). После предъявления ситуации единичной угрозы отмечалась взаимосвязь показателя воспроизведения цвета слов в тесте Струпа с показателем HF ($0,332$ $p > 0,01$). Количество ошибок при выполнении теста Струпа было связано с эмоцией печали ($0,445$ $p < 0,001$).

Заключение. Результаты исследования подтверждают, что когнитивный контроль в конфликтных ситуациях с умеренным эмоциогенным воздействием связан с ростом периферической симпатической активации в сочетании с высокой активностью автономного контура управления сердечной деятельности. В ситуациях, характеризующихся высоким эмоциогенным воздействием, когнитивный контроль снижен. В единичных конфликтных ситуациях угрозы и унижения негативные эмоции способствуют снижению когнитивного контроля. Полученные результаты согласуются с предыдущими исследованиями, которые сообщали о наибольшей эффективности когнитивной деятельности на фоне оптимального уровня возбуждения [3].

Вместе с тем, результаты исследования указывают на отсутствие взаимосвязи когнитивного контроля и физиологических параметров в наиболее эмоциогенной ситуации длительной угрозы. Это может свидетельствовать о разли-

чий механизмов преодоления негативных эмоций у разных участников исследования, которые определяют сложность прогноза и коррекции поведения сотрудников противопожарной службы в условиях интенсивного длительного конфликта с угрозой безопасности.

Список источников

1. Лысенко Н. Е., Давыдов Д. М. Половые различия регуляции эмоциональных реакций при предъявлении текстов с агрессивным содержанием // Физиология человека. 2012. Т. 38, № 4. С. 26–34.
2. Савич И. И., Буданов Б. В. Конфликт в профессиональной деятельности сотрудника Министерства чрезвычайных ситуаций России: понятие, специфические особенности возникновения и профилактика // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11, № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN323.pdf> (дата обращения: 30.05.2025).
3. Damasio A. Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. Putnam, 1994. 344 p.
4. Kalia V., Vishwanath K., Knauff K. et al. Acute Stress Attenuates Cognitive Flexibility in Males Only: An fNIRS Examination // Front. Psychol. 2018. Vol. 9. P. 2084.
5. Yamakawa K. et al. Prolonged Effects of Acute Stress on Decision-Making under Risk: A Human Psychophysiological Study // Front. Hum. Neurosci. 2016. Vol. 10. P. 444.

УДК 159:923

О. Б. Михайлова¹, М. В. Хошина²

¹Российский университет дружбы народов

²Компания Naos

Москва, Россия

¹olga00241@yandex.ru

²mariyakhoshina@gmail.com

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МЕНЕДЖЕРОВ ПО МАРКЕТИНГУ И У МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ

В статье представлен сравнительный анализ показателей профессионального благополучия и стрессоустойчивости у менеджеров, работающих в сфере маркетинга. Авторами сформулированы рекомендации по развитию профессионального благополучия и стрессоустойчивости у менеджеров по маркетингу и у менеджеров по продажам.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, стрессоустойчивость, менеджеры по продажам, менеджеры по маркетингу.

CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL WELL-BEING AND STRESS RESISTANCE IN MARKETING MANAGERS AND SALES MANAGERS

The article presents a comparative analysis of indicators of professional well-being and stress resistance in managers working in the field of marketing. The authors formulate recommendations for the development of professional well-being and stress resistance in marketing and sales managers.

Keywords: professional well-being, stress resistance, sales managers, marketing managers.

Особенности проявления стрессоустойчивости и профессионального благополучия у менеджеров по маркетингу и у менеджеров продажам являются важными показателями, которые позволяют специалистам этой сферы оставаться продуктивными и эффективными даже при высоких нагрузках и интенсивной работе. В условиях современной рыночной конкуренции, где требования к профессионализму и результатам труда постоянно возрастают, способность справляться со стрессом и поддерживать профессиональное благополучие становится залогом успешной деятельности.

В условиях высокой рыночной конкуренции особую значимость приобретает подготовка высококвалифицированных менеджеров в сфере маркетинга и продаж. Один из ключевых стандартов успешного менеджмента в этой области – эффективность реализации стратегических целей. Маркетинг и продажи, как управление стратегией, являются основными инструментами для достижения корпоративных целей. Соответственно, менеджерам по маркетингу необходимы навыки профилактики и преодоления стрессовых ситуаций, которые будут способствовать развитию их стрессоустойчивости. Исследования показывают, что стрессоустойчивость является ключевым фактором, влияющим на успешность выполнения профессиональных обязанностей в условиях высокой конкуренции и интенсивной трудовой деятельности [4]. Под стрессоустойчивостью понимают способность человека или организации эффективно справляться со стрессом, сохраняя работоспособность и психологическое равновесие. Это важное качество как для личностного развития, так и для успешной работы в экстремальных условиях или динамичной среде [2].

Цель данного исследования: выявить характерные проявления особенностей профессионального благополучия и стрессоустойчивости у менеджеров по маркетингу и менеджеров по продажам. В качестве методик исследования были использованы: 1) «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) [5], 2) Методика оценки профессионального благополучия МОПБ (Е. И. Рут, Р.А. Березовская) [1], 3) Методика оценки организационного стресса А. Маклина (адаптация Н. Е. Водопьяновой) [2], 4) Шкала нервно-психического напряжения Т. А. Немчина [3].

В исследовании приняли участие 52 менеджера по маркетингу (40 женщин и 12 мужчин) и 52 менеджера по продажам (20 женщин и 32 мужчин) компании ООО «Смарт Бьюти» г. Москвы, в возрасте 25–45 лет. Респонденты обладают профессиональным стажем от 2 до 15 лет. Данные собирались через прямое распространение ссылки анкеты, созданной посредством сервиса для создания и проведения опросов «Анкетолог».

Описательный анализ показателей профессионального благополучия, психологического благополучия, стрессоустойчивости и нервно-психического напряжения в группах менеджеров позволил выявить:

1. В группе менеджеров по маркетингу и группе менеджеров по продажам преобладает средний уровень выраженности удовлетворенности уровнем компетентности, профессиональными достижениями и самопринятием, средний уровень стремления к профессиональному развитию и позитивных отношений в коллективе. Автономность в профессиональной деятельности в группе менеджеров по маркетингу выражена на среднем уровне, у менеджеров по продажам имеет тенденцию к низкому уровню выраженности.

2. В группе менеджеров по маркетингу и группе менеджеров по продажам преобладает средний уровень позитивных отношений с окружающими, автономии, управления окружающей средой, стремления к личностному росту, целеустремленности и осмысленности жизни. Самопринятие и открытость новому опыту более проявлены в группе менеджеров по маркетингу, а в группе менеджеров по продажам проявлена более негативная самооценка.

3. В группе менеджеров по маркетингу и группе менеджеров по продажам по большей части шкал организационного стресса выявлен средний уровень выраженности. У менеджеров по маркетингу более выражена способность к пониманию ценностей других, а у менеджеров по продажам – активность и продуктивность. Менеджеры по продажам являются немного более стрессоустойчивыми.

4. Общий показатель нервно-психического напряжения в группе менеджеров по продажам выше, чем в группе менеджеров. При этом оба показателя относятся к средней выраженности.

Статистический анализ различий, проведенный с помощью U-критерия Манна – Уитни по результатам «Методики оценки профессионального благополучия» Е. И. Рут и Р. А. Березовской показал, что у менеджеров по маркетингу оказались статистически значимо выше различия по шкале *автономность в профессиональной деятельности* ($U = 749$; при $p < 0,001$). Кроме того, были выявлены статистически значимые различия по шкале *профессиональные цели*, которые оказались значимо выше также у менеджеров по продажам ($U = 977$; при $p < 0,01$). Полученные результаты позволяют утверждать, что менеджеры по маркетингу более профессионально благополучны, что, возможно, связано со спецификой профессиональной деятельности, в которой больше свободы и творчества по сравнению с менеджерами по продажам.

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Шевеленковой, Фесенко) так же по-

казали более высокие результаты у менеджеров по маркетингу. В частности статически значимые различия были обнаружены по шкалам *цель в жизни* ($U = 1025$, при $p < 0,05$), *самопринятие* ($U = 1064,5$ при $p < 0,05$) и *человек как открытая система* ($U = 1066$; при $p < 0,05$). Полученные данные иллюстрируют, что менеджеры по маркетингу имеют более высокие результаты по показателям психологического благополучия по целенаправленному развитию и открытости новым коммуникациям, знаниям и опыту.

Сравнительный анализ результатов по «Методике оценки организационного стресса» А. Маклина (адаптация Н. Е. Водопьяновой) позволил выявить, что менеджеры по продажам имеют более высокие результаты по шкале *принятие ценностей других* ($U = 1047$; при $p < 0,05$), что связано со спецификой профессиональной деятельности и пониманием запросов и ценностей клиентов. Однако менеджеры по маркетингу показывают более высокие результаты по организационной стрессоустойчивости по шкале *активность и продуктивность* ($U = 1029$; при $p < 0,05$).

Результаты по «Шкале нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина показали значимые различия, при которых нервно-психическое напряжение у менеджеров по продажам оказалось выше, чем у менеджеров по маркетингу ($U = 1051$; при $p < 0,05$). Менеджеры по продажам чаще сталкиваются с ситуациями на работе, которые сопровождаются нервно-психическим напряжением. Им нужно выполнять план продаж, они часто сталкиваются с непростыми коммуникациями с покупателями, которые могут быть, например, требовательны или оказывать давление. Менеджеры по маркетингу более дистанцированы от покупателей, их работа включает и творческую компоненту, у них больше возможностей для различных стратегий поведения на работе в отличие от менеджеров по продажам.

Результаты нашего исследования дают возможность составить рекомендации для руководства компаний, которые имеют в своем штате как специалистов по маркетингу, так и специалистов по продажам. Полученные в исследовании данные позволяют утверждать, что при работе с персоналом важно больше уделять внимание профессиональному и психологическому благополучию, а также показателям нервно-психического напряжения у менеджеров по продажам. Основные виды деятельности в работе с персоналом должны быть направлены на повышение вовлеченности сотрудников, мотивацию сотрудников, которых необходимо поощрять, чтобы они были более активными и инициативными, а также облегчать им достижение желаемых результатов.

1. Руководители должны сообщать сотрудникам об их ожиданиях и периодически поощрять работу персонала для достижения важных целей.

2. Важны условия работы, в которых работают менеджеры, также возможность работать в команде, где нет коммуникационных проблем.

3. Важно поощрять активное участие сотрудников в рабочих задачах, чтобы обеспечить профессиональное благополучие в соответствии с ожиданиями сотрудников, чтобы вовлеченность в работу была высокой, а производительность могла быть оптимальной.

4. Руководство, управляющее менеджерами по маркетингу и менеджерами по продажам, должно использовать различные средства обеспечения психологического благополучия своих сотрудников, например, изменять виды деятельности в условиях длительной рутинной или скучной работы или предоставлять возможность для саморазвития.

5. Необходимо стимулировать карьерный рост сотрудников и разрабатывать траектории карьерного развития, так как перспективы профессиональной деятельности обеспечивают стрессоустойчивость и профессиональное благополучие сотрудников.

Список источников

1. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. № 9(45). С. 2
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 258 с.
3. Истратова О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. 99 с.
4. Михайлова О. Б. Виды активности как детерминанты развития инновационного потенциала личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2012. № 4. С. 35–43.
5. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

УДК 159.9.072

Е. И. Рогов
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, Россия
eirogov@sfedu.ru

К ВОПРОСУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

Широко распространенное явление эмоционального выгорания среди медицинских сестер связано с интенсивным взаимодействием с пациентами и высокими профессиональными нагрузками. Исследование показало, что формирование негативного восприятия объектов профессиональной деятельности взаимосвязано с развитием симптомов эмоционального выгорания. Выделяются три ключевые категории профессиональных образов – самоощущение профессионала, профессиональная деятельность и характеристики объекта взаимодействия. Исследование включало диагностику эмоционального состояния медсестер разного возраста и опыта работы, используя методики В. В. Бойко и Е. И. Рогова. Анализи-

руя связь эмоционального выгорания с профессиональными представлениями, выявлено существенное значение формирования объективного и адекватного образа объекта деятельности для предотвращения негативных последствий выгорания.

Ключевые слова: профессиональное напряжение, эмоциональное выгорание медицинских сестер, профессиональные представления, профессиогенез.

E. I. Rogov
Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia

ON THE QUESTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF NURSES

A widespread phenomenon of emotional burnout among nurses is associated with intensive interaction with patients and high professional workloads. The study showed that the formation of a negative perception of objects of professional activity is interconnected with the development of symptoms of emotional burnout. Three key categories of professional images are distinguished – self-perception of a professional, professional activity and characteristics of the object of interaction. The study included diagnostics of the emotional state of nurses of different ages and work experience, using the methods of V.V. Boyko and E.I. Rogov. Analyzing the connection between emotional burnout and professional ideas, the significant importance of forming an objective and adequate image of the object of activity for preventing the negative consequences of burnout was revealed.

Keywords: professional stress, emotional burnout of nurses, professional ideas, profession genesis.

Широкое распространение эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала, вызванное ежедневным тесным общением с пациентами с проблемами здоровья, требует повышенного внимания и заботы со стороны специалистов-психологов. Сталкиваясь с проявлением негативных переживаний, медицинский работник невольно вовлекается в эту атмосферу, что часто приводит к формированию повышенного эмоционального напряжения, вызывая развитие синдрома эмоционального выгорания.

Выгоранию медсестер способствует высокая рабочая нагрузка, наличие дополнительных административных обязанностей, неудовлетворительная оценка своей работы, излишне личное отношение к деятельности, слабая социальная защищенность, длительные дежурства, неэффективные межличностные отношения, связанные с проблемами безопасности больных и проч.

Основные причины эмоционального выгорания у медицинских сестер, связанные с образами профессиональной деятельностью, формирующимися в сознании. Данные образы могут быть подразделены на три основные категории: 1) образ Я-профессионал, восприятие и оценка своего потенциала в деятельности, отношение к своим знаниям и умениям, неспособность отделять личные эмоции от профессиональных обязанностей; 2) образ профессиональной деятельности, включая условия труда, производственную нагрузку, контакты с неизлечимыми пациентами, круглосуточный режим работы, оформление документации и проч. 3) образ объекта профессиональной деятельности, охватывая взаимодействие с тяжелобольными больными, агрессивность пациентов

или родственников, постоянное напряжение от риска ошибок и ответственности за жизнь пациента и проч. [2].

И если роль первые двух категорий профессиональных образов в процессе эмоционального выгорания имеет более-менее четкое описание в психологических исследованиях, то взаимосвязь представлений об объекте профессиональной деятельности с эмоциональным выгоранием субъекта мало изучена. Именно феноменология данной взаимосвязи у средних медицинских работников с разным стажем деятельности стала целью данного исследования.

В исследовании были использованы методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [1] и опросник, направленный на изучение представлений об объекте деятельности Е. И. Рогова [3].

В качестве респондентов в исследовании участвовали 165 медицинских сестер со стажем трудовой деятельности от 3 лет до 35 лет. Стаж среднего медицинского персонала: от 3 до 10 лет – 56 человек (33,8 %; 1-я группа); стаж от 11 до 20 лет – 61 человек (36,9 %; 2-я группа); стаж от 21 года до 35 лет – 48 человек (29,2 %; 3-я группа). Средний стаж составил 15,4 года.

Полученные по методике В.В.Бойко данные показывают, что у респондентов 1-й группы в большей степени преобладают следующие симптомы эмоционального выгорания: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и расширение сферы экономии эмоций. Для 2-й группы более характерны редукция профессиональных обязанностей и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В группе с самым большим стажем выражены редукция профессиональных обязанностей, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и переживание психотравмирующих обстоятельств.

При установлении выраженности фаз эмоционального выгорания оказалось, что по сравнению с другими во 2-й группе более развита фаза резистенции. Участники 3-й группы опередили остальных респондентов по выраженности фаз напряжения и истощения, что доказывает серьезные проблемы эмоционального выгорания у медсестер с наибольшим трудовым стажем. Проверка результатов по критерию Краскела – Уоллиса показала наличие достоверных различий между группами медсестер с разным стажем деятельности.

Анализ профессиональных представлений респондентов показал, что фактор оценки, уважения к объекту деятельности преобладает во 2-й группе медсестер. Средний медицинский персонал 1-й группы воспринимает объект как носитель позитивных или социально желательных характеристик с периодическим критическим отношением к нему. Фактор силы, свидетельствующий о стабильности, устойчивости объекта, преобладает в 1-й группе медсестер. Средний медицинский персонал из других групп демонстрирует недостаточность самоконтроля объекта и среднюю способность добиваться желаемого. Фактор активности, как показатель экстравертированности объекта, показал средние значения равномерно распределенные во всех группах медсестер. Фактор четкости свидетельствующий о точности, яркости и контрастности образа объекта также находится на среднем уровне и распределен равномерно во всех стажевых группах.

В целом, по всей выборке наблюдается тенденция положительного отношения к работе и объекту профессиональной деятельности среди медсестер 1-й группы, не имеющей значительного стажа, провоцирующего появление профессиональных и личностных деформации, искажающие отношение к своему труду.

Проведенный корреляционный анализ выявил в 1-й группе наличие отрицательной взаимосвязи между показателями переживания психотравмирующих обстоятельств и оценкой объекта деятельности ($r = -0,430$; $p \leq 0,05$), что выглядит вполне предсказуемо: чем больше у медсестер 1-й группы развито ощущение отчаяния, негодования и неразрешимости ситуации, тем менее уважительно они будут относиться к объекту и больше снижать его позитивность. Эмоциональная дезориентация в 1-й группе отрицательно коррелирует с активностью по отношению к работе ($r = -0,353$; $p \leq 0,05$). Это может указывать на то, что неадекватная реакция в деловых отношениях, сопровождается уменьшением эмоциональной отзывчивости по отношению к своей работе. Отрицательная взаимосвязь между редукцией профессиональных обязанностей и четкостью образа работы ($r = -0,509$; $p \leq 0,001$) свидетельствует, что упрощение профессиональных обязанностей сопровождается непониманием, где границы обязанностей, кто и за что отвечает, какие новые ожидания предъявляются к персоналу.

Во 2-й группе переживание психотравмирующих обстоятельств оказалось отрицательно взаимосвязано с активностью ($r = -0,555$; $p \leq 0,001$) и четкостью ($r = -0,601$; $p \leq 0,001$) представлений объекта деятельности, то есть появление ощущений отчаяния, негодования и неразрешимости ситуации способствует снижению эмоциональной отзывчивости и отчетливости видения деталей объекта деятельности. Отрицательные взаимосвязи также выявлены между четкостью представлений объекта деятельности и неудовлетворенностью собой ($r = -0,409$; $p \leq 0,05$) и расширением сферы экономии эмоций ($r = -0,590$; $p \leq 0,001$). Данный факт доказывает, что ясное представление объекта деятельности позволяет медицинским сестрам 2-й группы более эффективно выполнять свои задачи, принимать обоснованные решения, видеть результаты своего труда и чувствовать себя успешными. В результате повышается удовлетворенность, появляется возможность полностью и осмысленно вкладывать свои силы и эмоции в процесс труда.

Переживание психотравмирующих обстоятельств также отрицательно взаимосвязано с четкостью видения объекта деятельности ($r = -0,679$; $p \leq 0,001$) в 3-й стажевой группе. В этой же группе фаза напряжения отрицательно взаимосвязана с оценкой ($r = -0,486$; $p \leq 0,035$), активностью ($r = -0,462$; $p = 0,046$) и четкостью ($r = -0,626$; $p \leq 0,004$) представлений объекта деятельности. Это убедительно доказывает, что фаза напряжения (стресс, перегрузка) оказывает значительное негативное влияние на когнитивную обработку информации об объекте деятельности.

Проведенное исследование позволило установить, что средний медицинский персонал имеет склонность к целому спектру проявлений эмоционального выгорания, который в наибольшей степени проявляется в неадек-

ватном избирательном реагировании, редукции профессиональных обязанностей и переживания психотравмирующих обстоятельств. Особенно остро данная симптоматика прослеживается среди медсестер с высоким стажем трудовой деятельности.

Установлена статистически значимая зависимость между восприятием объекта профессиональной деятельности и симптомами эмоционального выгорания. Показано, что негативная оценка пациентов и условий труда может увеличивать вероятность возникновения профессионального выгорания.

Таким образом, исследование подчеркивает необходимость повышения психологической грамотности и профилактики стресса среди медперсонала, особенно тех, кто работает длительное время. Повышение компетентности в управлении эмоциями позволит снизить уровень профессионального выгорания и повысить эффективность медицинской помощи.

Список источников

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. : Филинь, 1996. 472 с.
2. Желдоченко Л. Д., Rogov E. И. Профессиональные деформации в педагогической деятельности. Ростов-н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2016. 246 с.
3. Rogov E. И. Особенности представлений психологов об объекте своей деятельности // Известия Южного Федерального университета. Педагогические науки. 2008. № 3. С. 145–162.

УДК 159.9

Е. Е. Смирнова

Костромской государственный университет

г. Кострома, Россия

ee_smirnova@kosgos.ru

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В УПРАВЛЕНИИ ПЕРСОНАЛОМ УЧРЕЖДЕНИЙ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

В статье представлены результаты исследования причин, силы и частоты возникновения факторов развития профессионального стресса у сотрудников учреждений социального обслуживания населения. Охарактеризован комплексный подход к осуществлению стресс-менеджмента в управлении персоналом учреждений социального обслуживания населения.

Ключевые слова: стресс-менеджмент, профессиональный стресс, социальное обслуживание, персонал социальных учреждений.

STRESS MANAGEMENT IN THE PERSONNEL MANAGEMENT OF SOCIAL SERVICE INSTITUTIONS

The article presents the results of a study of causes, forces and frequency of occurrence of factors of professional stress development in employees of social service institutions. A comprehensive approach to the implementation of stress management in the personnel management of social service institutions was described.

Keywords: stress management, professional stress, social services, staff of social institutions.

В сегодняшнем нестабильном, информационно насыщенном и высокотехнологичном мире проблема связанного, прежде всего, с трудовой деятельностью человека, стресса становится одной из самых актуальных и острых [1]. Стрессовое состояние влияет на здоровье, работоспособность, устойчивость и надежность кадрового состава организаций, качество и эффективность труда работающего в них персонала.

Будучи особым видом профессиональной деятельности, социальная работа заключается в непрерывном взаимодействии с индивидами, испытывающими трудности с социальным функционированием. Специалисты, работающие в сфере социального обслуживания населения, постоянно сталкиваются с проблемой профессионального стресса, психологических и эмоциональных переживаний, возникающих вследствие специфичности обращающихся за помощью клиентов (их агрессивности, тревожности, неуравновешенности и других негативных личностных характеристик), ограниченности ресурсов помощи (недостаточного финансирования, перегруженности профессиональными обязанностями и т. п.), а также предъявления высоких требований к их профессиональным компетенциям и личностным качествам. В перечне профессий по степени подверженности стрессу и эмоциональному выгоранию, согласно данным ВОЗ, социальная работа занимает второе место [2].

Термин «стресс» был впервые использован в 1936 году известным канадским физиологом Гансом Селье, определяющим его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе или бегству. Профессиональный стресс представляет собой многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [5].

В последние годы научный интерес исследователей к профессиональному стрессу сотрудников сферы обслуживания заметно повышается. В исследованиях С. А. Бабанова, Е. В. Басовой, Н. Е. Водопьяновой, И. В. Власкиной, О. В. Иноземцевой, Е. Ю. Клепцовой, И. Н. Кочеровской, С. В. Раевой и др. подчеркивается, что у сотрудников сферы обслуживания из-за максимальной загруженности при осуществлении ими ключевых задач профессиональной деятельности и высокой производственной активности наблюдаются признаки

неудовлетворенности качеством жизни, чувства социальной незащищенности в совокупности с продолжительностью, чрезмерной насыщенностью, когнитивной и эмоциональной сложностью коммуникативной нагрузки, интенсивностью переживаний социальной несправедливости, выступающими источниками развития у них стрессовых состояний.

Учитывая особенности социальной работы как профессиональной деятельности, появление подобных симптомов у специалистов ставит под сомнение их готовность к эффективной работе с людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Именно поэтому для сохранения профессионального здоровья и долголетия специалистов, работающих в социальных службах ведущее значение приобретает стресс-менеджмент как инструмент предотвращения возникновения и развития профессионального стресса и минимизации его негативных последствий [3].

На основе анализа результатов исследования, проведенного нами с применением «Опросника трудового стресса» (JSS) Ч. Спилбергера в адаптации А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской, были определены параметры частоты возникновения и силы воздействия стресс-факторов профессиональной деятельности специалистов учреждений социального обслуживания Костромской области. Всего в исследовании приняли участие 83 человека. Обобщенные показатели по выборке представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Уровень стресса	Величина показателя, %
Низкий	17
Умеренный	27
Выраженный	44
Высокий	12

Согласно полученным в ходе исследования данным наибольшую силу (в порядке уменьшения) имеют следующие факторы развития профессионального стресса у специалистов: наличие неприятных обязанностей и противоречивых поручений; проблемы во взаимодействии с клиентами; повышенная ответственность за выполняемую работу; отсутствие или недостаток времени для кратковременного отдыха (обеденного перерыва, чашки кофе и пр.), наименьшими характеризуются: общее негативное отношение к организации; наличие периодов вынужденного бездействия; отстаивание прав на продвижение по службе; конфликты с другими подразделениями организации.

Наибольшую выраженность по частоте возникновения затруднений показали: чрезмерная нагрузка при работе со служебной документацией; жесткие сроки выполнения заданий; необходимость выполнения работы за других – коллег, подчиненных; низкая трудовая мотивация.

В качестве интегрального показателя в примененной методике выступает вес фактора, наибольшие показатели которого по итогам исследования получили: необходимость выполнения работы за других – коллег, подчиненных; повышенная ответственность за порученное дело; жесткие сроки выполнения заданий.

Результаты исследования стресс-факторов в профессиональной деятельности специалистов учреждений социального обслуживания населения показывают необходимость применения комплексного подхода к выстраиванию стратегии управления профессиональным стрессом в данной сфере.

В рамках комплексного подхода к реализации стресс-менеджмента, осуществление его на организационном уровне определяется исследователями данного направления (Н. Е. Водопьяновой, А. Б. Леоновой, Н. В. Самоукиной, О. Л. Сафроновой, Е. В. Сережкиной и др.) приоритетным и предполагает внесение изменений в управление персоналом организации в отношении источника проблемы – условий труда – с целью установления параметров баланса эффективности деятельности и благополучия сотрудников учреждений посредством перепроектирования работ, осуществляемом по следующему алгоритму:

- анализ и выявление стрессогенных факторов и имплицитно-стрессовых видов работ, профессионально-трудных ситуаций для сотрудников организации, выполняющих разные виды работ;
- определение должностных позиций и видов профессиональной деятельности с наибольшей стрессовой нагрузкой;
- установление ключевых поддающихся корректировке организационных факторов с целью минимизации стрессогенности работы персонала;
- определение организационных условий, не поддающихся быстрому изменению, например, характеристик и свойств организационной культуры;
- проектирование изменений в деятельности как последовательного решения выявленных организационных проблем, провоцирующих возникновение и развитие профессионального стресса;
- реализация проекта организационных изменений и мониторинг динамики изменения уровня стресса у сотрудников [4].

В дальнейшем непосредственное управление стрессовыми ситуациями осуществляется на групповом уровне через решение конфликтов внутри коллективов, проведение мероприятий по развитию партнерства, повышению уровня сплоченности и взаимоподдержки между коллегами.

На индивидуальном уровне инструменты стресс-менеджмента применяются в качестве поддержки сотрудника в том случае, если организационные источники стресса не были нейтрализованы или искоренены в результате принятых на предыдущих этапах мер. В этом случае целесообразно использование психологических техник релаксации, медитации, навыков таймменеджмента и пр.) К этому же уровню относятся рекомендации о создании программ медицинского (профилактической и терапевтической направленности) и психологического (психопрофилактика, консультативная поддержка и психологическая помощь) сопровождения сотрудников.

Таким образом, проблема управления профессиональным стрессом у специалистов учреждений социального обслуживания населения требует комплексного подхода. К обязательным компонентам комплекса мер относится, в первую очередь, всесторонняя диагностика стресс-факторов условий осуществления трудовой деятельности, с помощью которой может быть получена

опережающая информация о специалисте, его состоянии и социальном окружении. На основе анализа результатов такого обследования возможно построение системы профилактики стресса в профессиональной деятельности специалистов, разрабатывается и реализуется комплекс организационно-управленческих мер, а также программы медицинского и психологического сопровождения персонала, что, в конечном счете, окажет положительное влияние на выполнении специалистами профессиональных задач.

Список источников

1. Аналитический обзор ВЦИОМ «Стресс – и как с ним бороться?». 2022 год URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja?ysclid=llw4b6fxvt210436103> (дата обращения: 21.07.2025).
2. Камнев А. Н., Михайлова Т. А., Шилина И. Б. Эмоциональное выгорание и стресс у социальных работников // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12, № 4. С. 145–156. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n4/Kamnev_et_al?ysclid=mfkyf1ntb4797883287 (дата обращения: 21.07.2025).
3. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебник для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под ред. М. В. Воронцовой. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2025. 244 с.
4. Сережкина Е. В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. 2019. Т. 17, № 2. С. 233–250. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39102363>
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. 3-е изд. СПб. : Питер, 2024. 256 с.

УДК 159.92

М. А. Титова¹, С. С. Яшина²

^{1, 2}Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия

¹mariatitova@mail.ru

²yashinasofya2001@gmail.com

ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛЫ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КОЛЛЕДЖА С РАЗНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ТРУДА

В статье представлено исследование особенностей проактивного совладающего поведения учителей школы и преподавателей колледжа с разным отношением к цифровой трансформации их труда. Особое внимание уделяется особенностям проактивного совладающего поведения педагогов в напряженных профессиональной деятельности. Обнаружены различия в типичности применения вариантов проактивного поведения при разном отношении к цифровизации труда.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, профессиональная деятельность, цифровизация труда, отношение.

M. A. Titova, S. S. Yashina
Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russia

PROACTIVE COPING BEHAVIOR OF SCHOOL AND COLLEGE TEACHERS WITH DIFFERENT ATTITUDES TO DIGITAL TRANSFORMATION OF WORK

The article presents a study of the features of proactive coping behavior of school teachers and college professors with different attitudes towards the digitalization of their work. Special attention is paid to the features of proactive coping behavior of teachers under work stress. Differences in the typical use of proactive behavior variants were found depending on the attitude towards the digitalization of work.

Keywords: proactive coping behavior, professional activity, digitalization of work.

В современном мире труда одной из тенденций является ускоряющаяся цифровизация профессиональной деятельности. Перманентно внедряются новые и обновляются существующие цифровые технологий и инструменты работы. Освоение новых цифровых средств становится трудоемкой особой задачей для работников образования в условиях временных ограничений, связанной с риском формирования неблагоприятных функциональных состояний, например, техностресса [5]. Известно, что педагоги при разном отношении к изменяющимся условиям труда выбирают разные варианты совладающего поведения. Этот выбор ведет к разному уровню успешности профессиональной деятельности и купирования симптомов неблагоприятных функциональных состояний [4; 2].

Целью данного исследования является изучение особенностей проактивного совладающего поведения учителей школы и преподавателей колледжа с разным отношением к цифровой трансформации их профессиональной деятельности. Объектом исследования является проактивное совладающее поведения учителей школы и преподавателей колледжа в условиях цифровизации их профессиональной деятельности. Предметом исследования стали особенности проактивного совладающего поведения учителей школы и преподавателей колледжа с разным отношением к цифровой трансформации их профессиональной деятельности. Гипотеза исследования сформулирована следующим образом: проактивное совладающее поведение учителей школы и преподавателей колледжа различается при разном отношении к цифровой трансформации их труда.

В исследовании приняли участие 2 группы: (1) 50 учителей школы в возрасте от 23 до 61 лет, со стажем в профессии от 1 до 36 лет, стажем работы в данной образовательной организации от 1 до 36 лет; (2) 20 преподавателей Центра информационно-коммуникационных технологий колледжа в возрасте от 28 до 70 лет, со стажем в профессии от 5 до 45 лет, стажем работы в данной образовательной организации от 1 до 20 лет. Учителя школы применяют ин-

формационную систему в течение последних лет работы, постоянно проходят обучение при внедрении изменений. Преподаватели колледжа прошли специализированное обучение по работе с информационной системой и за 4 месяца до исследования начали в обязательном порядке применять ее в работе в текущем учебном году.

Для анализа отношения к цифровой трансформации профессиональной деятельности были собраны данные анкеты, для выявления отношения к применяемой в работе информационной системе опросник принятия информационных технологий (Калиниченко, Величковский, Аббакумов, 2021), для определения типичных состояний сниженной работоспособности методика «ДОРС» [3]. Данные об особенностях проактивного совладающего поведения были собраны с применением методики «Проактивное совладающее поведение» E. Greenglass, R. Schwarzer и S. Taubert в адаптации Е. С. Старченковой [1]. Данные обрабатывались с использованием методов математической статистики.

В результате исследования обнаружено, что отношение к цифровизации и у учителей, и у преподавателей преимущественно положительное. Участники исследования отмечают, что внедряемая система сокращает время и увеличивает объем информации для подготовки к урокам. В то же время, учителя и преподаватели согласовано отмечают наличие технических неполадок в работе информационной системы. Преподаватели колледжа говорят о сложности перехода от носителей информации на бумаге к цифровым в образовательном процессе, необходимости перераспределения времени с учетом обязательной работы в информационной системе, а также выделяют следующие отрицательные последствия внедрения информационной системы: сокращение времени на реальное взаимодействие с обучающимися, снижение качества образования, увеличение времени пребывания у компьютера или другого информационного устройства. Из положительных последствий цифровизации труда педагоги обеих групп обращают внимание на автоматизацию рутинных задач, хранение всей информации в одном месте, сокращение времени подготовки к урокам. В целом, можно отметить нацеленность педагогов на применение новых цифровых технологий в образовании.

По результатам анализа данных о принятии информационных технологий и у учителей, и у преподавателей выявлен средний уровень воспринимаемой полезности информационной системы ($M_y = 52,84$; $SD_y = 8,36$; $M_p = 50,65$; $SD_p = 10,903$) и воспринимаемой простоты при использовании внедряемой информационной системы ($M_y = 49,04$; $SD_y = 10,43$; $M_p = 50,25$; $SD_p = 15,355$). Выявлены умеренные уровни состояний сниженной работоспособности в среднем по выборке с преобладанием состояний стресса и утомления.

Проактивное поведение педагогов может рассматриваться как профессионально-одобряемое в сфере образовательной деятельности (Кузнецова и др., 2019). В группе преподавателей были определены высокие значения по проактивному ($M_p = 43,91$; $SD_p = 7,259$), рефлексивному ($M_p = 33,18$; $SD_p = 7,846$), стратегическому ($M_p = 12$; $SD_p = 2,569$), превентивному преодолению ($M_p = 31,64$; $SD_p = 6,217$) и поиску инструментальной поддержки ($M_p = 20,36$;

SDп = 4,411), в то же время типичность поиска эмоциональной поддержки как варианта проактивного совладающего поведения ниже среднего (Мп = 11,73; SDп = 2,453). В группе учителей школы значения выше среднего обнаружены по показателям поиска эмоциональной (My = 19,96; SDy = 3,98) и инструментальной поддержки (My = 13,66; SDy = 3,166).

Общая выборка преподавателей колледжа была разделена на подгруппы по данным анкеты по отношению к цифровизации труда: (1) осторожное, менее позитивное отношение (N = 6), (2) нейтральное отношение (N = 8), (3) скорее позитивное отношение (N = 6). Были обнаружены значимые различия в показателях групп по стажу работы в организации (H = 5,575; p = 0,062), наибольший стаж работы в организации характерен для подгруппы 1, наименьший – для подгруппы 3. Для педагогов группы 3 более свойственно воспринимать положительно полезность внедряемой информационной системы (H = 9,2; p = 0,01).

Группы педагогов значимо различаются по типичным функциональным состояниям сниженной работоспособности. Наиболее неблагоприятная картина у преподавателей группы 1. Для них характерны более выраженные состояния утомления (H = 7,89; p = 0,019), пресыщения (H = 11,234; p = 0,004) и стресса (8,376; p = 0,009). Состояние педагогов группы 3 по самооценкам более благоприятное. Проактивное преодоление как вариант проактивного совладающего поведения более свойственно преподавателем из группы 3, в наименьшей степени – преподавателям из группы 1 (H = 5,720; p = 0,057). Педагоги 3 группы в наибольшей степени обладают направленностью на преодоление затруднений в работе и в большей степени отмечают у себя наличие ресурсов к проактивному преодолению напряженных и изменяющихся условий труда.

Учителя школы были объединены в 3 группы:

- 1) с положительным (N = 28);
- 2) нейтральным (N = 8);
- 3) отрицательным отношением к цифровизации (N = 14).

Для группы учителей с отрицательным отношением характерны более высокие значения по показателям утомления (H = 12,601; p = 0,002) и монотонии (H = 14,109; p = 0,001), попадающие в диапазон умеренной выраженности; для учителей с положительным отношением – более высокие значения утомления (H = 12,601; p = 0,002) и стресса (H = 8,043; p = 0,018) умеренного диапазона выраженности, а для учителей с позитивными и нейтральным отношением – более высокая типичность применения проактивного совладающего поведения (H = 6,597; p = 0,037).

В результате исследования выявлено, что опрошенные педагоги, находящиеся в напряженных условиях труда в связи с внедрением и модернизацией информационной системы, относятся к цифровизации их профессиональной деятельности преимущественно положительно. Обследованным педагогам удастся преодолевать трудности в профессиональной деятельности, в том числе связанные с внедрением цифровых технологий. Педагоги успеш-

но применяют профессионально-одобряемое проактивное совладающее поведение. В изучаемой выборке преподавателей колледжа выявлено превышение средних значений по проактивному, рефлексивному, стратегическому, превентивному преодолению и поиску инструментальной поддержки. Для учителей – участников исследования характерны высокие значения типичности проактивного поведения.

Для преподавателей колледжа с меньшим стажем работы в организации и более позитивным отношением к цифровизации труда наиболее типично применение проактивного преодоления. Полученные данные могут говорить об уверенности этих педагогов в самостоятельном освоении новой для них информационной системы. Для учителей школы с положительным и нейтральным отношением к цифровизации профессиональной деятельности характерна наиболее высокая типичность проактивного совладающего поведения.

Результаты исследования могут стать основой для разработки программ сопровождения внедрения цифровой трансформации профессиональной деятельности педагогов. Исследование может быть продолжено по линии уточнения специфики проактивного поведения педагогов с разным отношением к цифровизации их профессиональной деятельности с учетом необходимости расширения выборки.

Список источников

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. *Кузнецова А. С., Титова М. А., Злоказова Т. А.* Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. № 1. С. 51–68.
3. *Леонова А. Б., Величковская С. Б.* Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний /под ред. А. О. Прохорова. Т. 4. Центр инновационных технологий. Казань, 2002. С. 326–343.
4. *Леонова А. Б., Мотовилина И. А.* Профессиональный стресс в процессе организационных изменений // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 79–92.
5. *Salanova M., Llorens S., Cifre E.* The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies // International Journal of Psychology. 2013. Vol. 48, № 3. P. 422–436.

Д. Ю. Федюнина
Институт психологии РАН
Москва, Россия
dariafedyunina@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗАДАЧИ У ПОЖАРНЫХ И КУРСАНТОВ

В статье проводится сравнение восприятия профессиональных трудностей у курсантов – будущих пожарных и специалистов со стажем работы в качестве пожарных более одного года. Восприятие профессиональной задачи операционализировано на основе конструкта «типы ориентаций в трудной ситуации». В исследовании приняли участие 101 курсант и 72 пожарных. Выявлен схожий паттерн восприятия профессиональной задачи у курсантов и специалистов, включающий фокусирование на слабых сигналах угрозы, анализ возможностей и высокие затраты усилий. При этом имеются различия в показателях отдельных ориентаций. Результаты обсуждаются в контексте особенностей ситуаций профессиональной деятельности пожарных.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, восприятие ситуации, профессиональная задача, пожарные.

D. Yu. Fedyunina
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences
Moscow, Russia

FEATURES OF PERCEPTION OF A PROFESSIONAL TASK IN FIREMEN AND CADETS

The article compares the perception of professional difficulties in cadets - future firefighters and specialists with more than one year of experience as firefighters. The perception of a professional task is operationalized based on the construct of “types of orientations in a difficult situation”. The study involved 101 cadets and 72 firefighters. A similar pattern of perception of a professional task was revealed in cadets and specialists, including focusing on weak threat signals, analysis of opportunities and high effort costs. At the same time, there are differences in the indicators of individual orientations. The results are discussed in the context of the specific situations of professional activity of firefighters.

Keywords: difficult life situation, perception of the situation, professional task, firefighters.

Профессиональная деятельность специалистов экстремального профиля сопряжена как с объективными трудностями (высокая физическая нагрузка, ненормированный режим работы, угроза для жизни), так и с субъективными факторами (ощущение неподконтрольности, невозможность прогнозирования исхода чрезвычайной ситуации) [5]. Объективные факторы не поддаются контролю, каждая чрезвычайная ситуация является уникальной, однако адаптивное восприятие стрессовых факторов и готовность к ним можно формировать и развивать.

Опираясь на понимание трудной ситуации как субъективной реальности, можно рассматривать деятельность человека как создание картины мира в ин-

дивидуальном сознании, позволяющую преобразовывать условия. При таком понимании существенными факторами являются восприятие, переживание и оценка ситуации субъектом [1]. Восприятие трудной ситуации и связанная с ним концептуализация позволяет сформировать эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, а также дает возможность прогнозирования их развития [5]. От функционирования когнитивного оценивания субъекта зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной жизненной ситуации. Возможность осознания и актуализации ресурсов в процессе преодоления трудных ситуаций определяет эффективность усилий [1; 5].

В процессе совладания с трудными ситуациями человек создает образ происходящего и будущего, и в соответствии с этим он строит программу действий. К компонентам образа и оценки актуальной трудной жизненной ситуации относятся: воспринимаемый контроль, осведомленность о ситуации, способность прогнозировать ее развитие. Значимой характеристикой для понимания приближения к разрешению трудной ситуации или отдаления от него является оценка преодолимости препятствий [1]. В рамках нашей темы важно, что оценка актуальной трудности находится в фокусе внимания психологов, которые реализуют прикладные задачи. Опыт преодоления специалистов в ситуациях повышенных затрат ресурсов не только формируется под воздействием внешних обстоятельств, но и зависит от индивидуальных особенностей восприятия. Именно поэтому важно понимать восприятие трудных ситуаций курсантами старших курсов и пожарными, имеющими опыт работы в данной профессии.

Цель работы — сравнить восприятие профессиональной задачи у курсантов старших курсов и у специалистов, имеющих стаж работы в качестве пожарных.

Выборка и процедура исследования. Применяемый в данном исследовании опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации» (ТОРС) направлен на диагностику восприятия жизненных трудностей и включает 8 шкал двух типов. Шкалы драйв, тщательность, ориентации на сигналы угрозы, на возможности, на препятствия относятся к типу приближения к трудной ситуации. Избегание, бездействие и беспечность описывают уход от трудностей [3]. Для оценки выраженности ориентаций используется шкала Ликерта от 0 до 3 баллов. При этом на основе результатов валидации опросника ТОРС мы определяли выраженность ориентации, если по ней получен балл 1,5 и выше [2].

Участниками исследования стали 101 курсант Академии Государственной Противопожарной службы (АГПС) МЧС России (из них 40 женщин, 61 мужчина в возрасте от 20 до 23 лет) и 72 пожарных (из них 2 женщины, 70 мужчин в возрасте от 27 до 67 лет). Первой группе респондентов (курсантам) был представлен видеоролик на тему чрезвычайной ситуации (пожара в ТЦ «Зимняя вишня»), в котором были собраны материалы с места происшествия, находящиеся в свободном доступе. В видеосюжете представлены фрагменты новостных видео, сделанных очевидцами и непосредственными участниками чрезвычайной ситуации. После просмотра видео участники анализировали показанную им ситуацию на основе бланка опросника ТОРС с позиции эксперта дан-

ной профессиональной задачи. Инструкция: «В видеосюжете представлена чрезвычайная ситуация. Просим вас ответить на вопросы с позиции профессионала-участника этой ситуации». Данная методика разработана и апробирована на выборке 194 курсантов АГПС МЧС России в рамках дипломного проекта Е. А. Гузенко под научным руководством Е. В. Битюцкой.

Второй группе (пожарным) было предложено сначала описать актуальную трудную ситуацию профессиональной деятельности, отвечая на открытые вопросы, а затем заполнить опросник ТОРС.

Результаты и их обсуждение

Анализ данных ТОРС, полученных для группы курсантов, показал наибольшую выраженность ориентаций по нескольким шкалам. Далее даны среднее значение/стандартное отклонение. Наиболее выраженными оказались ориентации на сигналы угрозы (2,44/0,37), на возможности (2,23/0,4) и тщательность (2,35/0,49). Выраженными также являются ориентации на препятствия (1,92/0,42) и драйв (1,68/0,46). Не выраженными оказались ориентации: избегание (0,97/0,43), бездействие (0,89/0,43) и беспечность (0,68/0,44).

Анализ данных ТОРС группы специалистов пожарных показал наибольшую выраженность ориентаций: на возможности (2,23/0,4), на сигналы угрозы (2,23/0,4), тщательность (2,18/0,5). Выраженными являются ориентации на препятствия (1,76/0,44) и драйв (1,76/0,41). Невыраженными оказались ориентации: бездействие (1,01/0,3), избегание (0,83/0,5) и беспечность (0,68/0,4).

Сравнение показателей, выполненное на основе U критерия Манна – Уитни (табл.), позволяет сделать вывод о том, что в группах курсантов и пожарных имеются статистически значимые различия по ориентациям: избегание ($p = 0,034$), бездействие ($p = 0,029$), тщательность ($p = 0,011$), ориентации на препятствия ($p = 0,023$) и на сигналы угрозы ($p = 0,001$).

Полученные результаты позволяют утверждать, что восприятие профессиональной задачи пожарных и курсантов направлено на активное преодоление сложных ситуаций, своевременное выявление и устранение угроз, анализ возможностей. У курсантов, ввиду новизны ситуации и отсутствия профессионального опыта, наблюдается более высокая активность распознавания потенциальных угроз в условиях профессиональной деятельности, по сравнению с опытными специалистами.

Несмотря на то что ориентация «бездействие» не является выраженной для специалистов и курсантов, стоит отметить, что у пожарных с опытом этот показатель значимо выше. Данная ориентация может способствовать снижению уровня стресса и эмоционального напряжения, а также рассматриваться как адаптивная в ситуациях, которые по объективным причинам не поддаются контролю.

Ориентация «избегание» не является выраженной для обеих групп, однако у курсантов статистически значимо выше, по сравнению с аналогичным показателем опытных специалистов. Такая разница в восприятии может быть обусловлена недостатком практического опыта у курсантов, что в свою очередь может приводить к повышенному уровню тревожности, неуверенности в своих действиях и в большей степени к выбору копинг-стратегий ухода.

Т а б л и ц а

Результаты сравнения показателей данных ТОРС у первой и второй группы

Наименование шкал	Средние значения		Критерий U Манна – Уитни	Уровень статистической значимости p
	Курсанты	Пожарные		
1. Драйв	1,68	1,76	3355,5	0,387
2. Тщательность	2,35	2,18	2819,5	0,011*
3. Ориентация на препятствия	1,92	1,76	2900,5	0,023*
4. Ориентация на возможности	2,23	2,23	3613,5	0,944
5. Ориентация на сигналы угрозы	2,44	2,23	2608,5	0,001*
6. Избегание	0,97	0,83	2947,5	0,034*
7. Бездействие	0,89	1,01	2932,0	0,029*
8. Беспечность	0,68	0,68	3572,5	0,844

Примечание. * – различия статистически значимы ($p \leq 0,05$).

Отметим, что несмотря на выявленные различия, у курсантов и пожарных наблюдается схожий профиль ориентаций при восприятии профессиональных трудностей: у обеих групп выражены ориентации приближения к трудной ситуации и не выражены ориентации ухода.

Заключение

Понимание особенностей восприятия профессиональных трудностей пожарных дает возможность прогнозирования оценки проблемных ситуаций. Прогнозирование, в свою очередь, требуется для формирования определенного восприятия трудностей, и знаний о необходимых ресурсах для их преодоления. Полученные нами результаты могут стать основанием для дальнейшего создания эффективных инструментов и программ поддержки специалистов, улучшения их психологической готовности к экстремальным условиям.

Ограничением данного исследования является применение в методике видеосюжета предполагаемой ситуации профессиональной задачи, при описании которой курсанты опирались на свои субъективные представления. Тем не менее, исследование позволяет сделать выводы о сформированных представлениях о профессиональной задаче у курсантов старших курсов.

Список источников

1. Битюцкая Е. В. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. 2022. Т. 19, № 2. С. 382–404.
2. Валидизация опросника «Типы ориентаций в трудной ситуации» на основе методов компьютерного моделирования и контент-анализа / Битюцкая Е. В., Гасанов Э. Э., Патрашкин Н. А., Хазова К. В. // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. 2024. Т. 21, № 4. С. 729–752.

3. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации» // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. № 4. С. 141–163.

4. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю. С. Шойгу. М. : Смысл, 2007.

5. Холодная М. А., Хазова С. А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 5. С. 5–17.

УДК 159.9.07

Н. Н. Харина¹, А. А. Качина²

^{1, 2}Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
Москва, Россия

¹natali.kharina.01@mail.ru

²msu-psy@yandex.ru

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СЕКТОРОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В статье рассматривается проблема качества профессиональной жизни (далее – КПЖ) медицинских работников, кратко анализируются подходы к изучению данного явления, а также рассматриваются объективные и субъективные критерии качества жизни. В работе проводится сравнительный анализ групп медицинских работников из разных секторов здравоохранения РФ по уровню выраженности анализируемых параметров, кластерный анализ с описанием «портретов» медицинских работников с разным уровнем качества профессиональной жизни.

Ключевые слова: качество профессиональной жизни, удовлетворенность трудом, психологическое благополучие, объективные и субъективные критерии, медицинские работники; сектор здравоохранения.

N. N. Kharina, A. A. Kachina
Lomonosov Moscow State University
Moscow, Russia

THE RATIO OF OBJECTIVE AND SUBJECTIVE CRITERIA FOR THE QUALITY OF PROFESSIONAL LIFE OF MEDICAL WORKERS FROM DIFFERENT SECTORS OF HEALTHCARE IN THE RUSSIAN FEDERATION

The article deals with the problem of the quality of professional life of medical workers. The approaches to the study of this phenomenon are briefly analyzed, and objective and subjective criteria of the quality of life are considered. The paper provides a comparative analysis of groups of medical workers from different health care sectors of the Russian Federation by the level of expres-

sion of the analyzed parameters, cluster analysis with the description of “portraits” of medical workers with different levels of quality of professional life.

Keywords: *quality of professional life, job satisfaction, psychological well-being, objective and subjective criteria, medical personnel, health sector.*

Введение

Категория «качество жизни» является междисциплинарным понятием, получившим свое развитие в социологических, экономических, медицинских, психологических и других научных исследованиях в 60–80-е годы XX века [1; 5]. Проблема качества жизни человека исследуется как в зарубежной, так и отечественной психологии, однако при всем многообразии подходов отсутствует четко сложившаяся теоретико-методологическая основа для формирования эффективной системы мониторинга, диагностики качества жизни в условиях социально-экономических изменений, претерпеваемых российским обществом [2]. Междисциплинарный характер проблемы объясняет большое разнообразие подходов к определению понятия, поэтому вопрос о содержании и структуре понятия «качества жизни» по-прежнему остается дискуссионным. Актуальность исследования качества профессиональной жизни (КПЖ) обусловлена взаимосвязью с трудовой мотивацией и успешностью профессиональной деятельности, качеством продуктов/результатов труда, удовлетворенностью трудом, здоровьем и благополучием работников [3].

Описание хода исследования

Проблема качества профессиональной жизни рассматривается в ряде отечественных и зарубежных исследований с точки зрения комплексного (субъектно-объектного) подхода, то есть через интеграцию представления о социальных чувствах и объективных параметрах жизни человека в конкретных социальных условиях и в определенный период времени [1; 2]. В качестве субъективных критериев качества профессиональной жизни медицинских работников мы выбрали удовлетворенность трудом [4]; самоэффективность [1]; уровень профессионального выгорания как отрицательный аспект качества профессиональной жизни [3]. Продолжительность отпуска, стаж, квалификация, специализация и нагрузка от работы с пациентами – объективные критерии, выбранные нами для анализа деятельности медицинских работников и выявления характеристик качества жизни в профессиональной деятельности (Stiglitz Joseph E. Pr., Sen Amartya Pr., Fitoussi Jean-Paul Pr. Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. P. 58.)

Цель исследования – анализ различий в субъективных и объективных показателях качества профессиональной жизни медицинских работников в разных секторах здравоохранения.

Выборка включала 100 медицинских работников, из которых 42 человека – работники разных государственных поликлиник г. Москвы и Московской области; 58 человек – из негосударственного сектора здравоохранения РФ; 71 врач различных специализаций и 29 медработников среднего звена; 15 мужчин и 85 женщины; возраст от 20 до 63 лет (средний возраст – 36,59 года); стаж – от 1 года до 38 лет (средний стаж – 14,27 лет).

Процедура и методики исследования

Исследование проводилось в период с 23 января по 2 марта 2025 года, респонденты адресно получали ссылку на информированное согласие и опросники, заполняя их дистанционно с помощью платформы «гугл-формы» с электронного устройства. Примерное время ответа на вопросы исследования составляло 15–20 минут. Сбор данных осуществлялся с помощью опросника компонентов удовлетворенности трудом (Иванова Т. Ю. и др., 2012), шкалы общей самооффективности в адаптации В. Г. Ромек (1996), методики «Профессиональное выгорание» версия для медицинских работников (Водопьянова Н. Е., 2009) и авторской анкеты. Для обработки полученных результатов использовались сравнительный анализ групп (непараметрический критерий U Манна – Уитни с поправкой Холма – Бонфферони); кластерный анализ методом k-средних.

Результаты исследования

1. Сравнение групп медицинских работников

При сравнении из негосударственного и государственного секторов здравоохранения мы получили, что по всем компонентам удовлетворенности трудом, за исключением параметра «уровень удовлетворенности руководством», а также по уровню общей самооффективности показатели значимо выше у работников из негосударственной медицинской организации по сравнению к государственным поликлиниками (табл. 1). Также мы выяснили, что уровень выраженности ряда симптомов профессионального выгорания значимо выше у работников из государственных поликлиник по сравнению к негосударственной медицинской организацией.

Т а б л и ц а 1

Сравнение медицинских организаций негосударственного и государственного сектора здравоохранения по субъективным критериям КТЖ

Субъективные критерии	Среднегрупповые значения в подвыборке (медиана и межквартильный размах)				U
	«Негосударственный» (n = 58)	IQR	«Государственный» (n = 42)	IQR	
1	15	7	8,5	10	685,0*
2	15	3	12	5	539,5*
3	8	4	8	4	1145,0
4	14,5	2	11,5	3	643,5*
5	24	5	18	9	636,0*
6	19,5	16	29	21	836,5*
7	13	6	14,5	7	903,5
8	40	12	26	12	375,5*
9	36	7	29	7	482,0*

Примечание: * $p \leq 0,05$ (с учетом поправки): 1 – удовлетворенность заработной платой; 2 – удовлетворенность условиями и организацией труда, 3 – удовлетворенность руководством; 4 – удовлетворенность коллективом; 5 – удовлетворенность процессом, содержанием работы и своими достижениями; 6 – эмоциональное истощение; 7 – цинизм; 8 – профессиональная успешность (редукция персональных достижений); 9 – самооффективность.

Работники из государственных медицинских учреждений испытывают больший уровень эмоционального истощения, однако субъективный уровень профессиональной успешности у них значимо ниже, чем у работников негосударственной клиники. Следовательно, мы можем говорить, что уровень качества трудовой жизни у медицинских работников в государственных и негосударственных клиниках различается. Более высокий уровень удовлетворенности заработной платы выше в негосударственных клиниках, так как частные организации обладают большей гибкостью в вопросах оплаты труда, которая по большей части зависит от объема проделанной работы и уровня квалификации специалиста, к тому же частный сектор часто предлагает своим работникам дополнительные бонусы, премии и надбавки.

2. Кластерный анализ

Нами был проведен кластерный анализ методом k-средних, в результате мы выделили 2 группы респондентов на основании компонентов удовлетворенности трудом, который выступает в качестве интегрального критерия качества профессиональной жизни [4]. В результате были выделены 2 группы респондентов: в первую группу вошло 66 человек, во вторую – 34 человека. В результате сравнительного анализа мы получили, что представители второго кластера имеют более высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации по сравнению с представителями первого кластера, однако уровень профессиональной успешности и уровень самоэффективности у них значимо ниже, также значимые различия обнаруживаются относительно стажа работы в медицине – в состав первого кластера вошли респонденты с большим стажем работы (табл. 2). Первая группа была условно обозначена нами как «высокое КПЖ» и «низкое КПЖ».

Т а б л и ц а 2

Сравнение медицинских работников по критериям КТЖ

Субъективные критерии	Среднегрупповые значения в подвыборке (медиана и межквартильный размах)				U
	1 кластер (n = 66)	IQR	2 кластер (n = 34)	IQR	
1	19	15	37	24	498,5*
2	12,5	5	17	10	542*
3	39	16	32	11	727*
4	36	7	27	8	378,5*
5	15,5	25	5	23	724,5*

Примечание: * $p \leq 0,05$ (с учетом поправки Холма – Бонфферони): 1– эмоциональное истощение; 2 – цинизм; 3 – профессиональная успешность (редукция персональных достижений); 4 – самоэффективность; 5 – стаж.

Выводы

В результате исследования было получено, что медицинские работники из негосударственных клиник более удовлетворены различными аспектами работы, менее подвержены развитию симптомов профессионального выгорания, имеют больший уровень самоэффективности и выше оценивают свою профес-

сиональную успешность по сравнению с работниками из государственных медицинских учреждений. Кластерный анализ позволил нам выделить 2 группы медицинских работников, различающихся по уровню выраженности удовлетворенности трудом как важном компоненте качества трудовой жизни, различающиеся по степени выраженности симптомов профессионального выгорания, уровню самоэффективности и стажу работы в медицине.

Список источников

1. Зараковский Г. М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М. : Смысл, 2009. 319 с.
2. Лебедева А. А., Леонтьев Д. А. Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 4. С. 142–162.
3. Панкратова А. А. Николаева М. Е. Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2023. № 2. С. 183–198.
4. Рябов В. Б. Качество трудовой жизни и психологическое благополучие // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3, № 2. С. 79–95.
5. Савченко Т. Н., Головина Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М. : Ин-т психологии РАН, 2006.

УДК 159.9

Л. А. Хрисанфова

Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия

l.hri@mail.ru

ПРОЯВЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В СВЯЗИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ РЕСПОНДЕНТОВ

Исследовались реакции в ситуации фрустрации тревожных и агрессивных респондентов. Выявлено, что враждебные и физически агрессивные люди демонстрируют направленность исключительно на внешнее окружение с его обвинением (преобладание базального модуса гнева), для них не характерна фрустрационная толерантность. Спецификой поведения тревожных людей является наличие самозащитных реакции (базальный модус страха). У гневливых и у тревожных людей в ситуации фрустрации могут наблюдаться сходные реакции, которые включают в себя и модус гнева, и модус страха. Однако формы проявления этих модусов у гневливых и тревожных людей разные.

Ключевые слова: *тревожность, агрессивность, фрустрационные реакции.*

MANIFESTATIONS OF FRUSTRATION REACTIONS IN CONNECTION WITH THE EMOTIONAL CHARACTERISTICS OF RESPONDENTS

The reactions of anxious and aggressive respondents in a situation of frustration were studied. It was revealed that hostile and physically aggressive people demonstrate an orientation exclusively toward the external environment with its accusation (predominance of the basal mode of anger), frustration tolerance is not characteristic of them. The specificity of the behavior of anxious people is the presence of self-defense reactions (basal mode of fear). In angry and anxious people in a situation of frustration, similar reactions can be observed, which include both the mode of anger and the mode of fear. However, the forms of manifestation of these modes in angry and anxious people are different.

Keywords: anxiety, aggressiveness, frustration reactions.

Актуальность исследования. Поведение человека, являясь результатом системного взаимодействия, определяется соотношениями человека со средой. Безусловно, подобные соотношения складываются в контексте социально-исторических условий, которые в конкретных исторических периодах могут быть кризисными ситуациями в обществе. Такие ситуации неизбежно увеличивают психологическое давление на человека, меняя его поведение. Однако взаимоотношения человека со средой имеют и природные корни, которые проявляются в формировании врожденных, конституционально обусловленных свойств. Безусловно, эти свойства не ограничивают всю палитру личностных качеств, но задают некие направления развития человека, которые в психологии индивидуальных различий принято называть ведущими тенденциями развития. Конституционально обусловленные свойства человека (прежде всего, эмоциональные) подчиняются определенным закономерностям в поведенческих проявлениях, в том числе и в кризисных ситуациях, изучение проявления которых позволяет повысить эффективность психологической помощи людям, способствуя более конструктивному поведению в социальных взаимодействиях.

Проблематика. Эмоциональные поведенческие реакции любого человека весьма вариативны, что соответствует архисложной социальной среде обитания человека. Однако даже на фоне богатой эмоциональной жизни можно выделить устойчивые индивидуальные эмоциональные реакции. Психология индивидуальных различий считает, что устойчивые темпераментальные особенности, устойчивые личностные качества, устойчивые поведенческие реакции являются звеньями одной цепи – иерархическими ступенями в системной организации психики. Модель личности, основанную на ведущих тенденциях, представители психологии индивидуальных различий сравнивают с образом дерева, называя ее «древом личности»: «При этом почва символически представляет собой некое генетическое наследство, в которое дерево уходит корнями. Корни, вбирающие генетическое наследство, служат построению тех врожденных свойств (нижняя часть ствола), которое проявляются с первых дней существования че-

ловека как особенности его темперамента. Основная часть ствола дерева личности символизирует характер, формирующийся в процессе взаимодействия базовых (врожденных) особенностей с влияющим на них окружением. В сложной структуре характерологических свойств основными являются параллельно развивающиеся и взаимовлияющие друг на друга такие подструктуры личности как эмоции, интеллект, мотивация и особенности межличностного общения. Крона дерева личности охватывает сферу интересов, социальной активности, морально-нравственных устоев личности» [3, с. 14]. Исследователи, изучающие ведущие тенденции развития личности, характеризуют их как системные явления, которые интегрируют в себе биологические предикторы и средовые (социальные) факторы, формируют индивидуальность человека. Ведущая тенденция объединяет такие категории, как «черта», «свойство», «состояние», определяет направление их трансформации в разные периоды жизни и на разных уровнях самосознания, включает в себя условия формирования свойства, само свойство, predisposition к тому состоянию, которое может развиваться под влиянием средовых воздействий как продолжение данного свойства. Л. Н. Собчик, рассматривая разные уровни личностной организации, выделяет три основных уровня (своеобразные этажи личности): 1) врожденные типологические свойства, 2) характер, формирующийся в процессе взаимодействия врожденных свойств с воспитывающим влиянием окружающей среды и 3) направленность социальной активности, опирающуюся на субъективную избирательность, которая ограничивает вероятностный выбор человека. Несмотря на достаточно понятную идею модели личности, изложенную выше, в этой области еще достаточно много «белых пятен» и противоречивых суждений. Одним из недостаточно изученных вопросов является вопрос о взаимодействии уже упомянутых личностных «этажей» (врожденных типологических свойств, характерологических свойств, поведенческой активности) в ситуациях неординарных, нарушающих привычный ход жизни человека. Изучению этого вопроса посвящено данное исследование.

Основная часть. Принято считать, что именно поведенческая активность является самой непредсказуемой в чрезвычайных ситуациях. Однако есть определенные особенности человека, которые проходят «красной линией» через все «этажи» психики, сохраняясь фактически в любой поведенческой активности, в том числе в чрезвычайных ситуациях. Только формы проявления этих особенностей могут быть разными. На текущий момент эти особенности принято называть эмоциональностью. Автор придерживается определения эмоциональности, данного В. Д. Небылицыным, – это комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, эмоций, аффектов и настроений [1]. Эмоциональность является индивидуально специфическим качеством. Для каждого человека характерно наличие некоего базального ядра эмоциональности. В повседневной жизни проявления этого базального ядра эмоциональности, как правило, маскируется богатой палитрой социальных эмоциональных реакций и видов активностей человека. Но, существуют теории, доказывающие, что именно чрезвычайные ситуа-

ции обнажают базальные эмоциональные проявления [2]. Именно в таких ситуациях возможно зафиксировать проявления этого базального эмоционального ядра на разных уровнях функционирования психики. Согласно В. Д. Небылицыну, существуют три основные базальные модальности эмоциональности: удовольствия – радости, страха, ярости – гнева [1]. Автор данного исследования солидарен с Небылицыным и полагает, что как минимум две из этих базальных модальностей проявляются в таких качествах личности, как тревожность (базальная модальность – страх), агрессивность (гнев) [4]. Именно тревожность и агрессивность являются **объектом** данного исследования. В качестве **предмета** исследования изучаются поведенческие проявления этих качеств в одной из сложных жизненных ситуаций – фрустрации. **Гипотеза** исследования: индивиды, имеющие склонность к повышенному проявлению определенного эмоционального модуса, выраженного в устойчивых эмоциональных чертах, будут характеризоваться соответствующими специфическими проявлениями фрустрационных реакций, то есть тревожные и агрессивные респонденты будут иметь различия во фрустрационных реакциях.

Методики исследования: тест фрустрационной толерантности С. Розенцвейга в адаптации П. В. Тарабриной; шкала тревоги Дж. Тейлор, адаптация В. Г. Норакидзе; опросник агрессивности Басса – Перри.

Выборка исследования составила 81 мужчин и женщин возрасте от 20 до 63 лет ($M = 38,3$; $SD = 11,4$; $ME = 38$).

Результаты исследования

Выявлена корреляционная связь самооценки уровня тревожности (по шкале тревоги Тейлор) с интрапунитивным ($r = 0,242^*$ при $p = 0,01$) и экстрапунитивным ($r = 0,225^*$ при $p = 0,017$) направлениями реакций в ситуации фрустрации. Особо отметим наличие интрапунитивных реакций у высоко тревожных респондентов. Согласно интерпретации Розенцвейга, интропунитивные реакция не просто направлена на самого себя, но сопровождается принятием на себя вины и ответственности за ситуацию с последующими различными модификациями этого принятия. Обнаружено, что респонденты, реагирующие в ситуации фрустрации по типу самозащитных реакций (ED), имеют более высокую тревожность по сравнению с респондентами, не реагирующими по самозащитному типу (U Манна – Уитни 88 при $p = 0,032$). Самозащитный тип поведения предполагает либо порицание кого-либо (обвинение), либо отрицание или признание собственной вины, либо уклонения от упрека (обвинение в мягкой форме). Все эти реакции представляют собой разные формы проявления страха в сочетании с некоторыми другими базовыми эмоциями – в литературе имеются данные, согласно которым чувство вины представляет собой сложносочиненное чувство, которое обязательно включает в себя страх, тревогу [4].

Получена положительная корреляционная связь между физической агрессией и экстрапунитивными реакциями ($r = 0,227^*$ при $p = 0,017$), между враждебностью и экстрапунитивными реакциями ($r = 0,315^{**}$ при $p = 0,001$) в ситуации фрустрации. Получена отрицательная корреляционная связь между физи-

ческой агрессией и импунитивными реакциями ($r = -0,211^*$ при $p = 0,027$), между враждебностью и импунитивными реакциями ($r = -0,244^*$ при $p = 0,011$). Отметим, что согласно интерпретации самого автора методики Розенцвейга, экстрапунитивная реакция предполагает не просто направленность поведенческих реакций на внешнее окружение, но при этом обязательно осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица, то есть, явно присутствует базальный модус гнева. Респонденты с выраженной враждебностью и склонностью к физической агрессии (эти качества также содержат базальный модус гнева) направляют свои реакции в ситуации фрустрации исключительно на внешнее окружение, то есть выражают гнев вовне (в разных формах). В отличие от высоко тревожных людей, для них не характерны интрапунитивные реакции (принятие вины на себя – приоритет модуса страха). Согласно литературным данным, агрессия включает эмоциональную компоненту, которая проявляется в приоритете в возникновении таких эмоций, как гнев, отвращение, злоба, презрение, ненависть [4]. Справедливости ради заметим, что у гневливых респондентов может наблюдаться фиксация на самозащитных реакциях – положительная корреляционная связь между гневливостью и реакциями с фиксацией на самозащите (ED, $r = 0,228^*$ при $p = 0,017$). То есть, и у гневливых, и у тревожных людей в ситуации фрустрации могут наблюдаться сходные реакции, которые включают в себя и модус гнева, и модус страха. Однако формы проявления этих модусов у гневливых и тревожных людей разные (проявляются в конкретных формах поведенческой активности в ситуации фрустрации). А для физически агрессивных и враждебных респондентов фрустрационные реакции по модусу страха отсутствуют.

Заключение

Такие эмоциональные качества личности, как тревожность и агрессивность не способствуют фрустрационной толерантности.

Получены новые данные, свидетельствующие о наличии специфики поведения в ситуациях фрустрации агрессивных и тревожных людей, которая связана с характерным для них преобладающим эмоциональным модусом. Враждебность, физическая агрессия несут в себе эмоциональный модус гнева, реакции направлены на внешнее окружение с его обвинением, фрустрирующие ситуации не воспринимаются как незначимые, неизбежные, преодолимые со временем. Тревожность несет в себе эмоциональный модус страха в сочетании с другими базовыми эмоциями. Спецификой поведения тревожных людей во фрустрационных ситуациях является направленность страха на себя, выраженность самозащитных реакций.

Полученные данные способствуют более полному раскрытию вклада устойчивых эмоциональных особенностей в поведение человека, применимы в таких сферах психологической деятельности, как психодиагностика, профотбор, психологическое консультирование.

Список источников

1. Владимир Дмитриевич Небылицын. Лик ученого, лик человека / Базылевич Т. Ф., Изюмова С. А., Крупнов А. И., Ольшанникова А. Е., Пономаренко В. А., Русалов В. М., Ушакова Т. Н. // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 5. С. 118–123.
2. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М. 2003. 240 с.
3. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб., 2003. 624 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2001. 752 с.
5. Шипова Л. В. Психология агрессии подростков : учеб.-метод. пособие. Саратов, 2019. 80 с.

УДК 159.9.07

М. Ю. Широкая

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

shirokaya.msu.psy@gmail.com

ПЕРЕЖИВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ КАК ФАКТОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

В статье представлено исследование особенностей переживания времени менеджерами разных специализаций в напряженных условиях их деятельности. Данный феномен рассматривается как объективный фактор, который играет значимую роль в функциональной системе обеспечения деятельности. Показано своеобразие психологического времени менеджеров в зависимости от специфики работы. Отдельно рассмотрено переживание времени в состоянии хронического стресса.

Ключевые слова: переживание времени, актуальное рабочее время, личностное время, временная перспектива, менеджеры, хронический стресс.

M. Yu. Shirokaya

Moscow State University

Moscow, Russia

PSYCHOLOGICAL TIME IN CHRONIC STRESS IN MANAGERS OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS

The article presents a study of the peculiarities of time experience by managers of different specializations in the tense conditions of their activities. This phenomenon is considered as an objective factor that plays a significant role in the functional system of activity support. The peculiarity of psychological time of managers depending on the specifics of work is shown. The experience of time in a state of chronic stress is considered separately.

Keywords: *psychological time, actual working time, personal time, time perspective, managers, chronic stress.*

Фактор времени в профессиональной деятельности представляет собой многосторонний и многоуровневый предмет изучения разных направлений психологических исследований, в том числе, психологии труда. Время для субъекта труда выступает в роли и системообразующего фактора всего процесса труда, и ресурса, и стресс-фактора в напряженных ситуациях. Время как физическое явление и часовые механизмы как носители информации о нем задают временные условия деятельности. Субъект труда наряду с рабочими задачами постоянно решает задачи «на время». Время во внешнем плане выступает в роли «строгого надзирателя». И часто невыполнение задачи «на время» имеет более негативные последствия, чем плохо выполненная работа.

Значимость временного фактора в труде не ограничивается только внешней контролирующей ролью. Переживание времени в процессе выполнения работы – объективный фактор, влияющий на состояние субъекта труда. В напряженных условиях осознание и рефлексия нехватки времени, временных дефицитов и дедлайна формирует состояние тайм-синдрома менеджера [1]. На наш взгляд, необходимо признать такой субъективный фактор как переживание времени объективной психологической реальностью, играющей значимую роль в функциональной системе обеспечения деятельности, где крайне выражено «давление» физического времени на субъекта труда. Подчеркнем, что время не является внешним объектом и в психологии всегда выступает (и изучается) опосредованно – через переживание, отношение, оценку [2; 3].

Деятельность менеджеров представляет собой именно такой род деятельности: фактор времени выступает в роль значимого для достижения цели, где задачи «на время» решаются перманентно, а успешное их решение определяет эффективность менеджера. Переживание дефицита времени здесь – один из «лидеров» стресс-факторов и состояние тайм-синдрома – типичное для данных профессионалов состояние [5].

В данной работе мы поставили **задачи** выявить:

- 1) особенности переживания рабочего (актуального) и личностного (устойчивого) времени у менеджеров, решающими разные профессиональные задачи;
- 2) особенности переживания времени в состоянии хронического стресса у менеджеров.

Выборку составили 130 менеджеров. Из них 70 чел. – менеджеры по продажам (дилеры крупной производственной компании), основная цель которых – поиск клиентов и взаимодействие с ними; 60 чел. – менеджеры по работе с персоналом. Их специфика – это разнообразные задачи: от публикации объявлений до проведения собеседований.

Поставленные задачи определили выбор **методик**:

1. Временная перспектива [2].
2. Шкалы психологического времени [3].

3. Хронический стресс [4].

Была применена статистическая программа SPSS, версия 22.

Психологическое время у МПр характеризуется следующим (рис. 1). Они переживают актуальное время как насыщенное (4,8; $\sigma=1,8$), скачкообразное (4,5; 1,8), приятное (3,5; 1,7), разнообразное (4,4; 1,9). Группа МПер переживает рабочее время как быстрое (4,9; 1,5), непрерывное (3,1; 1,5), однообразное (3,5; 1,9), цельное (3,6; 1,7) и ограниченное (4,8; 1,7).

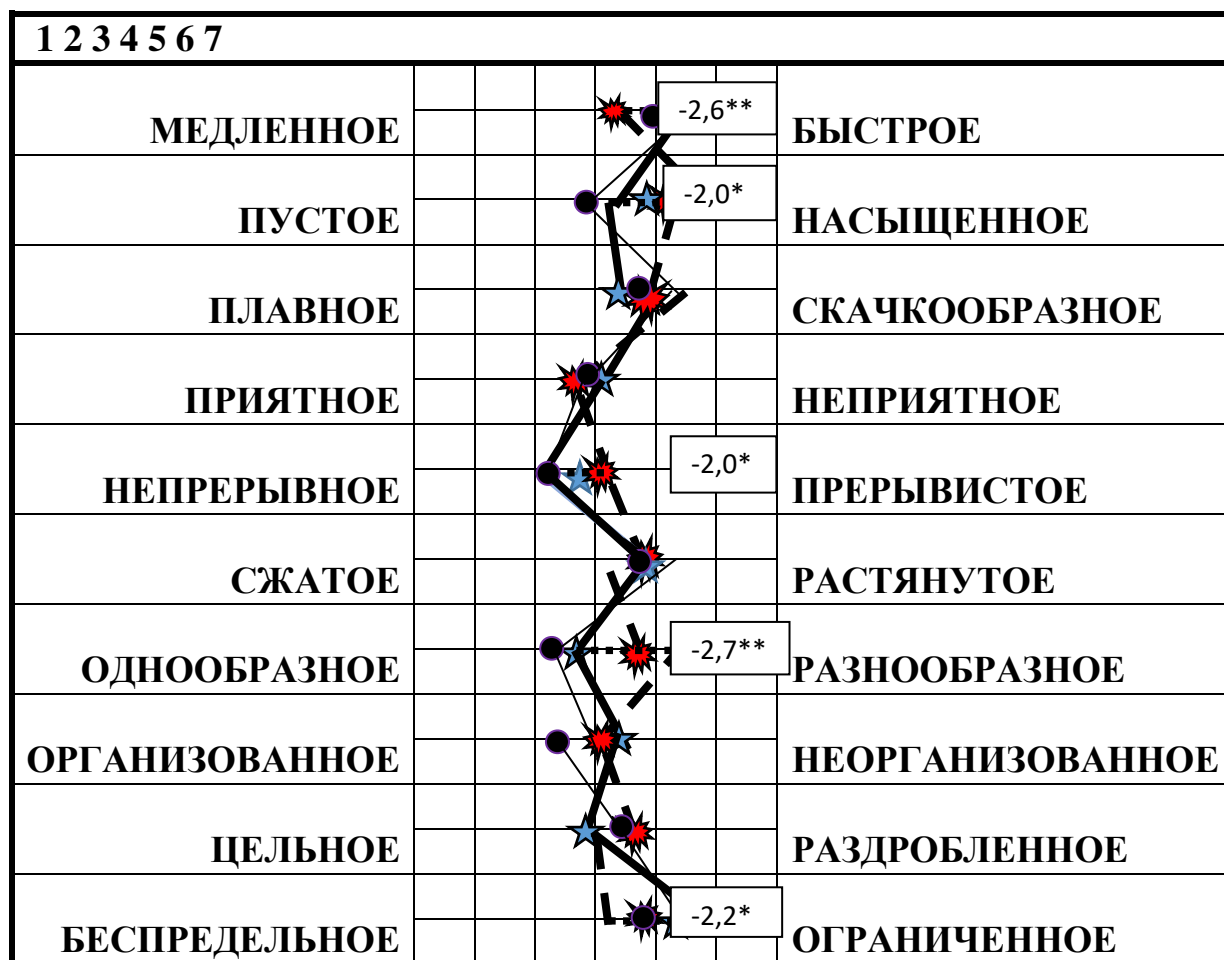


Рис. 1. Показатели шкалы психологического времени менеджеров по продажам (МПр), менеджеров по работе с персоналом (МПер) и общие показатели всей группы менеджеров (130 чел.) в состоянии выраженного хронического стресса

Условные обозначения:

★ – показатель шкалы психологического времени у менеджеров по продажам;

★ – показатель шкалы психологического времени у менеджеров по работе с персоналом;

● – показатель шкалы психологического времени у менеджеров (N = 140) в состоянии выраженного хронического стресса;

–2,2* – показатель Z-критерия и уровень значимости различий показателей шкалы психологического времени между двумя группами менеджеров.

Временная перспектива у двух групп имеет следующий вид (рис. 2).

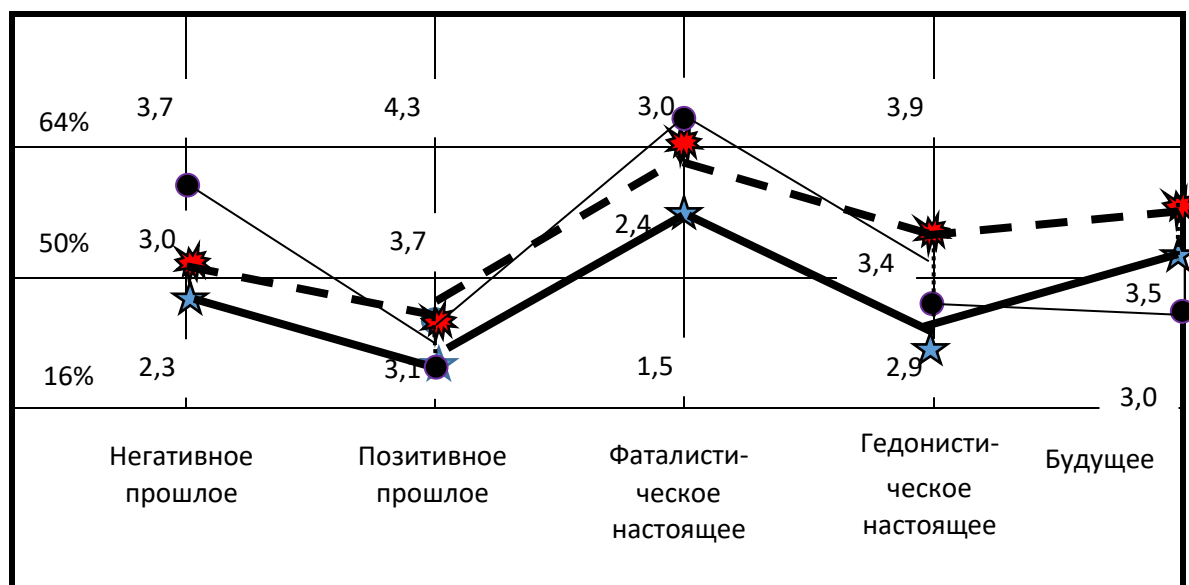


Рис. 2. Временная перспектива у 2 групп менеджеров и у группы менеджеров (N = 36 чел.) с выраженным уровнем хронического стресса

Условные обозначения:

- ★ – показатели временной перспективы у менеджеров по продажам;
- ★ – показатели временной перспективы у менеджеров по работе с персоналом;
- – показатель временной перспективы у менеджеров (N = 130) в состоянии выраженного хронического стресса.

Сравнение показателей двух групп показало, что группы значительно различаются по многим показателям (см. рис. 1 и 2).

Группы менеджеров значительно различаются по возрасту ($Z = -3^{**}$), стажу работы ($-5,4^{**}$), всем субшкалам хронического стресса – агрессии, депрессивности, астенизации, психосоматическим проявлениям, нарушениям сна, интегральным показателем – с $p = 0$. Возраст, стаж больше у МПр, а субшкалы и интегральный показатель хронического стресса у группы МПер.

Временная перспектива также имеет значимые различия по таким временным ориентациям как «Позитивное прошлое» ($-2,48^*$), «Гедонистическое настоящее» ($-4,7^{**}$), «Будущее» ($-2,25^*$) (см. рис. 2).

Для решения задачи по определению особенностей переживания времени в состоянии хронического стресса у всех менеджеров (130 чел.) мы выделили группу менеджеров с выраженным уровнем хронического стресса (от 53 б. и выше). Группу с выраженным хроническим стрессом (N = 38 чел.) составили менеджеры с возрастом 30 лет, стажем работы – 3,5 года ($\sigma = 4,1$) и выраженным уровнем интегрального показателя хронического стресса – 66,5 (8,7) балла.

Состояние выраженного хронического стресса сопровождается следующими показателями переживания актуального рабочего времени: время пере-

живается как пустое (3,5 б.; 1,6), непрерывное (3,1; 1,8), однообразное (2,8; 1,6) и организованное (3,3; 1,8).

Вместе с изменениями в переживании актуального времени имеются значительные увеличения следующих показателей временной перспективы: «Негативное прошлое» (3,4; 0,8), и «Фаталистическое настоящее» (3; 0,6), и снижение временных ориентаций «Позитивное прошлое» (3,1; 0,6) и «Будущее» (3,4; 0,6) (см. рис. 2).

Обсуждение результатов. Изучение особенностей переживания актуального времени и личностного между менеджерами 2 специализаций показало их значительное своеобразие. Менеджеры по работе с персоналом более остро переживают свое время и по показателям психологического времени ближе к состоянию хронического стресса, что подтверждается и выраженным уровнем хронического стресса у них. Таким образом, менеджеры по продажам переживают актуальное рабочее время как напряженное и континуальное и скорее эмоционально насыщенное (приятное). А менеджеры по работе с персоналом – как напряженное, дискретное и эмоционально насыщенное, но неприятное и ограниченное.

Временные ориентации у менеджеров по работе с персоналом не продемонстрировали эмоционального благополучия. У них еще не накоплен положительный прошлый опыт, на который они могут опереться в сложных ситуациях, и в силу своего молодого возраста они не так фатально смотрят на мир вокруг. Однако сниженный уровень гедонистического настоящего, что адекватно для молодых людей, и наличие представления о «светлом будущем» как отдаленном, свидетельствуют о формирующемся состоянии хронического стресса, который без психологических мер поддержки может привести к ухудшению здоровья и профессиональным деформациям.

Рассмотрение особенностей переживания времени у группы менеджеров с выраженным уровнем хронического стресса показало, что их переживание актуального времени противоречиво: оно пустое, однообразное, непрерывное и организованное. Психологическое время в этом состоянии становится континуальным и напряженным: хронический стресс сопровождается переживанием потока «бесконечной» работы. Выраженное негативное прошлое и фаталистическое настоящее, сниженное представление о будущем усугубляет неблагоприятную картину у еще молодых менеджеров.

Таким образом, особенности переживания психологического времени (на разных уровнях интегральной системы временной регуляции деятельности) можно считать фактором деятельности менеджеров, определяющим, в нашем случае, состояние хронического стресса.

Список источников

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер. 2009. 336 с.
2. *Зимбардо Ф., Сворд Р., Сворд Р.* Время как лекарство. СПб. : Питер. 2017. 288 с.

3. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е изд.. М. : Смысл, 2008. 267 с.

4. Леонова А. Б., Качина А. А. Стресс-менеджмент технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. № 9. С. 81–84.

5. Широкая М. Ю., Горбатов М. В. Хронический стресс и временная саморегуляция у менеджеров по продажам // Национальный психологический журнал. 2022. № 4. С. 80–90.

УДК 159.9.07

Т. А. Шмарина

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Москва, Россия

tatyana_shmarina@mail.ru

АУТЕНТИЧНОСТЬ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ С ТРАВМОЙ У СОТРУДНИКОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 25-18-00394, <https://rscf.ru/project/25-18-00394/>

В статье представлены результаты исследования связи между уровнем Аутентичности личности и Воспринимаемой способностью справиться с травмой у сотрудников экстренных служб. Способность справиться оценивалась показателями Фокус на будущем и Фокус на травме. Анализ данных показывает, что выраженность исследуемых переменных, во-первых, варьируются в зависимости от профессиональной принадлежности, а во-вторых, у сотрудников экстренных служб Фокус на будущем и Фокус на травме значимо предсказываются уровнем Аутентичности личности: более высокая Аутентичность личности ассоциирована с более выраженным Фокусом на будущем и менее выраженным Фокусом на травме.

Ключевые слова: аутентичность, субъектная аутентичность, сотрудники экстренных служб, посттравматический стресс, РАСТ, Фокус на будущем, Фокус на травме.

T. A. Shmarina

National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

AUTHENTICITY AS A COPING RESOURCE FOR TRAUMA AMONG FIRST RESPONDERS

The article presents the results of a study examining the relationship between the level of personal Authenticity and the Perceived ability to cope with trauma among first responders. The ability to cope was assessed using the indicators Forward Focus and Trauma Focus. The data analysis shows that the levels of the studied variables, first, vary depending on professional affilia-

tion and, second, that Forward Focus and Trauma Focus among first responders are significantly predicted by the level of personal authenticity: higher authenticity is associated with stronger Forward Focus and lower Trauma Focus.

Keywords: authenticity, personal authenticity, first responders, post-traumatic stress, PACT, Forward Focus, Trauma Focus.

Сотрудники экстренных служб, такие как пожарные и спасатели, экстремальные психологи и врачи/фельдшеры скорой медицинской помощи (СМП) регулярно сталкиваются с потенциально травмирующими событиями, что повышает риск вторичной травматизации. Их работа сопряжена с необходимостью быстро реагировать в условиях угрозы и предполагает контакт с пострадавшими [3].

Исследования подчеркивают роль аутентичности – согласованности между внутренним Я и внешним поведением, как фактора устойчивости и буфера от стресса [1]. В контексте работы аутентичность выражается возможностью действовать в соответствии с личными убеждениями и ценностями. Мы предполагаем, что аутентичность личности выступает ресурсом и предиктором, защищающим личность сотрудников от дестабилизирующего воздействия потенциально травмирующего опыта.

Цель исследования: изучить, связана ли аутентичность личности с воспринимаемой способностью справиться с травмой у представителей разных профессиональных групп сотрудников экстренных служб.

В исследовании приняли участие 487 сотрудников экстренных служб из разных регионов России: 316 (64,8 %) пожарных/спасателей ($M_{\text{возраст}} = 35,9$, $CO_{\text{возраст}} = 9,55$), 65 (13,3 %) экстремальных психологов ($M_{\text{возраст}} = 34,7$, $CO_{\text{возраст}} = 8,15$); 83 (17,0 %) врача/фельдшера СМП ($M_{\text{возраст}} = 37,0$, $CO_{\text{возраст}} = 12,22$) и 23 (4,7 %) специалиста других профилей ($M_{\text{возраст}} = 40,6$, $CO_{\text{возраст}} = 9,12$). Дополнительные демографические характеристики представлены в таблице 1. На основании анализа описательных статистик было принято решение исключить группу респондентов с «иной профессией» из-за ее малочисленности, неоднородности и широкого диапазона значений по ключевым переменным. В результате в анализ была включена выборка из 464 человек.

Т а б л и ц а 1

Социально-демографические характеристики выборки исследования

Выборка и профессиональные группы	Количество				Возраст			
	мужчины		женщины		мужчины		женщины	
	n	%	n	%	M	CO	M	CO
Общая выборка	358	73,7	129	26,3	35,7	9,59	37,5	10,54
Пожарные/спасатели	307	63,0	9	1,8	35,7	9,52	41,4	9,28
Экстремальные психологи	9	1,8	56	11,5	34,3	10,9	34,7	7,74
Врачи/фельдшеры СМП	27	5,5	56	11,5	33,4	10,18	38,8	12,82
Иная профессия	15	3,1	8	1,6	40,3	10,1	41,3	7,72

Примечание: М – среднее арифметическое; CO – стандартное отклонение.

Методики

1. Для оценки потенциально травмирующего опыта использовали *Чек-лист жизненных событий* М. Грея (Life events check-list-5, LEC-5) в адаптации Н. Е. Харламенковой и коллег [2]. Методика использовалась в качестве фильтра, из дальнейшего анализа исключались участники, не отметившие ни одно из 17 событий в категории «является частью моей работы»;

2. Для оценки аутентичности как устойчивой личностной черты использовали *Московскую шкалу аутентичности* (Moscow Authenticity Scale; MAS) [5]. Это однофакторная сверхкороткая методика, состоящая из пяти пунктов с оценкой по 5-балльной шкале Ликерта, где 1 означает категорически не согласен, а 5 – полностью согласен. *Аутентичность личности* MAS отражает степень соответствия человека своей индивидуальности, жизненным обстоятельствам и предназначению. Коэффициент внутренней надежности омега (ω) Макдональда в данном исследовании показал хорошие значения $\omega = 0,79$.

3. Для оценки воспринимаемой способности справиться с травмой использовали *Шкалу воспринимаемой способности справиться* (The Perceived Ability to Cope With Trauma Scale, PACT) в адаптации Т. А. Шмариной и коллег [4]. 20 тестовых пунктов шкалы PACT группируются в две субшкалы: *Фокус на будущем* (12 пунктов) и *Фокус на травме* (8 пунктов), с оценкой по 8-балльной шкале Ликерта, где 0 означает вообще не способен, а 7 – максимально способен. *Фокус на будущем* характеризуется наличием у индивида активных, ориентированных на восстановление стратегий: умение переключаться, сохранять спокойствие и позитивный настрой, сосредотачиваться на текущих целях и планах, находить поводы для радости и заботы о других. *Фокус на травме*, напротив, отражает способность человека временно отстраниться от повседневных обязанностей и социальных ролей, чтобы целенаправленно погрузиться в воспоминания, эмоции и детали, связанные с травмирующим событием. Этот подход предполагает когнитивную переработку пережитого опыта с целью снижения его эмоциональной насыщенности. Коэффициент внутренней надежности омега (ω) Макдональда в данном исследовании показал хорошие значения: $\omega = 0,89$ для *Фокус на будущем* и $\omega = 0,83$ для *Фокус на травме*.

Гипотезы исследования

H_1 – связь между *Аутентичностью личности* и *Воспринимаемой способностью справиться с травмой* модулируется профессиональной принадлежностью.

H_2 – *Аутентичность личности* является значимым предиктором *Воспринимаемой способности справиться с травмой* у сотрудников экстренных служб, с положительным знаком предсказывая выраженность шкалы *Фокус на будущем* и с отрицательным – *Фокус на травме*.

Результаты и их обсуждение

Для выявления значимости различий между профессиональными группами по уровню *Аутентичности личности* и *Воспринимаемой способности справиться с травмой* был проведен непараметрический однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (тест Краскела – Уоллиса; распределение по MAS от-

лично от нормального, см. табл. 2). Результаты выявили статистически значимые различия между группами по всем трем показателям: *Аутентичность личности* ($\chi^2(2) = 34,2$, $p < 0,001$, $\varepsilon^2 = 0,07$, средний размер эффекта), *Фокус на будущем* ($\chi^2(2) = 10,9$, $p = 0,004$, $\varepsilon^2 = 0,02$, малый размер эффекта), *Фокус на травме* ($\chi^2(2) = 25,3$, $p < 0,001$, $\varepsilon^2 = 0,05$, размер эффекта ближе к среднему). Дополнительный *post-hoc* анализ (DSCF) выявил, что выраженность *Аутентичности личности* и *Фокуса на будущем* статистически значимо выше, а *Фокуса на травме* статистически значимо ниже у пожарных и спасателей, по сравнению с экстремальными психологами (по всем показателям) и врачами/фельдшерами СМП (кроме *Фокус на будущем*). Различия между экстремальными психологами и врачами/фельдшерами СМП не были статистически значимыми ни по одну из трех показателей (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Выраженность по шкалам Аутентичности личности
и Воспринимаемой способности справиться с травмой (n = 464)

Шка- лы	Профессиональные груп- пы	Среднее (95 % ДИ)	СО	Асиммет- рия	Экс- цесс
АЛ	пожарные и спасатели	22,85 (22,55–23,16)	2,79	–1,88	5,01
	экстремальные психологи	21,31 (20,42–22,2)	3,60	–1,35	1,97
	врачи/фельдшеры СМП	20,82 (19,95–21,69)	4,00	–1,47	2,06
ФБ	пожарные и спасатели	5,24 (5,13–5,36)	1,06	–0,39	–0,09
	экстремальные психологи	4,77 (4,53–5,02)	0,98	–0,26	–0,32
	врачи/фельдшеры СМП	5,01 (4,73–5,28)	1,26	–0,76	–0,03
ФТ	пожарные и спасатели	3,75 (3,61–3,89)	1,27	–0,30	0,48
	экстремальные психологи	4,28 (3,99–4,57)	1,17	–0,85	1,29
	врачи/фельдшеры СМП	4,45 (4,17–4,73)	1,29	–0,08	–0,52

Примечание: АЛ – Аутентичность личности MAS; ФБ – Фокус на будущем; ФТ – Фокус на травме.

Для оценки влияния *Аутентичности личности* на показатели *Воспринимаемой способности справиться с травмой* была проведена серия одномерных линейных регрессий. В качестве независимой переменной выступала *Аутентичность личности*, в качестве зависимых – *Фокус на будущем* и *Фокус на травме*, фактором выступала профессиональная группа.

Результаты регрессионного анализа показали, что *Аутентичность личности* является статистически значимым предиктором *Фокуса на будущем* со средним размером эффекта ($F(3, 460) = 24,2$; $p < 0,001$; $R^2_{adj} = 0,131$; $\beta = 0,35$; $f^2 = 0,16$). В отношении *Фокуса на травме* *Аутентичность личности* выступи-

ла защитным фактором – предиктором с отрицательным знаком и малым эффектом для ($F(1, 462) = 7,74$; $p < 0,001$; $R^2_{adj} = 0,014$; $\beta = -0,13$; $f^2 = 0,02$); однако эта связь теряла статистическую значимость при добавлении в модель профессиональной группы.

Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу H_1 о том, что профессиональная принадлежность оказывает существенное влияние на выраженность *Аутентичности личности*, *Фокуса на будущем* и *Фокуса на травме*. А также гипотезу H_2 о том, что *Аутентичность личности* является значимым предиктором *Воспринимаемой способности справиться с травмой* у сотрудников экстренных служб, с положительным знаком предсказывая выраженность *Фокуса на будущем* и с отрицательным – *Фокус на травме*.

Обнаруженные различия, противопоставляющие пожарных и спасателей группе экстремальных психологов и врачей/фельдшеров СМП, могут быть связаны с особенностями профессиональной деятельности. Все сотрудники экстренных служб работают в условиях непредсказуемости, постоянной готовности к выезду и сталкиваются с неоднократным или чрезмерным косвенным воздействием стрессоров. Однако характер этих нагрузок различается. Пожарные и спасатели чаще сталкиваются с риском для физического здоровья, тогда как экстремальные психологи и врачи/фельдшеры СМП в большей степени взаимодействуют с людьми, только что пережившими потенциально травмирующие события, с их эмоциональными реакциями и психологическим дистрессом. Таким образом, у первых преобладают физические перегрузки, а у вторых – моральные и психологические.

Постоянное соприкосновение с чужими страданиями, необходимостью проявления эмпатии и одновременно с ней – некоторую профессиональную отстраненность и сдержанность, по нашему мнению, потенциально могут приводить к эмпатическому напряжению и проявлениям вторичной травматизации. Что, в свою очередь будет снижать ощущение аутентичности – внутренней согласованности между эмоциями и внешне выражаемым поведением, которое, похоже, может усложнять использование восстановительных стратегий, ориентированных на будущее.

Список источников

1. *Нартова-Бочавер С. К.* Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса // *Человек*. 2023. Т. 34, № 4. С. 128-148.
2. *Харламенкова Н. Е.* Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности. М. : Институт психологии РАН. 2017. 344 с. (Социокультурные аспекты национальной безопасности).
3. *Шмарина Т. А.* Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу // *Современная зарубежная психология*. 2023. Т. 12. № 3. С. 74–82.

4. Шмарина Т. А., Чернов Н. В., Костюк Г. П. Шкала воспринимаемой способности справиться с травмой: русскоязычная адаптация // Consortium PSYCHIATRICUM. 2025. Т. 6, № 3.

5. Reznichenko S. I., Nartova-Bochaver S. K., Irkhin B. D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // Psychology in Russia. 2021. Т. 14, № 3. С. 81–102.

УДК 316.6

Д. А. Шмидт,
психолог-исследователь, индивидуальный предприниматель
Москва, Россия
dariashmidt@mail.ru

ФАКТОРЫ СТРЕССА И РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ У ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ-СОЦИОЛОГОВ

В статье представлены результаты эмпирического исследования ключевых стрессоров и ресурсов совладания у прикладных исследователей-социологов (N = 123). Выявлены умеренные показатели эмоционального выгорания (эмоциональное истощение: M = 3,26; деперсонализация: M = 2,47; редукция достижений: M = 3,84) при позитивной оценке коллектива (M = 7,73) и рабочей среды (M = 7,86). На основе контент-анализа реконструирована 8-уровневая система факторов психологического благополучия исследователей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, совладающее поведение, групповые ресурсы, стрессоры исследовательской деятельности, психологическое благополучие.

D. A. Shmidt,
research psychologist, a self-employed entrepreneur
Moscow, Russia

STRESS FACTORS AND COPING RESOURCES AMONG PRACTICING SOCIOLOGISTS

The article presents the results of an empirical study on key stressors and coping resources among practicing sociologists (N = 123). Moderate levels of emotional burnout (emotional exhaustion: M = 3.26; depersonalization: M = 2.47; reduced personal accomplishment: M = 3.84) alongside positive evaluations of the work team (M = 7.73) and work environment (M = 7.86) were identified. Based on content analysis, an eight-level system of factors contributing to researchers psychological well-being were restructured.

Keywords: emotional burnout, coping behavior, group resources, stressors of research activity, psychological well-being.

В последние годы проблема профессионального стресса и эмоционального выгорания приобретает все большую актуальность, что связано с усилением неопределенности и изменением моделей труда в постпандемический период.

Особое внимание уделяется сотрудникам гуманитарных и социэкономических профессий, чья деятельность сопряжена с постоянным взаимодействием с людьми, быстрой сменой задач и нередко дефицитом ресурсов. Исследования показывают, что высокая интенсивность труда, фрагментарность задач, изменчивость условий деятельности и неэффективные практики организации труда и управления персоналом выступают значимыми факторами риска для психологического благополучия сотрудников [1], а выбор копинг-стратегий связан с эмпатическими способностями представителей помогающих профессий [3; 4].

Несмотря на растущий объем исследований эмоционального выгорания среди помогающих профессий и сотрудников высшей школы, профессиональные прикладные исследователи как специфическая группа остаются недостаточно изученными. Между тем, исследовательская работа сочетает в себе высокие когнитивные нагрузки, регулярное взаимодействие с респондентами и контрагентами, а также давление рыночных условий. Это создает уникальный паттерн стрессоров, повышающий риск эмоционального выгорания и способствующий снижению как индивидуального благополучия, так и качества исследовательских результатов и потенциала отрасли в целом. Настоящее поисковое исследование направлено на восполнение этого пробела. Целью исследования стала идентификация ключевых стрессоров и ресурсов совладания в поддержании психологического благополучия профессиональных прикладных исследователей в России.

Методы исследования. В марте 2025 г. было проведено онлайн-анкетирование, в котором приняли участие 123 профессиональных исследователей (средний возраст $M = 41,11$, $SD = 9,77$; средний стаж $M = 16,28$ лет). Респонденты привлекались к опросу через профессиональные онлайн-сообщества, включая закрытые чаты и страницы «Ассоциации исследовательских компаний „Группа 7/89“» и «Чат Рисечеров». Использован полуструктурированный опросник, включавший: сокращенную методику диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [2], оценки социально-организационной среды: комфортность рабочего места и взаимодействия с коллективом, шкала воспринимаемого контроля [5], показатель горизонта планирования, открытые вопросы о ключевых профессиональных стрессорах и ресурсах, а также социодемографический блок (опыт работы, специализация, тип компании, регион).

Результаты исследования. Так как социально-демографические характеристики не квотировались, выборка оказалась смещена в сторону респондентов с управленческим опытом (62 %), что, вероятно, обусловлено их более высоким уровнем профессиональной мотивации и ориентацией как на индивидуальное благополучие, так и на комплексное улучшение условий труда в исследовательской среде. Типичный участник исследования – женщина (85 %), работающая преимущественно удаленно (45 %), с занятостью порядка 9,26 часов в день. 46 % респондентов проживают в Москве и Санкт-Петербурге; 51 % – в других регионах страны. Больше половины выборки (62 %) – представители маркетинговых исследовательских агентств 18 % – исследователи из компаний в сфере

производства товаров и услуг, в том числе цифровых, 7 % – из образовательных учреждений и 9 % – фрилансеры. По специализации 30 % занимаются преимущественно количественными исследованиями, 25 % – качественными (проводят глубинные интервью и фокус-группы), 37 % совмещают оба направления, а 8 % выполняют в основном управленческие функции.

Уровень эмоционального истощения, как ключевого показателя выгорания, оказался умеренным ($M = 3,26$ по 5-балльной шкале, $SD = 0,90$), деперсонализация – невысокой ($M = 2,47$, $SD = 0,94$), признание личных достижений достаточно высоким ($M = 3,84$, $SD = 0,70$), что свидетельствует об относительно благоприятном эмоциональном отношении респондентов к работе и коллегам, сохранении профессиональной мотивации, а также достаточно высоком уровне признания собственного вклада и возможностей профессионального развития. Средние оценки комфортности обстановки на рабочем месте ($M = 7,86$ по 10-балльной шкале, $SD = 2,01$) и качества взаимоотношений в коллективе ($M = 7,73$, $SD = 1,93$) также свидетельствуют о наличии поддерживающей среды. Вероятно, полученные показатели во многом обусловлены высоким статусом участников исследования и их вовлеченностью в развитие профессиональной среды.

Около половины участников исследования (47 %) не планируют свою жизнь дальше нескольких месяцев или ограничиваются краткосрочным горизонтом (до 2 лет), что может быть связано как с особенностями проектной занятости, так и с внутренними сомнениями относительно устойчивости профессии. Среднее значение воспринимаемого контроля ($M = 6,89$ по 11-балльной шкале, $SD = 1,97$) отражает умеренную уверенность респондентов в своей способности влиять на собственную жизнь.

Особый интерес представляет реконструкция системы психологического благополучия исследователей, основанная на контент-анализе ответов на открытые вопросы. Как стрессогенные, так и поддерживающие факторы проявляются на восьми уровнях: от базовых до экзистенциальных, в рамках каждого уровня выявлены как блокирующие, так и компенсаторные элементы:

- 1) деньги: уровень заработной платы и наличие премий, адекватность бюджетирования исследовательских проектов;
- 2) время: возможность гибко планировать рабочее время и распоряжаться внерабочим, прогнозируемость отпуска;
- 3) внешняя среда: оргкультура и комфорт коммуникации с респондентами и контрагентами;
- 4) внутренние процессы: оргкультура в компании, в том числе взаимодействие между отделами, поддержка со стороны руководства;
- 5) коллектив: комфорт повседневного взаимодействия с коллегами;
- 6) профессиональное сообщество: участие в профессиональных мероприятиях, сформированный имидж эксперта;
- 7) новизна: возможность узнавать новое и реализовывать творческие идеи;
- 8) польза: признание важности результатов исследования бизнесом и обществом.

Практики совладания респондентов варьируются от психологической помощи и коучинга до телесно-ориентированных и когнитивных техник саморегуляции (рис.), наиболее распространенными являются поддержка близких и хобби.



Рис. Распределение ответов на вопрос «Что Вам в большей степени помогает улучшить свое эмоциональное состояние, связанное с рабочими процессами?», % от 123

Заключение. Полученные данные позволяют утверждать, что совладание в профессиональной среде исследователей – это не только индивидуальный выбор, но и производная от качества взаимодействия в коллективе, степени профессиональной автономии и ценностной включенности исследователя в задачи, а психологическое благополучие оказывается продуктом сложного взаимодействия индивидуальных стратегий совладания и корпоративной культуры. В качестве перспектив исследования можно отметить изучение специфики совладания у профессионалов с разным опытом работы и специализацией, связь стратегий совладания с эмпатическими способностями прикладных исследователей, а также анализ эффективности различных групповых (командные тренинги) и организационных (гибкие модели работы) интервенций.

Список источников

1. Борисова А. А., Озерникова Т. Г., Шастова В. А. Многозадачность в работе преподавателя: влияние функциональной специализации на уровень выгорания // Перспективы науки и образования. 2024. № 5(71). С. 767–789.

2. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с. (Серия «Практикум»).

3. *Новикова И.С.* Взаимосвязь используемых стратегий саморегуляции и склонности к выгоранию у психологов // *Общество: социология, психология, педагогика.* 2022. № 7. С. 100–104.

4. *Яценко Е. Ф., Щелокова Е. Г.* Копинг-стратегии, эмпатические способности и эмоциональное выгорание педагогов и инспекторов по делам несовершеннолетних как представителей помогающих профессий // *Общество: социология, психология, педагогика.* 2022. № 2. С. 98–107.

5. *Farkas B. C., Chambon V., Jacquet P. O.* Do perceived control and time orientation mediate the effect of early life adversity on reproductive behaviour and health status? Insights from the European Value Study and the European Social Survey // *Humanities and Social Sciences Communications.* 2022. № 9(52). <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01066-y>

РАЗДЕЛ VI

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

УДК 159.9.07

И. Р. Абитов

Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, Россия
ildar-abitov@yandex.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00942, <https://rscf.ru/project/25-18-00942/>

В статье представлен план исследования динамики психического состояния клиента в процессе оказания психологической помощи. Представлены некоторые результаты использования авторской модификации шкалы оценки результата. Отмечено наличие положительной динамики значений субшкал между первой и последней встречей психолога с клиентом.

Ключевые слова: психическое состояние, психологическая помощь, шкалы обратной связи, шкала оценки результата.

I. R. Abitov

Kazan (Volga Region) Federal University
Kazan, Russia

PERSPECTIVES OF RESEARCHING THE DYNAMICS OF THE CLIENT'S MENTAL STATE IN THE PROCESS OF RENDERING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

The article presents the research plan of the client's mental state dynamics in the process of rendering psychological aid. Some results of using the author's modification of the outcome assessment scale are presented. The presence of positive dynamics of the subscale values between the first and the last meeting of the psychologist with the client is noted.

Keywords: mental state, psychological help, feedback scales, outcome rating scale.

На сегодняшний день в России большое количество людей нуждается в психологической помощи. Одной из причин, которая определяет высокий спрос на психологическую помощь, является повышение уровня стресса в связи с последствиями пандемии коронавирусной инфекции и мерами, направленными на предотвращение ее распространения. Обзор 21 независимого

исследования показал, что каждый пятый человек в связи с указанными событиями подвергается риску развития психологического дистресса [4]. Среди симптомов дистресса, вызванного вспышкой COVID-19, отмечаются страх и беспокойство за свое здоровье и здоровье своих близких, обострение хронических проблем со здоровьем, изменение режима сна и питания, трудности со сном и концентрацией внимания, увеличение употребления табака, алкоголя, наркотических средств [3; 4]. Другим стрессогенным фактором является социально-политическая ситуация, в которой существует российское общество последнее время. Участие в боевых действиях является общепризнанным травматическим событием, которое в ряде случаев вызывает развитие посттравматического стресса и посттравматического стрессового расстройства. Также стрессогенным событием является разлука с близким человеком на неопределенное время, ситуация неопределенности, в которой находятся близкие участников боевых действий, и переживание потери близкого в связи с его гибелью при участии в боевых действиях. В связи со всем вышеизложенным в ближайшие годы ожидается значительный рост потребности в получении психологической помощи со стороны представителей разных социальных и возрастных групп населения России. При оказании психологической помощи важным вопросом является отслеживание ее результатов, в первую очередь проявляющихся в изменении психического состояния клиента. Существует ряд методик, позволяющих диагностировать психическое состояние и его динамику с затратой сравнительно небольшого времени и усилий. Среди них шкала оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта Н. Курганского [2], шкала субъективных чувств и состояний (СУПОС-8) [2] и др. Однако ни одна из них не адаптирована для целей выявления динамики психического состояния в процессе оказания психологической помощи.

Для решения этой задачи мы в рамках междисциплинарного исследования планируем совместно с клиническими лингвистами создать вербальную методику для отслеживания динамики психического состояния клиента в процессе оказания ему психологической помощи. На первом этапе нашего исследования каждого клиента на первой встрече мы просим указать несколько слов, описывающих его психическое состояние перед первой сессией, а также написать несколько слов, описывающих психическое состояние, в котором он хотел бы находиться по окончании последней сессии. Также для выявления особенностей психического состояния клиентов на разных этапах оказания психологической помощи предполагается использовать контент-анализ аудио- и видеозаписей сессий.

Для отслеживания динамики степени психологического благополучия клиента на данный момент используются шкалы обратной связи. В частности, авторский коллектив под руководством В. А. Богомолова адаптировали для русскоязычной выборки шкалу оценки результата (ORS), которую в 2000 году разработали S. Miller и B. Duncan. Данная шкала включает оценку 4 показателей, характеризующих степень благополучия клиента в различных сферах его жизни (индивидуальное, в личных отношениях, социальное, в целом)

и представляет собой четыре отрезка длиной 10 см каждая, на которых клиенту предлагается поставить отметку, отражающую его мнение [1]. Чем ближе к левому краю находится отметка, тем ниже оценка клиентом благополучия в данной сфере жизни. Данная шкала была нами модифицирована с опорой на теорию отношений личности В.Н. Мясищева. Количество субшкал было увеличено, а их содержание конкретизировано. Мы использовали следующие субшкалы: личное благополучие, отношения в семье или близкие отношения, работа или учеба, дружба, отдых и хобби, общее благополучие.

В исследовании приняли участие 34 клиента (28 женщин и 6 мужчин) в возрасте от 18 до 55 лет. Шкала оценки встречи предъявлялась им в первые 5 минут каждой сессии.

Мы предположили, что показатели шкалы оценки результата должны повышаться от первой к последней встрече. Для сравнения показателей мы использовали критерий Вилкоксона для зависимых выборок. В связи с тем, что количество встреч, проведенных с разными клиентами, было различным, мы сравнили между собой показатели, полученные на первой и последней встречах. Были обнаружены статистически значимые изменения таких показателей как личное благополучие, благополучие в семейных или близких отношениях, общее благополучие и суммарный балл. Эти данные могут свидетельствовать о высокой значимости указанных показателей для оценки изменений психического состояния клиента в процессе оказания ему психологической помощи.

Таким образом, мы находимся в начале пути, ведущего к разработке валидных и надежных инструментов, позволяющих определять динамику психического состояния клиента на каждой сессии и изменять характер взаимодействия с ним в соответствии с выявленными изменениями. Модифицированная нами шкала оценки результата позволяет провести обобщенную оценку благополучия клиента в различных сферах его жизни и может быть использована для индивидуализации работы с различными клиентами на разных этапах оказания психологической помощи вне зависимости от методов, которые использует психолог или врач-психотерапевт.

Список источников

1. Шкала оценки результата (ORS): предварительные результаты адаптации русскоязычной версии инструмента для получения обратной связи от клиентов в психологическом консультировании / Богомолов В. А., Дмитриевский П. В., Милованова Е. А., Бочавер А. А., Сковычева О. А., Хломов К. Д., Павловский А. И. // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 3. С. 179–189.

2. *Шушин С. С.* Ретроспективная диагностика психического состояния в судебно-психологической экспертизе : метод. пособие. Ростов-н/Д., 2000.

3. *Buheji M., Jahrami H., Dhahi A. S.* Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19 // International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2020. № 10(1). P. 9–16.

4. What will be the impact of the COVID-19 Quaranttime on psychological distress? Considerations based on a systematic review of pandemic outbreaks / Cavicchioli M., Ferucci R., Canevini M. P., Pravettoni G., Galli F. // Healthcare. 2020. Vol. 9, Iss. 1 10.3390/healthcare9010101

УДК 159.9

А. А. Баканова

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
ba2006@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫМ В СИТУАЦИИ ПРЕДВОСХИЩАЮЩЕГО ГОРЯ

В статье приводится краткое описание феномена предвосхищающего горя, а также обзор некоторых методов психологической помощи, которые могут быть эффективны при работе с паллиативными пациентами, а также их родственниками, переживающими предвосхищающее горе.

Ключевые слова: предвосхищающее горе, переживание утраты, психологическая помощь, психотерапевтические методы.

A. A. Bakanova

Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia

POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL HELP FOR ADULTS IN A SITUATION OF ANTICIPATING GRIEF

The article provides a brief description of the phenomenon of anticipatory grief, as well as an overview of some psychological care methods that can be effective when working with palliative care patients, as well as their relatives experiencing anticipatory grief.

Keywords: anticipating grief, experiencing loss, psychological help and psychotherapeutic methods.

Предвосхищающее горе – это феномен, который отражает многообразие переживаний личности в ситуации ожидаемой смерти значимого человека или утраты отношений с ним, что отражает экзистенциальное противоречие между пониманием неизбежности смерти близкого человека и неопределенностью ее наступления. В настоящее время предвосхищающее горе рассматривается как возможная реакция на различные кризисные ситуации, в том числе такие заболевания, как онкология, болезнь Альцгеймера, артериальная гипертензия, COVID-19 и др.

Впервые этот вид горя был выделен в 1944 году Э. Линдемманом, однако до сих пор оно остается феноменом, не привлекающим большого числа отече-

ственных исследователей. В то же время можно отметить, что за рубежом интерес к данной теме достаточно устойчивый, что находит свое отражение не только в эмпирических исследованиях, но и в систематических обзорах. Эмпирическое изучение предвосхищающего горя показывает, что его переживание может рассматриваться как фактор риска для возникновения реакций осложненного горя у родственников после смерти пациента, поэтому требует особого внимания для разработки стратегий помощи семьям, имеющим тяжелобольного пациента, а также научно обоснованных методов психологической поддержки.

Говоря о содержании предвосхищающего горя, зарубежные исследователи (например, Burkeetal., 2015) обозначают его как многогранный конструкт, характеризующийся широким набором реакций на надвигающуюся утрату, включая депрессию, тревогу, раздражительность, чувство вины и генерализованные функциональные нарушения во многих сферах жизни. Помимо этого, предвосхищающее горе включает такие переживания, как тревога разлуки, экзистенциальное одиночество, избегание размышлений о смерти, печаль, гнев, обида, вина, беспомощность и отчаяние, а также неспособность планировать будущее (например, Majid, Akande, 2022). Важное место среди переживаний, связанных с предвосхищающим горем, занимает эмоциональная и когнитивная амбивалентность между осознанием предстоящей смерти и потребностью защитить себя от этого осознания [1].

Интенсивные амбивалентные переживания в процессе болезни терминального пациента и высокие нервно-психические нагрузки приводят к усилению внутреннего конфликта, повышая психическую напряженность и ухудшая не только психологическое, но и физическое здоровье родственников тяжело больных пациентов. В силу высокого уровня стресса в ситуации неопределенности у взрослых людей происходят негативные изменения в социальном функционировании, когда значительно сужается круг контактов, что препятствует доступу к психологической поддержке со стороны друзей и близких людей. Все эти переживания, характерные для предвосхищающего горя, требуют психологической помощи.

Тема психологической помощи при предвосхищающем горе в зарубежной и отечественной научной литературе недостаточно изучена. Можно предположить, что это связано со сложностями концептуализации самого феномена. Однако, помимо традиционных подходов, в работе с горем можно выделить ряд новых методов психологической помощи в ситуации предвосхищающего горя.

Традиционно (то есть, начиная с 1970-х гг.) цель психологической помощи при предвосхищающем горе обозначается как помощь в прощании с умирающим (то есть постепенном завершении отношений с ним), а также облегчение актуальных стрессовых состояний. Однако в последнее время появляются новые терапевтические практики, позволяющие оказывать психологическую поддержку в ситуации ожидаемой смерти близкого человека. Приведем некоторые из них.

Относительно новым направлением психотерапии в рамках паллиативной помощи является «Терапия достоинства» [3]. Это научно обоснованный и кли-

нически эффективный психотерапевтический метод, изначально разработанный для неизлечимо больных пациентов и призванный актуализировать у них переживание осмысленности своей жизни. Исследования показывают, что она способна субъективно улучшить качество жизни пациентов и повысить их чувство собственного достоинства, а также оказывается полезной для их семей.

Это направление получило дальнейшее развитие в формате «Терапии достоинства семьи» [4], в котором процесс терапии включает не только самого пациента, но и его семью, что позволяет укреплять семейные связи, развивать сострадание, а также создавать необходимое пространство для выражения признательности и примирения.

Другим методом, который может быть использован в психологической помощи семье, имеющей терминального пациента, – метод экспрессивного письма. Авторы подтверждают его экологичность и безопасность в качестве метода самопомощи при предвосхищающем горе [5].

Также в практике психологической помощи при предвосхищающем горе может быть использован нарративный подход, эффективность которого у родственников неизлечимо больных пациентов научно обоснована в 2016 году [7]. Метод был применен для принятия и переосмысления эмоциональных переживаний ухаживающего, возвращения контроля над жизнью, особенно в условиях неопределенности и бессилия в связи с терминальной стадией заболевания близкого человека.

Интересным методом, предложенным в качестве помощи лицам, ухаживающим за больным, является техника осознанной фотографии, разработанная Джессикой Томас [6]. В этой технике фотография вместе с рефлексией над изображениями является доступным средством повышения осознанности, которая помогает принять реальность, мысли и чувства, а также сконцентрироваться на настоящем и осознать ценность момента.

Джуди Чу [2] в качестве метода психологической помощи при любом виде горя предлагает терапию прощения, которая заключается в освобождении от обиды и гнева, мыслей о наказании, а также в придании смысла пережитому страданию.

Таким образом, психологическая помощь при предвосхищающем горе может быть представлена различными методами и подходами, решая при этом задачи, связанные с завершением отношений, принятием различных, порой – амбивалентных чувств и созданием поддерживающего пространства, в котором могут найти отражение сложные переживания семьи, связанные с жизнью и смертью.

Список источников

1. *Баканова А. А., Донгак Ч. Ш.* Феноменология переживания предвосхищающего горя у родственников тяжелобольных пациентов // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. 2025. № 215. С. 157–168.

2. *Chew J.* Forgiveness Therapy. In: *New Techniques of Grief Therapy. Bereavement and Beyond* / ed. by Robert A. Neimeyer. N.-Y. : Routledge, 2021. 372 p.

3. Chochinov H. M., Kristjanson L., Breitbart W. et al. Effect of dignity therapy on distress and end-of-life experience in terminally ill patients: a randomised controlled trial // *The Lancet Oncology*. 2011. Vol. 12. P. 753–762.

4. Ho A. H. Y., Car J., Ho M. H. et al. A novel Family Dignity Intervention (FDI) for enhancing and informing holistic palliative care in Asia: study protocol for a randomized controlled trial // *Trials*. 2017. Vol. 18, no. 1. P. 587.

5. Leung Y. W., Maslej M. M., Ho C. et al. Cocreating Meaning Through Expressive Writing and Reading for Cancer Caregivers // *Journal of Palliative Care*, 2023. Vol. 38, no. 3. P. 307–315.

6. Thomas J. *Choosing Light: Transforming Grief through the Practice of Mindful Photography and Self-Reflection*. Publ.: Rowman & Littlefield Publishers, 2024. 124 p.

7. Toyama H., Honda A. Using Narrative Approach for Anticipatory Grief Among Family Caregivers at Home // *Global Qualitative Nursing Research*. 2016. Vol. 3. P. 1–15.

УДК 159.9.7; 316.303.7

М. М. Басимов

Университет мировых цивилизаций им. В. В. Жириновского

Москва, Россия

basimov_@mail.ru

МАШИНАЛЬНО НЕНУЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КАК НЕЛИНЕЙНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТАРНОГО СТРАХА

Рассмотрены вопросы структуры реальной статистической связи, когда совершение машинально ненужных действий может быть причиной дефицитарного страха, в том числе с учетом выявленной при этом ошибки 2 типа, когда между психологическими показателями наблюдается слабая, но одновременно «значимая» линейная корреляция, которую обычно принято демонстрировать как достойный результат, а на самом деле за ней может скрываться сильная нелинейная связь, требующая совершенно иной интерпретации.

Ключевые слова: дефицитарный страх, машинально ненужные действия, нелинейные зависимости, значимая корреляция.

M. M. Basimov

Zhirinovsky University of World Civilizations

Moscow, Russia

MECHANICALLY UNNECESSARY ACTIONS AS NON-LINEAR CAUSES OF DEFICIT FEAR

The issues of the structure of real statistical communication are considered, when mechanically unnecessary actions can be the cause of deficiency fear, including taking into account the type 2 error, when a weak, but at the same time “significant” linear correlation, which is usually accepted as a decent result, can be observed, and in fact a strong non-linear connection, requiring a completely different interpretation, can be observed.

Keywords: deficit fear, mechanically unnecessary actions, nonlinear dependences, significant correlation.

Для демонстрации методологической проблемы корреляционного исследования на примере исследования страхов (тревожности) были выбраны показатели дефицитарного страха и совершения машинально ненужных действий. Исследование проводилось в период действия жестких карантинных мер (полной самоизоляции), чему были посвящены в последние годы многочисленные статьи [4 и др.]. Совокупная выборка состояла из 127 студентов 1–6-х курсов московских вузов очной формы обучения.

Методы и методики исследования

В исследовании использовались следующие методики психодиагностики, отдельные результаты по шкалам которых анализируются в статье:

- 1) три шкалы страха Я-структурного теста Г. Аммона [1];
- 2) шкала обсессивно-фобических нарушений (структурная часть методики для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич, 1978) [5].

Для изучения статистических связей использовался авторский метод [2; 3], позволяющий изучать наряду с линейными связями простейшие нелинейные зависимости.

Результаты исследования

В исследовании в рамках Я-структурного теста Г. Аммона изучались три шкалы страха, одна из которых – дефицитарный страх (тревога) анализируется в рамках предлагаемой статьи. Дефицитарный страх понимается как значительное недоразвитие Я-функции тревоги. При дефицитарном состоянии Я-функции страха страдает не только регуляторный, но и экзистенциально наиболее важный сигнальный компонент тревоги.

Далее анализируются на предмет статистической связи два психологических показателя из общей задачи для 80 психологических переменных, которые демонстрируются графиками на рисунках 1–2, и имеют для изучаемой совокупности данных общие статистические характеристики, представленные в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

Статистические характеристики анализируемых психологических показателей в рамках изучаемой выборки данных

Психологический показатель	Обозначение	Среднее значение	Среднее квадратическое отклонение	Min значение	Max значение
Дефицитарный страх (число ответов +)	Y	5,20	2,55	0	12
Совершение машинально ненужных действий	X	–0,42	0,72	–1,5	0,36

Для реализации авторского метода изучения статистических связей первоначально упорядоченные ряды значений по изучаемым переменным разбиваются (табл. 2) на кварталы (ищется по специально разработанному алгоритму оптимальное, наиболее близкое к равномерному разбиение, какое позволяют сделать конкретные данные).

Т а б л и ц а 2

Кварты переменных Y и X: интервалы по первичным шкалам

Обозначение	1 кварта	2 кварта	3 кварта	4 кварта
Y	$0 \leq Y < 4$ 37 человек	$4 \leq Y < 6$ 34 человека	$6 \leq Y < 8$ 31 человек	$8 \leq Y \leq 12$ 25 человек
X	$-1,5 \leq X < -0,78$ 25 человек	$-0,78 \leq X < -0,35$ 22 человека	$-0,35 \leq X < 0,27$ 32 человека	$0,27 \leq X \leq 0,36$ 48 человек

Рассмотрим зависимость показателя Y: «Дефицитарный страх. Число ответов плюс» от показателя X: «Совершение машинально ненужных действий». Вначале представим зависимость через сравнительные весомости, на основе которых вычисляются коэффициенты силы связи, нормированные таким образом, чтобы аналоги единичных корреляций (зависимости переменных от самих себя) были равны (или почти равны) единице.

На рисунке 1 представлены две взаимообратные зависимости: Y(X) – зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X), изображенная сплошной линией, и обратная ей зависимость X(Y) переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X) от переменной «Дефицитарный страх» (Y), изображенная пунктирной линией.

Сила связи зависимости Y(X) **SV = 1,133** значительно превышает силу связи обратной ей зависимости X(Y) **SV' = 0,442**, поэтому сильная зависимость явно односторонняя. При этом в рамках линейных моделей эта зависимость описывается слабой корреляцией с коэффициентом Пирсона **Rxy = -0,264**.

Зависимость Y(X) представляет собой зависимость с явно выраженным максимумом на 2 кварте независимой переменной X со сравнительной весомостью зависимой переменной Y, равной **+22 535**, что часто свойственно зависимостям между психологическими переменными.

В дополнение полезна также информация, как значения зависимой переменной по квартам независимой переменной характеризуют степень выраженности зависимого качества, для чего их нужно сравнить со сравнительными весомостями зависимой переменной для своих кварт (табл. при рис. 1): сравнительная весомость Y для 1 кварты Y равна **-24 016**, а сравнительная весомость Y для 4 кварты Y равна **+24 253**.

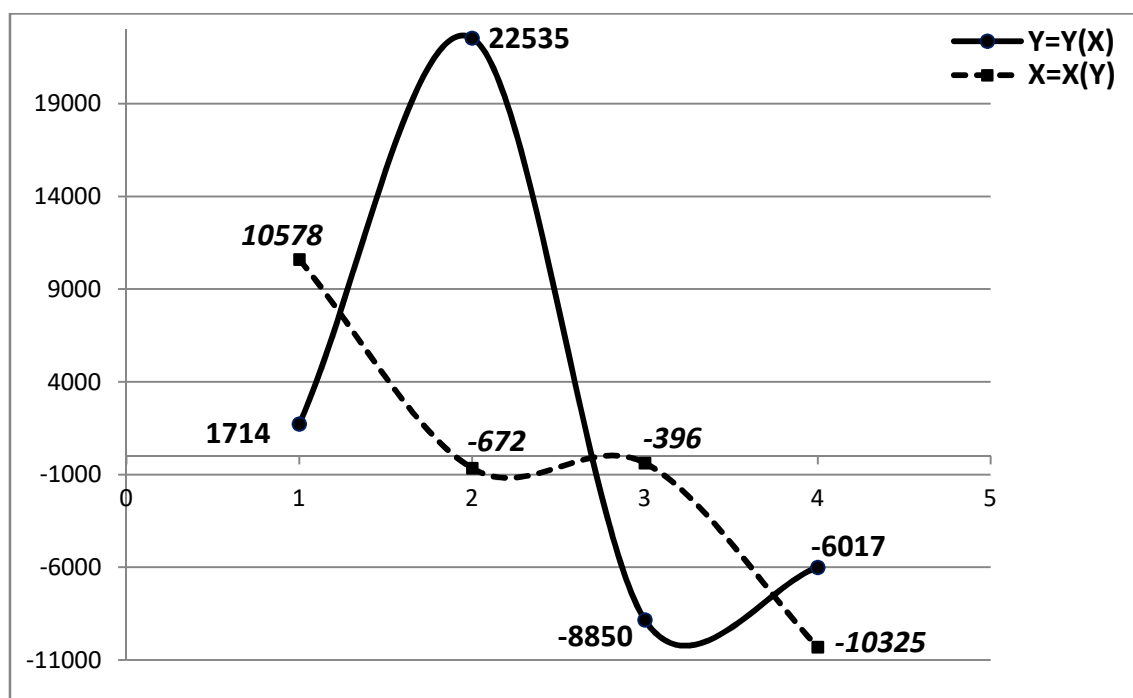


Рис. 1. Зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X) и обратной ей зависимости переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X) от переменной «Дефицитарный страх» (Y) (сравнительные весомости зависимых переменных для кварт 1–4 независимых переменных)

Кварты X	1	2	3	4	
Y(X)	+1714	+22 535	–8850	–6017	SV = 1,133
X(Y)	+10 578	–672	–396	–10 325	SV' = 0,442
Y(Y)	–24 016	–10 043	+19 089	+24 253	SV = 0,994
X(X)	–24 278	–17 520	+2752	+23 796	SV = 0,990

Таким образом, максимум (**+22 535**) зависимой переменной Y (дефицитарный страх) для 2 кварты независимой переменной X можно оценивать как высокий уровень дефицитарного страха, а минимальное значение дефицитарного страха для кварт X (совершение машинально ненужных действий), равный **–8850** можно трактовать как средний уровень или при другой градации как уровень ниже среднего. А низкий уровень дефицитарного не определяется ни у одной кварты независимой переменной.

Корреляция между переменными X и Y хотя и слабая $R_{xy} = -0,264$, но в рамках гипотезы о равенстве нулю, она «значимая» на уровне $p = 0,01$, что считается у подавляющего большинства представителей психологического сообщества как очень достойный результат, чтобы интерпретировать зависимость Y(X) как линейную, когда чем больше вклад показателя «Совершение машинально ненужных действий» (X) в итоговый результат по методике обсессивно-фобических нарушений (чем больше суммарное значение, тем больше уровень здоровья), тем меньше дефицитарный страх.

На самом деле при наличии общей тенденции по уменьшению дефицитарного страха с 1 кварты X (**+1714**) по 4 кварту X (**–6017**), на первом этапе

роста независимой переменной X наблюдается его резкий рост, еще более существенный, чем спад на всем этапе роста X с 1 по 4 кварту, что нельзя не учитывать.

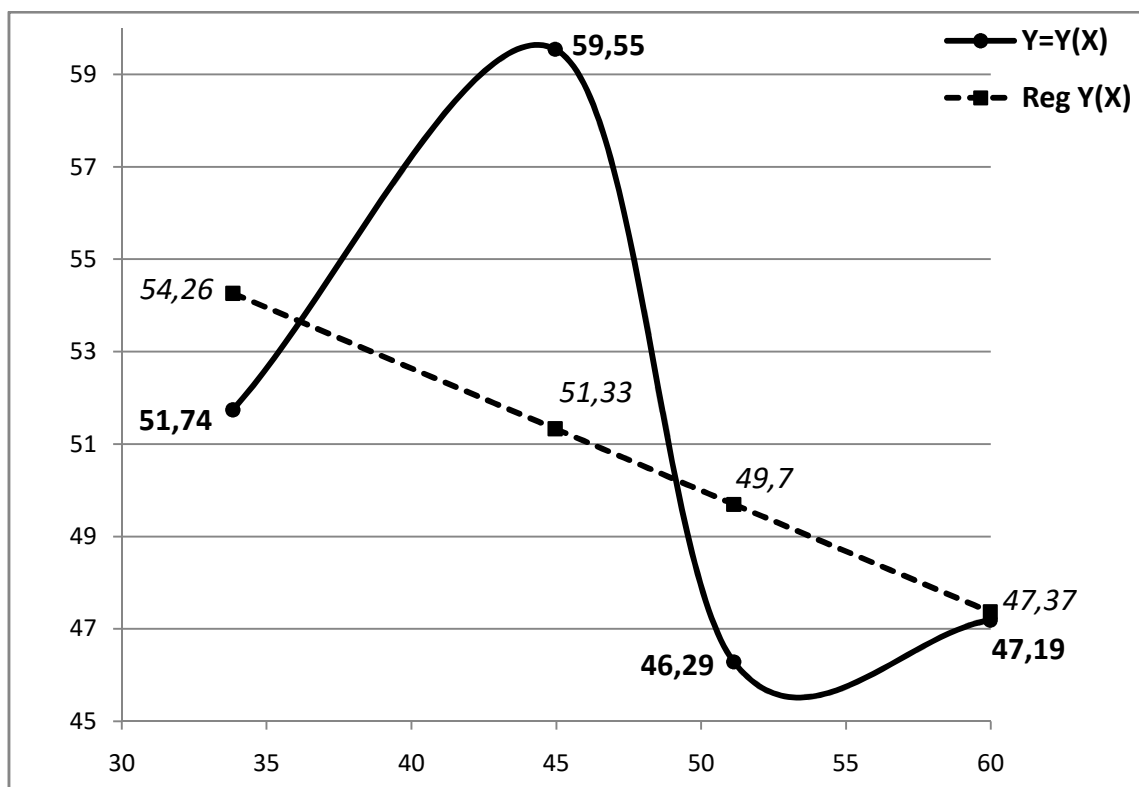


Рис. 2. Зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X) и соответствующая ей регрессионная прямая (стандартные Т-баллы зависимой переменной для кварт независимой переменной)

Кварты X	1	2	3	4	
Y(X)	51,74	59,55	46,29	47,19	SV = 1,133
Y(Y)	38,33	46,81	55,55	64,74	SV = 0,994
X(X)	33,84	44,96	51,13	59,97	SV = 0,990
Reg Y(X)	54,26	51,33	49,70	47,37	Rxy = -0,264
Регрессия	Y = 63,184 - 0,264 X				

Далее рассмотрим зависимость переменной «Дефицитарный страх» (Y) от переменной «Совершение машинально ненужных действий» (X) в виде представления ее через стандартные баллы переменных (рис. 2), когда первоначальные данные на основе средних значений и стандартных отклонений для всей выборки ($N = 127$) переводятся в стандартные Т-баллы, для которых среднее значение по всей выборке равно 50, а стандартное отклонение – 10.

Хотя по стандартным баллам строить строгие коэффициенты силы связи не получится, но для демонстрационных целей их можно использовать при построении графиков зависимостей. Кроме того, на рисунке 2 пунктиром по-

строена регрессионная прямая, которая наглядно отражает вклад линейной корреляции в данную зависимость.

Таким образом, в рамках линейных моделей с ростом проявления показателя «Совершение машинально ненужных действий» (X), как вклада в общую шкалу «обсессивно-фобических нарушений», в сторону здорового состояния наблюдается общее слабое снижение по шкале сравнительной весомости дефицитарного страха (Y) с **+1714** до **-6017** (зона среднего уровня). Но этот процесс в реальности не просто немонотонный, а с резким скачком на 2 кварте X показателя дефицитарного страха (Y) до своих максимальных значений, соответствующих высокому уровню дефицитарного страха в рамках изучаемой совокупности данных.

Список источников

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. СПб. : Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 1995.
2. Басимов М. М. Изучение статистических связей в психологических исследованиях : монография. М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2008. 432 с.
3. Басимов М. М. Природа статистических связей в психологии. М. : УМЦ, 2023. 516 с.
4. Цветкова Н. А., Кисляков П. А., Володарская Е. А. Особенности смысловой сферы личности и суточного структурирования занятости студентов, переболевших COVID-19 // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. № 5. С. 285–306.
5. Яхин К. К., Менделевич Д. М. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний // Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. М., 1998. С. 545–552.

УДК 159.9.07

Л. Д. Блинова¹, И. О. Злобина², Е. В. Курилова³
^{1, 2, 3} АНО ДПО «Техническая академия Росатома»

г. Москва, Россия

¹ lildblinova@rosatom.ru

² iozlobina@rosatom.ru

³ evvkurilova@rosatom.ru

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ДНИ ПОДЗАРЯДКИ»

В статье рассматривается актуальная проблема сохранения трудового благополучия персонала промышленных предприятий. Представлены результаты оценки эффектив-

ности психопрофилактической программы «Дни Подзарядки», разработанной в рамках проекта психологической поддержки сотрудников организаций Госкорпорации «Росатом». Подтверждена эффективность программы и обоснована целесообразность ее внедрения на промышленных предприятиях.

Ключевые слова: трудовое благополучие, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, психологическая поддержка.

L. D. Blinova, I. O. Zlobina, E. V. Kurilova
Rosatom Technical Academy
Moscow, Russia

PREVENTION OF STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT: EFFECTIVENESS EVALUATION OF THE CORPORATE PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM “RECHARGE DAYS”

The article deals with the actual problem of preserving the labor well-being of industrial enterprises personnel. The effectiveness evaluation results of the psychoprophylactic program «Recharge Days», developed as part of the psychological support project for employees of State Atomic Energy Corporation Rosatom organizations, are presented. The effectiveness of the program has been confirmed and the expediency of its implementation in industrial enterprises has been substantiated.

Keywords: labor well-being, occupational stress, occupational burnout, psychological support.

Обеспечение профессионального долголетия сотрудников производственных отраслей отечественной промышленности представляет собой одну из ключевых стратегических задач на период 2025–2030 годов. Согласно актуальным исследованиям в области трудового благополучия работников атомной отрасли, уровень стрессовой нагрузки среди персонала достигает 15 %, в то время как симптомы профессионального выгорания наблюдаются у 17 % сотрудников [3; 5]. Указанные тенденции обусловлены не только специфическими производственными требованиями и высокой интенсивностью трудовых нагрузок, но и новыми социально-экономическими вызовами, включая функционирование в условиях повышенной политической и экономической неопределенности, санкционного давления, процессов импортозамещения, финансовой нестабильности, постоянных изменений в работе и т. д. [3; 5].

В 2023 году Госкорпорацией «Росатом» была инициирована комплексная программа «Подзарядка», ориентированная на обеспечение трудового благополучия персонала атомной отрасли. Данная программа включает следующие направления: улучшение условий труда, регулирование рабочей нагрузки, оказание психологической поддержки, а также обучение сотрудников и руководителей методам разрешения конфликтных ситуаций и основам психологической саморегуляции эмоционального состояния. Разработка раздела программы, посвященного психологической поддержке работников и получившего название «Дни Подзарядки», осуществлена специалистами Центра компетенций по культуре безопасности и надежности человеческого фактора АНО ДПО «Техническая академия Росатома» (далее – ЦККБиНЧФ).

В 2024 году в мероприятиях программы «Дни Подзарядки» приняли участие свыше 1200 сотрудников организаций Госкорпорации «Росатом». В первом квартале 2025 года проект начал свое тиражирование на другие предприятия опасных производств, в том числе ПАО «Татнефть» (г. Нижнекамск), в связи с чем было принято решение скорректировать изначальную программу мероприятий, включив блоки входной и контрольной диагностики. В данной статье представлены результаты анализа эффективности программы «Дни Подзарядки».

В современных исследованиях российских психологов подчеркивается необходимость интеграции диагностических, коррекционных и профилактических мер, в число которых входят тренинговые сессии по формированию стрессоустойчивости, программы релаксации и организационно-управленческие изменения [2]. Программа «Дни Подзарядки» реализуется в формате мобильного психопрофилактического модуля, предусматривающего выезд специалистов ЦККБиНЧФ на предприятия и реализацию комплекса психодиагностических и психокоррекционных (психопрофилактических) мероприятий, организованных в три взаимосвязанных блока:

1. Диагностический блок: оценка текущего уровня стресса и выраженности симптомов профессионального выгорания у сотрудников с помощью психодиагностических методик (см. ниже).

2. Коррекционно-развивающий блок: проведение мероприятий по поддержанию трудового благополучия сотрудников.

Программа психопрофилактических мероприятий по снижению стресса и профессионального выгорания реализуется в течение двух рабочих дней. Первый день включает следующие компоненты:

– *Индивидуальное психологическое консультирование*, направленное на разрешение личностных и профессиональных затруднений, нормализацию психоэмоционального состояния сотрудников. Основными темами индивидуальных консультаций стали профессиональная сфера (управление конфликтами, медиация, адаптация к новой работе и многозадачности, усталость, истощение, профессиональное выгорание и т. д.); семейная сфера (напряженные, созависимые отношения с супругом, разводы, трудности в общении с детьми); личностная сфера (высокая тревожность, страхи, депрессивные состояния, отсутствие смыслов, восстановление ресурсов, боль утраты и т. д.).

– *Диагностико-коррекционные мероприятия с применением аппаратно-программных комплексов* (Neuro Play, «Психофизиолог», «Омега») с целью объективной оценки уровня стресса, коррекции функционального состояния и повышения стрессоустойчивости (по индивидуальному запросу).

– *Сеансы релаксации с применением аппаратного массажа в комнате психологической разгрузки*, способствующие снятию физического напряжения, восстановлению сил и работоспособности.

– *Групповые тренинги* (до 10 человек), позволяющие участникам освоить техники саморегуляции, отработать навыки и сформировать компетенции самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием на работе или дома.

– *Методическое обеспечение* в виде раздаточных материалов (брошюры), в которых представлены алгоритмы мобилизации психологических ресурсов и техники стресс-менеджмента.

Второй день программы «Дни Подзарядки» посвящается *шестичасовому тренингу*, ориентированному на закрепление эффекта антистрессовых мероприятий первого дня, а также развитие у сотрудников компетенций в области психофизиологического восстановления, эмоциональной саморегуляции и адаптивного совладания в условиях профессионального стресса.

3. Контрольно-оценочный блок: измерение уровня стресса и профессионального выгорания у сотрудников по результатам проведения мероприятий программы «Дни Подзарядки».

Для оценки динамики показателей стресса и симптомов профессионального выгорания применяется комплекс психодиагностических инструментов, включающий: методику «ВАТ» (диагностика выраженности синдрома профессионального выгорания; показатели: истощение, внутреннее дистанцирование, когнитивные затруднения, эмоциональные затруднения) [4], опросник «Шкала состояний» (оценка актуального психоэмоционального состояния; показатели: переживание радости, ощущение бодрости, переживание счастья, расслабленное состояние, наполненность силами) [1]. (Согласно А. Б. Леоновой [1], русскоязычная адаптация методики «Шкала состояний» направлена на оценку интегрального показателя психоэмоционального состояния — индекса субъективного комфорта (ИСК), который рассчитывается путем суммирования баллов, набранных по всем 10 тестовым пунктам. В связи с ограниченностью временного ресурса в рамках проводимого корпоративного мероприятия с целью сокращения времени, отводимого как на заполнение методик участниками, так и на подсчет результатов и предоставление обратной связи было принято решение сократить количество тестовых пунктов по методике «Шкала состояний» до пяти. В связи с этим измерение ИСК представляется нецелесообразным. Тем не менее для предоставления участникам обратной связи была посчитана динамика показателей по отдельным тестовым пунктам: «веселый – грустный» (переживание радости), «сонный – бодрый» (ощущение бодрости), «счастливый – несчастный» (переживание счастья), «расслабленный – напряженный» (расслабленное состояние), «полный сил – истощенный» (наполненность силами).

В рамках реализации программы «Дни Подзарядки» диагностический срез (до и после психопрофилактических мероприятий) прошли 40 сотрудников производственного предприятия ПАО «Татнефть».

Статистический анализ динамики показателей стресса и профессионального выгорания осуществлялся методом парных сравнений с применением W-критерия Вилкоксона в программе IBM SPSS Statistics.

По результатам проведенного сравнительного анализа на основании полученных значений W-критерия выявлена статистически значимая положительная динамика психоэмоционального состояния сотрудников ПАО «Татнефть» после прохождения программы «Дни Подзарядки» (табл.). Было зафиксировано достоверное снижение ключевых компонентов синдрома

профессионального выгорания, включающих эмоциональное истощение ($p < 0,001$), внутреннее дистанцирование ($p < 0,001$) и эмоциональные затруднения ($p < 0,05$). По результатам анализа проявилась тенденция на компенсацию состояния усталости ($p < 0,001$), формирование установки на оптимизацию расходования сил ($p < 0,001$) и самовосстановление при выраженном сниженном эмоциональном фоне ($p < 0,001$).

Т а б л и ц а

Динамика показателей стресса и выгорания у сотрудников ПАО «Татнефть»
до и после программы «Дни Подзарядки» (W-критерий Вилкоксона)

Параметр анализа	Z	Асимп. знач. (двухсторонняя)
Истощение	-4,281 ^a	0,000
Внутреннее дистанцирование	-3,516 ^a	0,000
Когнитивные затруднения	-1,816 ^a	0,069
Эмоциональные затруднения	-2,470 ^a	0,014
Переживание радости	-3,781 ^b	0,000
Ощущение бодрости	-4,256 ^b	0,000
Переживание счастья	-2,973 ^b	0,003
Расслабленное состояние	-4,028 ^b	0,000
Наполненность силами	-4,443 ^b	0,000

Примечание. а – уа основе положительных рангов; b – на основе отрицательных рангов.

Таким образом, полученные результаты дают основание говорить об эффективности и валидности разработанного психопрофилактического комплекса. Кроме того, высокий уровень вовлеченности персонала и положительная обратная связь, полученная специалистами в процессе реализации программы, широкий спектр запросов на оказание психологической поддержки также свидетельствуют в пользу необходимости продолжения проведения «Дней Подзарядки» на предприятиях «Росатома» и в других организациях и корпоративных структурах, заинтересованных в поддержании психологического благополучия и профессионального долголетия сотрудников.

Список источников

1. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. 200 с.
2. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 1. С. 13–33.
3. Леонова Е. В., Чернецкая Е. Д., Калинина М. Ю. Стресс и профессиональное выгорание работников атомной отрасли: результаты эмпирического исследования // Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8, № 3. С. 87–120.

4. Милетич М. П., Осин Е. Н. Русскоязычная версия инструмента оценки выгорания Burnout Assessment Tool (BAT): результаты апробации в бизнес-среде // Ананьевские чтения – 2023. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития : материалы Междунар. науч. конф. СПб. : Кириллица, 2023. С. 334.

5. Отраслевое исследование трудового благополучия. URL: <https://rosatom-academy.ru/media/research/psihologicheskaya-ustoychivost/otraslevoye-issledovaniye-trudovogo-blagopoluchiya/> (дата обращения: 13.05.2025).

УДК 159.99, 331.485

Е. В. Конева

Нижегородский государственный лингвистический
университет им. Н. А. Добролюбова
г. Нижний Новгород, Россия

**ВНЕДРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА
В ОРГАНИЗАЦИИ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА
(НА ПРИМЕРЕ ВЕРТИКАЛЬНО-ИНТЕГРИРОВАННОЙ КОМПАНИИ
НЕФТЕГАЗОВОГО СЕКТОРА)**

В статье представлен практический опыт внедрения человекоцентрированного подхода в вертикально-интегрированной компании, столкнувшейся со снижением эффективности сотрудников, связанной с высоким уровнем стресса.

Ключевые слова: *человекоцентрированный подход, стресс, вертикально-интегрированная компания.*

E. V. Koneva

Nizhny Novgorod State Linguistic University named after N. A. Dobrolyubov
Nizhny Novgorod, Russia

**IMPLEMENTATION OF A HUMAN-CENTERED APPROACH IN AN ORGANIZATION
AS A BASIS FOR INCREASING EMPLOYEE EFFICIENCY AND PREVENTING
NEGATIVE CONSEQUENCES OF STRESS (ON THE EXAMPLE
OF A VERTICALLY INTEGRATED COMPANY IN THE OIL AND GAS SECTOR)**

The article presents practical experience of implementing a human-centered approach in a vertically integrated company that faced a decrease in employee efficiency associated with high levels of stress.

Keywords: *human-centered approach, stress, vertically integrated company.*

Современные условия развития экономики требуют постоянного совершенствования организационных процессов компаний всех уровней. Особенно

актуально это для крупных организаций, работающих в ресурсоемких отраслях промышленности, таких как нефтяной сектор, сопряженных с высоким уровнем ответственности и стресса.

Стрессовые ситуации сотрудников негативно влияют на производительность труда, качество принимаемых решений и безопасность рабочих мест в таких компаниях. Одним из основных факторов стресса в компаниях с высокой долей опасности производства, является высокий уровень ответственности за принимаемые решения. Именно поэтому внедрение человекоцентрированного подхода становится одним из важнейших направлений развития современных ресурсоемких предприятий.

В данной статье хотелось бы обратиться к опыту внедрения человекоцентрированного подхода в вертикально-интегрированной компании нефтегазового сектора (г. Нижний Новгород).

Для начала введем определения вертикальной интеграции в компаниях нефтяного сектора и человекоцентрированного подхода.

Вертикальная интеграция в нефтяной отрасли представляет собой процесс объединения разных этапов производства нефти в единую цепочку от разведки месторождений полезных ископаемых до переработки нефти и сбыта готовой продукции потребителям [1].

Человекоцентрированный подход подразумевает создание условий, обеспечивающих сотрудникам комфортные условия труда, уважение человеческого достоинства, развитие профессиональных компетенций и сохранение психологического здоровья работников. Данный подход основан на понимании того, что благополучие сотрудника является необходимым условием успешной деятельности всей организации [2].

Потребность во внедрении человекоцентрированного подхода в компании возникла в связи с выявлением снижения эффективности работы сотрудников, которая в свою очередь была связана с рядом причин, таких как:

- высокий уровень стресса и напряжения (нарушение коммуникации между сотрудниками, сложности в получении обратной связи по процессам, неумение разделять рабочие процессы и вопросы личного характера (сплетни, открытые и скрытые конфликты и т. п.);
- нежелание брать на себя ответственность за принимаемые решения;
- потери эффективного рабочего времени, которые не поддавались прежним стратегиям регулирования.

Руководством компании было принято решение о привлечении к работе с сотрудниками психологов с целью выстраивания дальнейшей стратегии работы с персоналом.

В ходе совместной работы психологов и руководства компании, была определена программа работы, которая включала в себя три этапа: предварительный, этап установления доверия внутри групп и между психологами и группами сотрудников компании и основной этап.

На предварительном этапе были проведены подготовительные работы, в том числе: знакомство сотрудников компании с проектом, сформулированы

и согласованы цели руководства компании и психологов для выстраивания дальнейшей работы, проведена подготовка организационного характера: сотрудники были поделены на группы, были определены темы тренингов, согласован план работы и отчетные формы с условием соблюдения этических норм и принципов конфиденциальности.

Темы тренингов были выбраны исходя из опроса сотрудников (рис. 1).

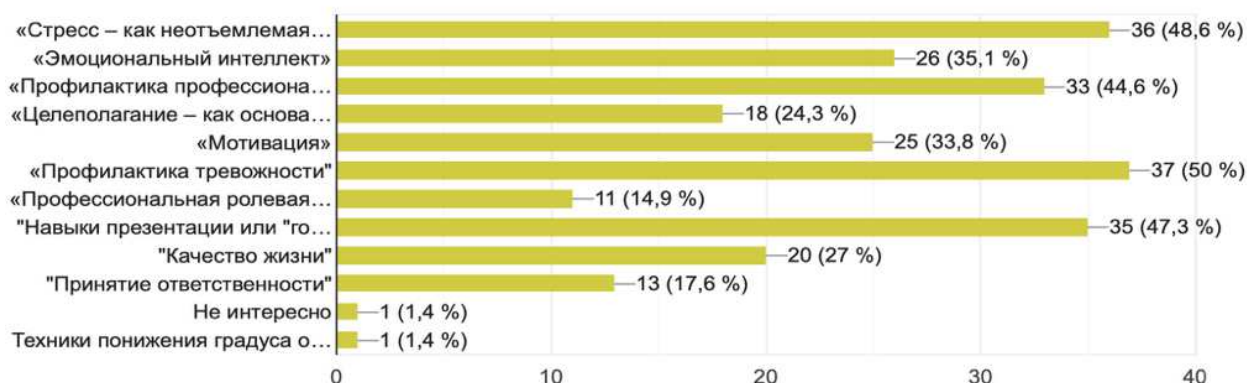


Рис. 1. Какие темы вызывают интерес?

Исходя из сделанных выборов, можно было предположить причины снижения эффективности работы.

Подготовительный этап занял около двух месяцев.

Следующий этап по установлению доверительных отношений между сотрудниками и психологами занял 6 месяцев. В этот период были проведены ряд тренингов по коммуникации, эмоциональному интеллекту, целеполаганию и мотивации, а также тренингов, направленных на работу с тревожностью и стрессом, профилактикой профессионального выгорания. Тренинги совмещали в себе блоки полезной информации по темам и отработку навыков. Несмотря на проявленный интерес, доверие внутри группы, а также группы к специалисту, установилось не сразу. Динамика группы отражала процессы коллектива, которые во многом строились на недоверии, нежелании принимать на себя ответственность, конфликтности и непонимании того, как личные процессы каждого сотрудника оказывают влияние на работу в коллективе в целом.

На этапе установления доверительных отношений большое внимание было уделено знакомству сотрудников между собой. Примечательным фактом было, что не смотря на продолжительное время работы в компании, сотрудники вели себя достаточно закрыто и круг знакомств многих был достаточно ограничен. Техники, применяемые на этом этапе помогли сотрудникам познакомиться друг с другом, установить новые рабочие связи. По итогам анонимных опросов, знакомство способствовало снижению напряжения, улучшению настроения и морально-психологического климата в коллективе и вызвало желание проявлять инициативу во взаимодействии с коллегами (рис. 2).



Рис. 2. Чем были полезны тренинги «Знакомство»?

Практически всеми сотрудниками была отмечена с положительной стороны практика по написанию благодарственного письма кому-то из коллег. По мнению многих, именно это способствовало положительной динамике во взаимодействии с коллегами и желанию продолжать работу в этом направлении. Помимо практики благодарственных писем, были применены техники арт-терапии, которые также вызвали положительный отклик у сотрудников. В целом, творческий процесс способствовал положительной динамике развития группы и способствовал снижению напряжения, установлению благоприятной атмосферы в коллективе. Также были применены медитативные техники, дыхательные техники и техники работы с телом с целью снятия напряжения.

На основном этапе работы, акцент в работе групп был сделан на командообразовании, повышении эффективности работы компании через повышение личной эффективности сотрудников. Тренинги основного этапа работы состояли из двух частей. В первой части велась работа по повышению личной эффективности сотрудников через совершенствование их личных навыков и компетенций, что способствовало большей уверенности в себе и своих силах, умению выстраивать конструктивный диалог с коллегами, давать и получать корректную обратную связь, и, как следствие, снижало напряжение и способствовало созданию благоприятного психологического климата в компании. Вторая часть тренинга была направлена на командообразование и сплоченность коллектива. Для этих целей применялись командные, настольные и ролевые игры, творческие мозговые штурмы на заданную тематику. Результаты игр и мозговых штурмов обсуждались по итогу проведения, что также способствовало большему сплочению коллектива и установлению доверительных отношений внутри групп. Например, в одном из заданий, перед сотрудниками стояла задача: образ передать основные ценности компании. Данная практика была очень результативной, способствовала активной включенности в процесс даже тех сотрудников, кто был малоактивен до этого момента, способствовала раскрытию творческого потенциала и креативности отдельных сотрудников.

Еще одним положительным результатом внедрения человекоцентрированного подхода стало налаженное взаимодействие сотрудников с руководством компании посредством коротких анонимных опросов, проводимых во время тренингов и обратная связь от руководства в виде реализации предложений сотрудников, направленных на улучшение работы. Что в свою очередь способствовало повышению лояльности сотрудников к руководству компании.

Таким образом, внедрение человекоцентрированного подхода в компанию способствует росту личной эффективности сотрудников, улучшению коммуникации между ними, снижению напряжения и установлению более благоприятной обстановки в коллективе, что в свою очередь способствует повышению общей эффективности компании. Данные повторно проведенного опроса, свидетельствовали о росте эффективности на 8,9 % относительно предыдущего опроса.

Список источников

1. Вертикально-интегрированная компания. URL: <https://bigenc.ru/c/vertikal-no-integrirrovannaia-kompaniia-e9c346> (дата обращения: 09.07.2025).
2. Емельянов А. Д. Человекоцентричность как основа стратегии конкурентоспособного развития компаний. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovekotsentrichnost-kak-osnova-strategii-konkurentosposobnogo-razvitiya-kompaniy-srednego-biznesa/viewer> (дата обращения: 09.07.2025).

УДК 159.92

И. Г. Ларионова

Российский национальный исследовательский медицинский университет
им. Н. И. Пирогова
Москва, Россия
irinafok@mail.ru

СПЕЦИФИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЕСОЧНОЙ СТУДИИ ПРИ СОЗДАНИИ ИМИ СВОИХ ЛИЧНЫХ ИСТОРИЙ

Статья посвящена условиям и особенностям создания личных историй детьми младшего школьного возраста в песочной студии. Автор описывает понятие внутреннего мира ребенка, методику песочной игры, особенности и критерии эффективного контакта для самораскрытия, создания детьми личных историй и способности рассуждать на их тему.

Ключевые слова: *внутренний мир детей, песочная игра, личностно значимые истории, критерии и принципы взаимодействия психолога с младшим школьником.*

THE SPECIFICS OF A PSYCHOLOGIST'S INTERACTION WITH PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN A SAND STUDIO WHEN THEY CREATE THEIR OWN PERSONAL STORIES

The article focuses on the conditions and features of creating personal stories by primary school children in a sand studio. The author describes the concept of a child's inner world, the methodology of sand play, and the features and criteria for effective communication for self-discovery, the creation of personal stories by children, and their ability to discuss these stories.

Keywords: *children's inner world, sand play, personally significant stories, criteria, and principles of a psychologist's interaction with primary school children.*

В современном мире, насыщенном информацией и технологическими достижениями, дети сталкиваются с особыми вызовами в процессе создания и осознания своих продуктов деятельности. Многие аспекты творчества и самовыражения становятся абстрактными, а авторство – размытым. Ребенок, создавая что-то новое, нередко оказывается оторванным от личного смысла, который традиционно связывался с процессом творчества. Вместо того, чтобы переживать радость создания и осознания собственного вклада, они зачастую воспринимают свои достижения как результат взаимодействия с безликими цифровыми инструментами и платформами.

В данной статье мы рассмотрим условия создания детьми своей авторской истории как продукта устного творчества, который несет для них личностный смысл, отражает фрагменты внутреннего мира, улучшает его понимание на основе общечеловеческих ценностей. В. Д. Шадриков дает такое описание внутреннего мира ребенка: «Наша жизнь со стороны внутреннего мира, является в воспоминаниях, воображении и мечтах. Они могут быть включены в общение, поведение и деятельность, но могут выступать как самостоятельные фрагменты мира внутренней жизни. В этих же процессах формируется и развивается структура внутреннего мира, содержание психики, возможности осознания и использования в деятельности нашего опыта» [4]. Наша многолетняя работа и исследование внутреннего мира детей показывают, что в историях как продукте устного творчества именно это и соединяется – воспоминания из прошлого опыта, модернизированные детским воображением или некой идеалистической концепцией своих жизненных ситуаций (какими он хочет их видеть).

«Умение применять пройденный опыт формируется человеком в осознании собственных действий, поступков и условий их порождающих. Это приводит к развитию рефлексии и смысловой зоркости. В процессе рефлексии осуществляется анализ и отбор действий, переживаний, перевод их в личностные смыслы, а значит новое понимание» [2]. Таким образом, тренируемая способность при составлении личностно значимых историй, с большой долей вероятности (что требует проведения эксперимента) улучшит, в целом, познаватель-

ную деятельность, и может быть, перенесена в решение учебных задач в дисциплинах гуманитарной направленности.

Подходы, которые позволяют ребенку «увидеть» и улучшить понимание своего внутреннего мира, осознать собственные действия, поступки и условия их порождающие. Одно из современных, набирающих популярность направлений – это песочная или Send-play терапия. Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии. Кроме того, работа с песком, моделирование «миров» в подносе, развивают личность педагога (психолога), создают невидимый мост между ребенком и взрослым [3].

Источниками концепции песочной психотерапии стали опыт и работы М. Ловенфельд, Д. Калфф, К. Г. Юнга, и др. Таким образом, песочная терапия представляет собой одну из техник аналитического процесса, во время которого ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. «...в ситуации сложного, наполненного эмоциями случая, который невозможно разрешить обычными средствами, песочная терапия помогает придать травматичному опыту клиента видимую форму. В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у клиента возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам...» [1, с. 16]. Автор песочной терапии Д. Калфф (швейцарский юнгианский аналитик) видела песочную терапию как инструмент, который не только позволит детям выражать их типичный, и глубоко личный внутренний мир, но и соединит их внутренние представления с внешней повседневной действительностью [1, с. 12]. В нашей практической работе с детьми младшего школьного возраста, при создании личных историй ребенка, «юнгианская песочница» использовалась не только в терапевтических целях. Личная, выстроенная на песке жизненно значимая история для ребенка, в которой он создал «мир» принимается нами продуктом его творческой деятельности. Часто, уже и в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок «затрагивает» философские темы о счастье, о милосердии и сострадании, уважении, вежливости или другой актуальной теме. Сочиняя историю, ребенок может ее неосознанно преподнести как притчу, формулируя важные жизненные, человеческие ценности. В обсуждении психолог помогает исследовать значимость тех или иных категорий, которые ребенок часто еще не «расшифровал» для себя. Психолог выступает активным собеседником в проведении таких бесед, помогает развиваться собственной рефлексии у детей, умению обобщать свой жизненный опыт, тем самым формирует ценностные понятия. Задачей психолога также на таком занятии является научить рассуждать его на тему, которую ребенок актуализировал, помочь заложить или проявиться возможности успешно ориентироваться в сложнейшем переплетении его свойств и связей окружающего их социального мира.

Какие же принципы взаимодействия являются наиболее эффективными, чтобы помочь ребенку развить его способность к лучшему пониманию и обобщению своего жизненного опыта, воплощаемому в песочных историях? По мнению, профессора М. Липтона и его коллег из Колумбийского Университета,

занимающегося разработкой программ «Философия для детей» критериев несколько: *наш опыт, опыт самого ребенка, риторика и аргумент, спонтанный диалог, и все вместе* [5, с. 322–326]. Попробуем оценить данные критерии через призму своего практического опыта взаимодействия с детьми с целью составления ими личной истории в песочной студии.

Весомый ли критерий – *использовать свой (психолога) жизненный опыт, чтобы помогать ребенку интерпретировать и осознавать определенные процессы и состояния мира?* Думаем, да, так как если психолог рассматривает себя не только как носитель «своего жизненного опыта», а и как носителя культурного и общественного опыта, который мы присвоили интериоризировали, то мы можем апеллировать к нему.

Весомый ли критерий – *апеллировать к опыту самого ребенка.* Моральные стандарты поведения и нравственные представления у ребенка еще только формируются и нам может казаться, что он очень инфантилен. Но психолог может расшифровать символическое послание и воспринимает опыт ребенка как специфический (для нас), но в котором проявляется его индивидуальность и своеобычность. Можем ли мы понять опыт нашего юного клиента. Безусловно. Если присоединимся к полю ребенка, не будем накладывать кальку своего детства и увидим «мир глазами ребенка», который такой же объективный опыт для него. «Детей не принимают всерьез, но ведь детство – не черновик жизни, а сама жизнь. Ребенок имеет не только будущее, но и прошлое, свои привязанности и суждения» [1].

Весомый ли критерий – *пытаться убедить ребенка с помощью риторики и аргумента.* Взаимодействие психолога с ребенком, в данном случае, основывается на применении логических аргументов. Прототипом такой беседы можно назвать Сократический диалог, который помогает относиться более критично к своим высказываниями и пониманию жизненных категорий. Одна из задач воспитания ребенка, по мнению В. Д. Шадрикова, является – «личность, которая уважает позицию другого, которая занимается критикой с целью выяснения истины по типу истины Сократом» [4].

Критерий – *использовать разум* – и ребенка и свой собственный, также можно назвать весомым, так как мы вовлекаем ребенка в совместный диалог. В нем, у партнеров нет ясного представления, во что выльется поиск, вместе с тем они стремятся следовать ему, куда бы он не завел. Рассуждаем вместе, задаем уточняющие вопросы и получаем непредсказуемые, в чем-то уникальные выводы. В Песочной студии, мы находим, например, главный смысл или мораль истории юного автора. Таким образом мы получаем итоговый результат развивающего занятия – улучшаем понимание ребенка.

Критерий – *задействовать все вместе взятое*, по всей видимости, можно назвать значительно весомее всех остальных критериев, так как совокупность **опыт психолога + опыт ребенка + убеждения + разумность** становится формой совместного разумного рассуждения и сотворчества в поиске субъективной истины (как бы сказали философы).

Итак, обобщая вышесказанное, создание личной истории и обобщение содержания жизненных или философских проблем происходит при особом взаимодействии психолога с ребенком, в котором:

- психолог выступает как взрослый человек, у которого накоплен и осознан культурный и личный опыт понимания жизненных процессов;
- сам ребенком принимается носителем своего объективного опыта и транслирует смыслы происходящих с ним событий;
- диалог происходит направлено с применением логических аргументов, развивающих критичность к высказываниям;
- характерен спонтанно текущий диалог, в котором выводы неожиданны и непредсказуемы;
- сочетаются всех перечисленные критерии.

Таким образом, осуществление особого коммуникативного взаимодействия психолога с детьми младшего школьного возраста при создании ими лично значимых историй в песочной студии, позволяет: развивать личностное понимание (своих жизненных ситуаций), рефлексия как познавательную операцию, смысловую зоркость или опытность в социальном взаимодействии; формировать творческий и логический компонент в мышлении детей; осваивать устное творчество как вид деятельности по созиданию собственного мировоззрения и ценностей, позволяющих ориентироваться в социальном мире.

Список источников

1. *Корчак Я.* Как любить ребенка. М. : Эксмо-Пресс, 2021. 512 с.
2. *Макарова К. В.* Психология понимания. М. : Правда-Пресс, 2020. 168 с.
3. *Сакович Н. А.* Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб. : Речь, 2006. 176 с.
4. *Шадриков В.Д.* Возвращение души. Теоретические основания и методология психологической науки. М. : Ин-т психологии РАН, 2021. 210 с.
5. *Штейнхард Л.* Юнгианская песочная терапия. СПб. : Питер, 2001. 320 с.

УДК 159.964.21

Е. Г. Максименко

Донецкий государственный университет

г. Донецк, Россия

e.maksimenko.dongu@mail.ru

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ, УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ СОБЫТИЙ

В статье представлены результаты психологической диагностики студентов, принимавших участие в боевых действиях в период март – ноябрь 2022 гг. Представлена про-

грамма психологической помощи в виде тренинга личностного развития, основанного на интеграции психоаналитической и гуманистической концепций. Показано, что техники арт-терапии, психосинтеза, психодрамы, включенные в программу, позволяют за более короткий срок проработать психотравмирующие переживания и восстановить потраченные ресурсы развития личности.

Ключевые слова: психотравма, интеграция психоанализа и гуманистической психологии в психотерапии, саморазвитие, самопознание.

E. G. Maksimenko
Donetsk State University
Donetsk, Russia

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROGRAM FOR STUDENTS PARTICIPATING IN COMBAT EVENTS

The article presents the results of psychological diagnostics of students who took part in military operations in the period March – November 2022. A psychological assistance program is presented in the form of personal development training based on the integration of psychoanalytic and humanistic concepts. It is shown that the techniques of art therapy, psychosynthesis, psychodrama included in the program allow you to work through traumatic experiences in a shorter period of time and restore the spent resources of personal development.

Keywords: psychological trauma, integration of psychoanalysis and humanistic psychology in psychotherapy, self-development, self-knowledge.

Практика глубинно-психологического консультирования и психотерапии переживает на современном этапе период активного развития. Это связано, в первую очередь с тем, что в обществе растет уровень осознания значимости глубинных причин поведения и общения личности. Следует отметить, что актуальность глубинной психодинамической психотерапии обусловлена спецификой современного общества. В последние десятилетия психоаналитически ориентированные методы получают все большее распространение в культуре, медицине, политике, в связи с направленностью метода как процесса познания, на «повторное открытие объекта, который способен принимать новый облик в момент... когда он достиг сознания благодаря прояснению...» [3, с. 7]. Стремительность развития современного общества, урбанизация, экспрессия жизни диктуют свои требования к поиску инноваций в психологической практике, ставя задачи оптимизации путей и методов, прежде всего, во временном аспекте.

Исследование психоэмоционального состояния студентов, участников боевых событий с марта по ноябрь 2022 года (всего прошли тестирование 80 человек, средний возраст 22-25 лет) проводилось в нашем университете с помощью методик: «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик (ИТО) и Госпитальная шкалы тревоги и депрессии (HADS).

В результате обработки и анализа результатов были выделены группы студентов, нуждающиеся в особом психологическом сопровождении (табл. 1 и 2).

Согласно результатам исследования, половина студентов находятся в удовлетворительном психоэмоциональном состоянии. Психологическое кон-

сультирование, беседа проводилась со всеми студентами, показавшими высокий результат дезадаптивного поведения, по результатам которого предлагалась психотерапия (в индивидуальном и групповом форматах).

Т а б л и ц а 1

Результаты исследования по методике ИТО

Шкала	Результаты, %
Тревожно-чувствительный, виктимный, суицидальный риск	5
Тревожно-агрессивный, тенденция нападения, из них с антисоциальной тенденцией	10 2,5
Дезадаптивно-интровертируемые, суицидальный риск	5
Защитно-агрессивный, конфликтный	7,5
Неуравновешенный	25
Абсолютная норма	7,5
Потенциальная норма	40

Т а б л и ц а 2

Результаты исследования по методике HADS

Шкала	Результаты, %
Клинически выраженная депрессия (11–16 б.)	5
Клинически выраженная тревога (11–16 б.)	10
Субклиническая депрессия (8–10 б.)	15
Субклиническая тревога (8–10 б.)	20
Норма (0–7 б.)	50

Программа психологической помощи личности [4], пережившей опасные для жизни ситуации (боевой опыт), направлена, во-первых, на осознание деструктивных форм поведения и общения и, во-вторых, на развитие тенденции самоактуализации. Главными задачами психотерапевтического воздействия являлись: стабилизация эмоционального состояния, проработка негативных переживаний и постановка ресурсов в условиях психологической службы университета и краткосрочного формата. Нами был осуществлен отбор методов и техник из направлений, которые, по нашему мнению, отвечали поставленным задачам, они и составили итоговую программу.

Психологическая помощь студентам, даже участников боевых событий, происходит в относительно краткосрочном формате. Для получения необходимого психотерапевтического эффекта общая концепция программы опирается на интеграцию психоаналитического и гуманистического подходов, что позволило соединить принципы безусловного принятия и эмпатии с необходимой проработкой вытесненного материала. В качестве основных техник наряду с анализом переноса, механизмов защиты и сопротивления использовались ме-

тоды и приемы психодрамы, арт-техники, упражнений психосинтеза, социально-психологического тренинга и др. Можно согласиться с Р. Фицджеральдом [5, с. 16], что «Теоретики психотерапии подчеркивают различия, существующие между школами и системами. Специалисты практики, однако, широко заимствуют друг у друга методы работы».

Глубинная психотерапия опирается на язык образов, позволяющий через аллгорию или метафору приблизиться к бессознательному содержанию психики, которое не может быть познано прямолинейными способами. Использование вспомогательных стимульных средств (комплекс тематических психорисунков, неавторские рисунки, метафорические ассоциативные карты, построение пространственных моделей из цветных камней, соленого теста, игрушек и др., которые активно используются нами как в индивидуальной, так и групповой работе) является необходимым приемом, для объективизации психического содержания. Рисунок или модель можно считать симптомом, открывающим дорогу в бессознательное, дальнейшая проработка содержания которого способствует восстановлению и реабилитации

В процессе работы опираемся на основные положения психоанализа: 1) существующие психологические проблемы являются отражением своих предшественников, вытесненных в детстве; 2) первичные объектные отношения создают сценарий, шаблон более позднего восприятия жизненного опыта, бессознательно воспринимаемого в категориях, открытых и получивших определенную значимость в раннем детстве. 3) идентичность личности – важнейший элемент в понимании уровня зрелости психики.

Гуманистическая психология [1; 2] в ее клиент-центрированном подходе способствует созданию среды эмоционального комфорта, доверия между участниками, условий психологической безопасности для рефлексии переживаний, эмоциональных состояний ее реализации, подготовке условий готовности субъекта к личностным изменениям, получению знаний, повышению общей психологической грамотности.

Участник процесса психодинамической групповой психотерапии не только овладевает специфическими знаниями об особенностях и механизмах собственной психической организации, но и получает возможность познать причины коммуникативных и личностных трудностей, их глубинно-психологическую обусловленность, осознать тенденции нецелесообразного поведения, учиться аутопсихокоррекции и самодиагностике. Техники направлены на объективизацию ведущих и одновременно противоречивых тенденций психики: «к психологической смерти» и «к жизни», «к людям» и «от людей», «к силе» и «к слабости», к гармонии и к разрушению, которые деструктируют поведение субъекта, приводят к непоследовательности, детерминируют дискретность психики.

В программе предусмотрено 12 тренинговых занятий, в процессе которых осуществляется интенсивное психологическое воздействие на самосознание, самочувствование, самопонимание, развитие способности к рефлексии собственных чувств, восприятия и поведения. При этом каждое следующее занятие

имеет более глубокий психологический смысл и когнитивную нагрузку, чем предыдущее.

Каждое занятие включает пять этапов: создание единого психологического пространства, а также единой обратной связи; проведение дискуссий, ролевых игр, психодраматических упражнений для создания условий рефлексии; психологический анализ исследовательского материала (анализ комплекса психорисунков, придуманных историй, по мотивам неавторских рисунков, моделей с использованием игрушек, пространственных моделей и др.); релаксационные восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности; подведение итогов занятия. Занятия проводились один раз в неделю по четыре часа на протяжении четырех месяцев. В целом программа занятий рассчитана на 60 часов работы. Работа в группе ориентирована на глубинно-психологический анализ в ситуации «здесь и теперь», руководитель инициирует участников объективировать актуальные эмоциональные состояния, отказываться от критики и самокритики, проявлять и передавать (вербально или невербально) группе собственные ощущения и чувства.

Благоприятный психологический климат обеспечивается открытостью в отношениях между участниками группы. Раскрытие интимного материала допустимо, но не обязательно. Особенно ценна вербализация собственных чувств относительно актуальной ситуации, либо ассоциативных воспоминаний, как возможность пережить негативный опыт в безопасной, защищенной обстановке, рядом с людьми готовыми выслушать и принять, контейнировать деструктивные чувства и переживания. В частности, могут создаваться пары, участники учатся невербально контактировать взглядом, прикосновением, молчаливым взаимодействием, что позволяет почувствовать партнера, его комфортность или разбалансированность, осознание поддержки, эмпатии.

Во время группового процесса моделируются различные ситуации, апробируются новые формы поведения, которые инициируются самими участниками. В игровой ситуации можно испытать себя в разных ролях и статусах без опасения оказаться непринятым или осмеянным.

Опыт проведения групп в психодинамической парадигме позволяет рассматривать разработанную нами программу тренинга не только как действенный инструмент глубинно-психологической коррекции психотравмы, связанной с боевым опытом, но и как способ стимулирования саморазвития субъекта.

Полученные результаты показывают, что важным условием достижения цели психотерапии последствий боевого опыта является овладение субъектом знаниями о собственной индивидуальности (понимание взаимосвязи между проявлением эмоций, осознанием желаний, жизненных целей, общей жизненной направленности и анализом собственных действий и возможностей), формирование способности к рефлексии механизмов формирования психического содержания и психологических закономерностей общения, взаимодействия с другими, а также овладение навыками применения приемов саморегуляции, самоанализа и рефлексии. В совокупности, индивид получает инструмент самоактуализации «Я» в пространстве окружающего мира.

Список источников

1. Маслоу А. Измерения и пути самоактуализации // Психология личности : хрестоматия / под ред.: Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. М. : АСТ : Астрель, 2009. С. 508–515.
2. Роджерс К. Изменения личности в ходе психотерапии // Психология личности : хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. М. : АСТ : Астрель. 2009. С. 516–522.
3. Томэ Х. Современный психоанализ : пер. с англ. / Х. Томэ, Х. Кэхеле. М. : Прогресс-Литера, Яхтсмен. 1996. Т. 1. 576 с., Т. 2. 776 с.
4. Травматерапия. Преодоление последствий психотравмирующих событий. Кн. 2 : монография / под общ. ред. Е. Г. Максименко, В. В. Седева, А. В. Гордеевой. Донецк : Фолиант, 2022. С. 313–339.
5. Фицджеральд Р. Эклектическая психотерапия / пер. с англ. А. И. Копытина. СПб. : Питер, 2001. 320 с.

УДК 159.92

А. С. Проворная¹, А. А. Лебедева²

¹ Португальский католический университет
г. Лиссабон, Португалия

² Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
Москва, Россия

¹*s-aprovornaia@ucp.pt*

²*aalebedeva@hse.ru*

ТРАВМОИНФОРМИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У ЛЮДЕЙ С ОПЫТОМ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДЕТСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ: ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РЕСУРСА К СИСТЕМНОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Доклад посвящен концептуализации травмоинформированного подхода как системного механизма восстановления адаптивных стратегий совладания у лиц с неблагоприятным детским опытом [Adverse Childhood Experiences, ACEs]. Проводится соотнесение модели травмоинформированной заботы с отечественными теоретико-методологическими разработками в области совладания и саморегуляции [Леонтьев, 2025]. Рассматриваются возможности интеграции практик травмоинформированной заботы в контекст полиресурсной модели преодоления критических ситуаций. Показывается, что такая интеграция не только позволяет предотвращать ретравматизацию, но и способствует восстановлению саморегуляции, субъектной активности, а также создает условия для посттравматического роста. Делается вывод о потенциале травмоинформированной заботы как средства восстановления адаптивных стратегий совладания, продвижения посттравматического роста и формирования условий для личностного развития.

Ключевые слова: неблагоприятные детские переживания [ACEs], травмоинформированная забота [Trauma-Informed Care, TIC], совладание, саморегуляция, резилентность, полиресурсная модель, посттравматический рост, поддерживающая среда, субъектность.

A. S. Provornaia¹, A. A. Lebedeva²

¹ Portuguese Catholic University
Lisbon, Portugal

² National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

TRAUMA-INFORMED APPROACH AS A FOUNDATION FOR RESTORING COPING STRATEGIES IN PEOPLE WITH ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES: FROM INDIVIDUAL RESOURCE TO SYSTEMIC SUPPORT

The paper is devoted to the conceptualization of the trauma-informed approach as a systemic mechanism for restoring adaptive coping strategies in individuals with adverse childhood experiences (ACEs). The model of trauma-informed care is compared with Russian theoretical and methodological developments in the fields of coping and self-regulation [Leontiev, 2025]. The article explores the possibilities of integrating trauma-informed care practices into the context of the multiresource model of overcoming critical situations. It is shown that such integration not only helps to prevent retraumatization but also facilitates the restoration of self-regulation and agency, and creates conditions for post-traumatic growth. The study concludes that trauma-informed care has the potential to support the restoration of adaptive coping, foster post-traumatic growth, and provide a foundation for personal development.

Keywords: adverse childhood experiences (ACEs); trauma-informed care (TIC); coping; self-regulation; resilience; multiresource model; post-traumatic growth; supportive environment; agency.

Актуальность. Проблематика неблагоприятных детских переживаний в последние десятилетия занимает ключевое место в исследовании детско-подростковой и взрослой психической и соматической уязвимости [4]. Современные социокультурные и политико-экономические условия, такие как пандемия, рост социального неравенства, миграционные и военные кризисы, приводят к увеличению числа лиц, имеющих в анамнезе множественный травматический опыт, начиная с самого детства. Традиционные формы помощи – преимущественно индивидуальные и клинично-ориентированные – часто оказываются недостаточными в работе с последствиями ранней травматизации, особенно если речь идет о множественном и кумулятивном опыте неблагоприятных событий, начинающихся в детстве. Это делает особенно актуальными междисциплинарные подходы, направленные на системную профилактику и поддержку нарушенных в результате травматического опыта регуляторных и адаптационных механизмов.

Распространяемый за рубежом, травмоинформированный подход предлагает концептуально и эмпирически обоснованную модель, ориентированную на создание безопасной, предсказуемой и поддерживающей среды, способствующей восстановлению субъектной активности, саморегуляции и совладания. Его потенциал не ограничивается терапевтическим контекстом и может быть реа-

лизован в школах, медицинских учреждениях, социальных службах и других институтах, работающих с уязвимыми категориями граждан.

Однако в русскоязычном пространстве травмоинформированный подход пока остается практически неизвестным как в профессионально-практическом, так и в академическом поле, что делает его интеграцию особенно актуальной и значимой. В условиях возрастающей социальной турбулентности и коллективных травматических переживаний травмоинформированные практики могут стать важным звеном в системной поддержке резилентности и формировании адаптивных стратегий совладания на уровне общностей и институтов.

Неблагоприятный детский опыт, резилентность и совладание

Неблагоприятный детский опыт – это широкий спектр потенциально травматических событий, таких как насилие, пренебрежение, семейная дисфункция, катастрофы и другие формы хронического стресса, пережитого в детстве. Согласно данным современных исследований [4], наличие подобного опыта коррелирует с повышенным риском развития как ментальных, так и соматических расстройств, снижением когнитивной гибкости, трудностями в эмоциональной регуляции и дефицитом адаптивных стратегий совладания. Однако наличие неблагоприятного детского опыта не является фатальным предиктором патологических исходов, поскольку важным модератором выступает резилентность – динамическая способность человека адаптироваться, восстанавливаться и развиваться в условиях стресса и неопределенности, понимаемая не как индивидуальная черта, а как системное качество, возникающее во взаимодействии субъекта и среды [3].

Обращаясь к идеям о саморегуляции Д. А. Леонтьева в контексте совладания [2], мы полагаем, что, подобно иным критическим ситуациям, травматический опыт активирует различные уровни психологической защиты и адаптации: от резилентности и копингов до динамического совладания и посттравматического роста. Полиресурсная модель [2] предлагает рассматривать совладание как многоуровневую систему «рубежей обороны» субъекта, в которой каждый рубеж опирается на определенный класс ресурсов – от инструментальных до экзистенциальных. Это подчеркивает необходимость интервенций, которые выходят за рамки индивидуальной терапии и создают среду, способствующую восстановлению адаптивных механизмов на разных уровнях.

В последние десятилетия одним из наиболее исследованных и эмпирически обоснованных подходов к поддержке и восстановлению резилентности у людей с неблагоприятным детским опытом стала модель травмоинформированной заботы [5].

Травмоинформированный подход как системная поддержка адаптивного совладания

Травмоинформированный подход – это модель организационной практики, которая признает широкое распространение травмы, учитывает ее последствия и активно работает над предотвращением ретравматизации. Такой подход основан на четырех базовых принципах («4 R»): *realize* – понимание распространенности травмы и ее последствий, *recognize* – распознавание при-

знаков травмы, *respond* – интеграция знаний о травме в политику и практику, *resist re-traumatization* – сопротивление ретравматизации. Он также строится на шести принципах: безопасность, доверие, сотрудничество, поддержка, вовлеченность и культурная чувствительность [5].

В практическом выражении травмоинформированный подход означает, что учреждения – школы, больницы, социальные службы – выстраивают свою работу таким образом, чтобы минимизировать риски повторной травматизации, а сотрудники обучаются распознаванию последствий травмы, навыкам эмпатического общения, созданию безопасной, предсказуемой атмосферы и поддержанию границ. Например, в образовательной среде это может включать гибкий подход к дисциплине, понимание, что деструктивное поведение может быть следствием травмы, и предоставление ученику пространства для восстановления, а не наказания [5].

Помимо этого, согласно данным SAMHSA [5], внедрение травмоинформированного подхода способствует восстановлению чувства безопасности, снижению агрессивного и деструктивного поведения, укреплению доверия к системе помощи, росту удовлетворенности клиентов и снижению выгорания у специалистов. Кроме того, отмечается повышение резилентности и эффективности организаций, использующих травмоинформированные стратегии помощи. Эти изменения связаны с тем, что травмоинформированная среда создает условия для безопасной переработки опыта и восстановления нарушенных регуляторных процессов.

Таким образом, травмоинформированная забота может рассматриваться как системный способ восстановления адаптивных стратегий совладания у людей с неблагоприятным детским опытом. Выступая в роли дополнения и/или альтернативы индивидуальной психологической помощи, она позволяет создать безопасную, предсказуемую и поддерживающую среду. Такая среда, вероятно, способствует восстановлению регуляции, обретению смысла случившегося и повышению контроля над ситуацией.

Подобные идеи, как нам кажется, хорошо соотносятся с представлениями Л. С. Выготского о том, что социальная среда выступает ключевым фактором развития личности [1]. Одной из важных идей культурно-исторического подхода было то, что множество болезней функционируют как «социальные вывихи» и, следовательно, могут быть существенно преодолены трансформирующей силой социальной ситуации развития. Дальнейшее развитие этих положений помимо социальной обусловленности заболеваний и состояний подчеркивает решающее значение вклада самой личности и ее усилий в развитие и динамику показателей здоровья.

Совладание как развитие: травмоинформированный подход в контексте полиресурсной модели Д. А. Леонтьева

Вслед за Д.А. Леонтьевым [2] мы полагаем, что совладание представляет собой не просто способ адаптации человека, а особый путь «работы» личности с неблагоприятным опытом, который приводит личность к изменению и развитию.

В таком случае, стоит подчеркнуть, что травмоинформированный подход, особенно в институционализированной его форме, может быть ориентирован на личность и функционировать как внешний катализатор перехода от пассивного реагирования на помощь к активной субъектной позиции. Поддерживающая среда травмоинформированной заботы, на наш взгляд, должна включать не только привычные практики заботы о пациенте/клиенте, но и способствовать включению внутренних ресурсов на уровне динамического совладания (копинг-стратегий), а также в перспективе — на этапе посттравматического роста.

Выводы

Неблагоприятные детские переживания являются факторам риска в развитии человека прежде всего с точки зрения повышенной уязвимости к психическим и соматическим нарушениям. Однако их наличие не предопределяет патологические исходы, так как в процессе взаимодействия личности со средой могут быть активированы различные уровни личностных ресурсов.

Травмоинформированный подход может выступать как эффективный системный механизм поддержки и восстановления адаптивных стратегий совладания. Его воздействие может быть интерпретировано в рамках полиресурсной модели совладания Д.А. Леонтьева как фактор, способствующий активации ресурсов устойчивости, регуляции и роста.

Таким образом, внедрение принципов травмоинформированной заботы в учреждения социальной, образовательной и медицинской сфер представляет собой перспективный путь профилактики и преодоления последствий неблагоприятных детских переживаний, а также создания условий для личностного развития и посттравматического роста.

Список источников

1. *Выготский Л. С.* Основы дефектологии М. : Педагогика, 1983. 368 с. (Собр. соч. : в 6 т. Т. 5).
2. *Леонтьев Д. А.* Совладание в контексте саморегуляции. Ч. 2. Полиресурсная модель // Психологический журнал. 2025. Т. 46, № 2. С. 5–12.
3. *Bonanno G. A.* Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 1. P. 20–28.
4. The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis / Hughes K., Bellis M. A., Hardcastle K. A., Sethi D., Butchart A., Mikton C., Jones L., Dunne M. P. // *The Lancet Public Health*. 2017. Vol. 2, No. 8. P. e356–e366.
5. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Rockville, MD: SAMHSA. 2014. URL: https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf (дата обращения: 25.07.2025).

А. Р. Рамазанова
Костромской государственный университет
г. Кострома, Россия
ramazanova.xvvx@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА МАГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ

В статье описаны особенности магического мышления у первобытных народов и в современном мире. Представлены промежуточные результаты апробации разрабатываемой методики определения выраженности магического мышления, выделены корреляционные связи между разрабатываемой шкалой и существующими методиками.

Ключевые слова: магическое мышление, первобытное мышление, эзотерика, конструктивное мышление, наивный оптимизм, психодиагностика.

A. R. Ramazanova
Kostroma State University
Kostroma, Russia

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS OF MAGICAL THINKING IN ADULTS

The article describes the features of magical thinking among primitive peoples and in the modern world. The intermediate results of testing the developed method for determining the severity of magical thinking are presented, and correlations between the developed scale and existing methods are highlighted.

Keywords: magical thinking, primitive thinking, esotericism, constructive thinking, naive optimism, psychodiagnostics.

С момента зарождения культуры в обществе, магическое мышление являлось неотъемлемой частью человеческого опыта [1]. В мышлении первобытного человека магия выполняла роль защиты от врагов и злых сил, позволяла справляться с жизненными трудностями и давала объяснения непонятным явлениям. Характерными чертами первобытного магического мышления можно назвать отсутствие понимания законов природы и собственной психологии, а также увеличение значимости ассоциаций, основанных на сходстве или смежности [2; 4].

В современном мире магическое мышление представляет собой способ познания мира, опирающийся на эзотерические идеи. В него входит система убеждений об устройстве мира, влиянии не подтвержденных наукой явлений и другие подобные концепции. Магическое мышление оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие. С одной стороны, оно может помочь личности адаптироваться к неопределенной ситуации или создать ощущение безопасности в стрессогенных условиях. Кроме того, оно дает человеку иллюзию контроля над событиями, ощущение собственной власти и могущества ра-

зума [5]. С другой стороны, избыточное влияние магического мышления препятствует адекватному восприятию реальности и усиливает приверженность наивному оптимизму. В современных условиях жизни магическое мышление получает распространение на фоне социальных и политических изменений, порождая новые формы и проявления. Люди стремятся объяснить происходящее через эзотерику, ищут смысл в явлениях и пытаются переосмыслить свою идентичность в условиях нестабильности [3].

Таким образом, мы определяем магическое мышление как способ познания мира, связанный с обработкой информации о сверхъестественных событиях, данный тип мышления основан на убеждениях о всесильности человека, его мыслей, которые способны влиять на материальную сторону мира, нарушая законы физики и психологии.

В отечественной психологии на данный момент тема магического мышления в современном контексте исследована недостаточно. Основная сложность для психологической науки в изучении магического мышления заключается в ограниченном количестве инструментов для оценки степени его выраженности.

Поэтому целью исследования мы определили разработку методики диагностики выраженности магического мышления у взрослых. На данном этапе выборка исследования составляет 80 респондентов в возрасте от 18 до 75 лет. В выборке 31 представитель (38,7 % от всей выборки) возраста ранней зрелости 18–25 лет, 33 человека (41 %) зрелого возраста 26–50 лет, 16 человек периода поздней зрелости 51–75 лет.

Используемые методы исследования:

1) авторская анкета, направленная на получение информации о возрасте, гендере, месте проживания, семейном положении, образовании, роде занятий, состоянии здоровья, сознательном интересе к некоторым примерам проявления магического мышления;

2) методика «Оценка магического мышления у взрослых». Разрабатываемая нами методика состоит из 67 пунктов утверждений, которые нужно оценить по 5-балльной шкале (где 1 – абсолютно неверно, а 5 – абсолютно верно). Методика учитывает различные сферы, в которых может быть задействовано магическое мышление (принятие решений, стрессовые ситуации, недостаток информации, взаимоотношения, здоровье, ход жизни, материальное благополучие), а также различные проявления магического мышления, в том числе созданные не так давно (например, эзотерическая концепция «Дизайн человека»);

3) методика определения уровня магического мышления М. Экблада и Л. Дж. Чапмана (Magical Ideation Scale, MIS) в адаптации Э. Э. Байрамовой, С. Н. Ениколопова (2016). Методика состоит из 30 вопросов. Определяет степень веры в телепатию, астрологию, отношение к предчувствиям, реинкарнацию, вещие сны и пр. (Байрамова, 2016);

4) опросник конструктивного мышления С. Эпштейн в адаптации С. Лебедева, С. Н. Ениколопова (СТИ, Epstein, 1987). Состоит из 97 утверждений. Проводится для оценки уровня конструктивного мышления. Содержит

10 шкал, среди которых шкалы эзотерического мышления и личностно-суеверного мышления;

5) шкала локуса контроля Дж. Роттера (Locus of control scale, LCS) (1966). Содержит 29 пар утверждений, необходимо выбрать одно. Определяет локус контроля поведения – интернальность/экстернальность

Определение внутренней согласованности пунктов методики проводилось с помощью коэффициента альфа Кронбаха на смешанной выборке всех возрастов и составил 0,953. Были также выделены тестовые нормы для смешанной выборки и отдельно для каждой возрастной группы.

Корреляционный анализ проводился при помощи коэффициента корреляции Спирмена и были получены следующие результаты: значимая связь между выраженностью магического мышления по двум методикам (разрабатываемая нами и методика MIS) ($R = 0,665$; $p \leq 0,000$); а также связь между выраженностью магического мышления по нашей методике и эзотерического мышления ($R = 0,674$; $p \leq 0,000$) и шкалы из методики MIS и шкалы эзотерического мышления ($R = 0,763$; $p \leq 0,000$). Данный статистический результат показывает, что все три шкалы изучают один конструкт.

Помимо этого, была выделена связь между выраженностью магического мышления по нашей методике и наивным оптимизмом ($R = 0,297$; $p \leq 0,009$); связь между выраженностью магического мышления по нашей методике и конструктивным мышлением ($R = -0,329$; $p \leq 0,004$); и связь между выраженностью магического мышления по нашей методике и личностно-суеверным мышлением ($R = 0,315$; $p \leq 0,005$). Можем заключить, что высокие показатели магического мышления взаимосвязаны с ригидностью в убеждениях и неприятием новых взглядов, с формированием собственных суеверий, а также с затруднениями в поиске оптимальных решений проблем и адекватной оценкой рисков.

В заключение отметим, что данная исследовательская работа продолжается, необходимо расширение выборки и увеличение группы людей поздней зрелости для проведения факторного анализа с целью определения факторной структуры разрабатываемой нами методики.

Список источников

1. *Выготский Л. С., Лурия А. Р.* Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. М., 1930.

2. *Леви-Брюль Л.* Первобытное мышление / пер. с фр., под ред. В. К. Никольского, А. В. Киссина. Л. : Атеист, 1930.

3. *Хорошилов Д. А., Машков Д. С.* Исследование магии в современном обществе сквозь призму биографии (на примере нарративного анализа жизненной истории) // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2022. № 4. С. 79–90.

4. *Frazer J. G.* The Magic Art and the Evolution of Kings. N.-Y., 1913. 426 p.

5. *Freud S.* Totem und Tabu. Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker. Leipzig – Wien : Hugo Heller, 1913.

Я. И. Сиповская

Институт психологии Российской академии наук

Москва, Россия

sipovskayayi@ipran.ru

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье анализируются ключевые проблемы психодиагностики совладающего поведения (копинга) у старших подростков и обсуждаются возможности современных психотехнологий его коррекции. Приводятся данные эмпирического исследования, демонстрирующие специфику копинг-стратегий в данной возрастной группе. Особое внимание уделено критическому разбору опросника способов совладания (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман, а также перспективам его модификации для подростковой популяции.

Ключевые слова: *совладающее поведение, копинг-стратегии, психодиагностика, старшие подростки, опросник Лазаруса.*

Ya. I. Sipovskaya

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences

Moscow, Russia

ISSUES IN PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT FOR COPING BEHAVIOR IN LATE ADOLESCENCE

The article analyzes key challenges in psychological assessment of coping behavior in late adolescence and discusses opportunities for modern intervention technologies. Empirical data demonstrating specific features of coping strategies in this age group are presented. Particular attention is given to critical examination of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) by R. Lazarus and S. Folkman, along with prospects for its modification for adolescent populations.

Keywords: *coping behavior, coping strategies, psychological assessment, late adolescence, Lazarus questionnaire.*

Введение

Совладающее поведение, понимаемое как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стресса (Lazarus & Folkman, 1984), является ключевым фактором психологической адаптации в подростковом возрасте. Этот период характеризуется повышенной эмоциональной лабильностью, социальной неустойчивостью и интенсивным поиском идентичности, что делает изучение копинг-механизмов особенно актуальным [2]. Однако существующие методы диагностики и коррекции совладающего поведения у подростков сталкиваются с рядом ограничений, связанных как с инструментальными, так и с возрастно-психологическими аспектами.

Эмпирическое исследование копинг-стратегий у старших подростков

В исследовании, проведенном на выборке старших подростков ($N = 113$, возраст 16–18 лет), использовался опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) в адаптации Т. Л. Крюковой [3].

Результаты показали:

– **доминирование эмоционально-ориентированных стратегий** (у 62 % участников исследования), таких как «бегство/избегание» и «конфликтность», тогда как стратегия «бегство/избегание» отрицательно коррелирует с высокими показателями психометрического интеллектуального развития ($R_s = -0,242$, $p \leq 0,010$), а стратегия «дистанцирование» отрицательно коррелирует с показателями концептуальных способностей ($R_s = -0,227$, $p \leq 0,016$);

– **дефицит проблемно-ориентированного копинга** – 28 % подростков активно используют стратегии планирования и поиска социальной поддержки, корреляционная связь с показателями успешности интеллектуальной деятельности которых не выявлена в исследовании, то есть есть основания предполагать недостаточную сформированность этих видов копингов;

– **гендерные различия**: девушки чаще прибегают к «поиску социальной поддержки» ($U = 1450$, $p < 0,05$), юноши – к «дистанцированию» ($U = 1320$, $p < 0,05$).

Эти данные согласуются с работами Сироты [1], подчеркивающими роль эмоциональной регуляции в подростковом копинге, но выявляют недостаточную сформированность адаптивных поведенческих стратегий.

Критический анализ опросника Лазаруса – Фолкмана (WCQ) в диагностике подросткового копинга

Несмотря на широкое применение WCQ, его использование в подростковой популяции требует учета следующих ограничений:

– шкалы «положительная переоценка» и «принятие ответственности» демонстрируют низкую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,61...0,65$) у подростков, что может быть связано с незрелостью рефлексивных процессов. Так, в соответствии с результатами Я. И. Сиповской [4] конструкт метакогнитивных способностей (интеллектуальная саморегуляция) может быть подразделен на произвольные регуляторные способности и непроизвольные, и в старшем подростковом возрасте на первый план выходят произвольные метакогнитивные способности, оставляя непроизвольные на периферии»

– WCQ фиксирует копинг в ретроспективе, тогда как для подростков характерна высокая вариативность реакций в зависимости от контекста (например, в контексте семьи или сверстников). В этой связи вероятно получение различных результатов при, например, включении виньеток с типичными стрессорами (экзамены, конфликты со сверстниками и проч.) Кроме того, возможно рассмотрение «цифрового копинга» (использование соцсетей для регуляции эмоций) как вариации получения социальной поддержки и обращения к цифровому поддерживающему ресурсу.

Кроме того, полученные результаты могут свидетельствовать об ограниченности или истощении ресурсов участников исследования, когда выбор пас-

сивной стратегии копинг-поведения обусловлен необходимостью восполнить дефицита психологических ресурсов, а не устойчивым предпочтением той или иной стратегии.

Заключение

Проведенное исследование проблем психодиагностики и психотехнологий совладающего поведения в старшем подростковом возрасте позволило выявить ряд ключевых закономерностей, имеющих как теоретическое, так и практическое значение.

Основные выводы

Аргументирована необходимость учета дифференцированного подход, основанного:

- на типе рефлексивной регуляции;
- гендерных особенностях;
- степени сформированности когнитивных стратегий.

Перспективные направления исследований:

- изучение влияния цифровой среды на формирование копинг-стратегий;
- исследование кросс-культурных различий в структуре совладающего поведения;
- создание новых поколений диагностических инструментов, интегрирующих:
 - традиционные опросниковые методы;
 - цифровые технологии отслеживания поведения в реальном времени.

Теоретический прогноз

Смещение парадигмы от изучения отдельных стратегий к анализу:

- динамических копинг-профилей;
- ситуационной гибкости поведения;
- метакогнитивной регуляции совладания.

Практический прогноз

Внедрение:

- персонализированных цифровых платформ коррекции;
- школьных программ развития копинг-компетенций;
- систем мониторинга психологического благополучия.

Таким образом, современный этап развития психологии совладающего поведения характеризуется переходом от статичных диагностических моделей к динамическим системам оценки и коррекции, учитывающим когнитивное развитие, цифровую социализацию и индивидуальные профили адаптации. Реализация указанных направлений позволит существенно повысить эффективность психологического сопровождения в подростковом возрасте.

Список источников

1. *Сирота Н. А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. д-ра мед. наук. СПб., 1994.
2. *Холодная М. А., Синовская Я. И.* Понятийные способности: теория, диагностика, эмпирика. М. : Ин-т психологии РАН, 2023.

3. *Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.-Y. : Springer. 1984.*

4. *Sipovskaya Y. Сетевое моделирование структуры интеллектуальной компетентности. // Russian Journal of Education and Psychology. 2025. Vol. 16, № 1. P. 394–424.*

УДК 362.7

А. Н. Тесленко

Кокшетауский университет им. А. Мырзахметова,
Центр ювенологических исследований,
г. Астана, Казахстан
teslan@rambler.ru

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В статье анализируется система профилактики девиантного поведения в контексте молодежной работы. Система превентивной работы рассматривается как технология восстановительной медиации, представляющая собой целостную модель посредничества между конфликтующими сторонами, облегчающий процесс переговоров, фокусируя конфликтующие стороны на их интересах и способствуя поиску взаимовыгодного решения проблемы.

Ключевые слова: молодежь, девиантное поведение, подходы превентивной работе с молодежью, восстановительная медиация, медиатор, принципы и этапы медиации, служба школьной /молодежной медиации, группа равных.

A. N. Teslenko

Kokshetau University named after A. Myrzakhmetov, Center for Juvenile Studies,
Astana, Kazakhstan

RESTORE MEDIATION AS A TOOL FOR PREVENTING DEVIANT BEHAVIOR

The article analyzes the system of deviant behavior prevention in the context of youth work. The system of preventive work is considered as a technology of restorative mediation, which is a holistic model of mediation between conflicting parties, facilitating the negotiation process, focusing the conflicting parties on their interests and promoting the search for a mutually beneficial solution to the problem.

Keywords: youth, deviant behavior, approaches to preventive work with youth, restorative mediation, mediator, principles and stages of mediation, school/youth mediation service, peer group.

Современный социально-гуманитарный дискурс нацелен на признание различных подходов к анализу отношений «человек – общество» и социализационных процессов, возможность конструирования разных социокультурных

моделей реальности в силу многомерности, изменчивости и мобильности социального мира, в том числе эффективной системы профилактики девиантного поведения детей и молодежи. В социологии выделяют три основных подхода в превентивной работе с молодежью: назидательно-караательный, реабилитационный и восстановительный [7, с. 166].

Назидательно-караательный подход базируется на публичности применения санкций к лицу, совершившему правонарушение. Здесь сложно говорить о профилактике, которая если и осуществляется, то в основном *post factum*. Отсюда и анализ ситуации, и диагностика девиантного поведения, и понимание социального контекста – всего лишь лишние детали в решении проблемы. Акцент делается на жестких методах управления и организационном обеспечении деятельности органов опеки и попечительства, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ювенальной полиции, образования и т. д. Формы и методы их работы носят репрессивный характер и ориентированы на наказание, приводящее к стигматизации: ребенок / молодой человек практически мгновенно идентифицируется как «правонарушитель». В условиях, когда он переживает переходный возраст / период взросления, связанные с личностным конфликтом, конфликтом с социальным окружением, необходимо учитывать субъективный фактор. Но на практике вместо диалога профилактика сводится к морализаторству, назиданиям, имеющих формальный характер. В случае, если назидание превращается в нотацию, его психологическое давление на личность увеличивается, а реакция личности приобретает характер агрессивный, противоположный ожидаемому [2].

В последние десятилетия в молодежной работе широко используется *реабилитационный подход* к профилактике девиантного поведения детей и молодежи, его цель – интеграция участников конфликтных и криминальных ситуаций в общество через реабилитацию (восстановление социального статуса, преодоление стигмы и коррекцию/ преодоление асоциального поведения). Основным принципом и механизмом реабилитационного подхода была и остается индивидуальная реабилитационная программа. И даже если эта работа ведется совместно с клиентом (ребенком и все чаще его семьей), ответственность за ее профессиональное содержание и реализацию несет специалист. Такая политика приводит к иждивенческой позиции детей, нарушивших закон, и их семей. Формируются пассивные стереотипы поведения, в результате чего семья отучается быть активной. Педагогическая беспомощность семей, помноженная на пассивность, создает социальный контекст, который противоречит целям реабилитационного подхода [4]. Эффективность подхода снижается отсутствием достаточной нормативно-правовой базы и кадровым голодом, кроме того, профессиональная реабилитация всегда технологична, а с социологической точки зрения она является инструментом вмешательства в социальные стереотипы поведения.

Наиболее эффективным в последние годы проявил себя восстановительный подход как «система теоретических представлений и набор практических способов, процедур и приемов работы по восстановлению межличностных от-

ношений в условиях отчуждения, напряженности, насилия» силами самих участников конфликта (правонарушения) при помощи и поддержке независимого посредника» [6, с.35].

В настоящее время медиативные технологии проявили себя в разных сферах социальной жизни, как достаточно результативной инструмент разрешения конфликтных ситуаций, в том числе на фазе предотвращения правонарушений. Данная технология как профилактическое средство способствует реализации принципа защиты личности, общества и государства от противоправных посягательств. За последние годы нарушающей закон молодежи становится значительно меньше. Например, численность подростков в возрасте от 14 до 17 лет, совершивших преступления, сократилась с 3,2 тыс. человек в 2018-м до 1,6 тыс. человек в 2022 году [5, с. 115].

Данная статистика свидетельствует, что современное поколение Z [8] становится более ответственным и менее социально неблагополучным, но, несмотря на определенное снижение молодежной преступности в Казахстане ситуация в молодежном сообществе достаточно сложная. По мере модернизации общества растет число отклонений, появляются новые виды девиаций, активизируются асоциальные и антисоциальные субкультуры, что требует более действенных методов решения конфликтов. На наш взгляд, восстановительная медиация – один из таких методов.

В образовании и молодежной работе медиация получила распространение в 1980-х годах в США, с возникновением первых школьных служб примирения, на базе получивших популярность «программ соседской (community) медиации», суть которых заключалась в предоставлении альтернативы судам, как места, где граждане могли бы встречаться для разрешения своих конфликтов. В 1984 году детский психолог Ричард Коэн основал Ассоциацию Школьной Медиации, ставящей своей целью разрешения противоречий в образовательном социуме с применением воспитательных, образовательных практик, а также непосредственным применением процедуры медиации. В настоящее время школьные медиативные центры распространены не только в США, но и в Европе, Центральной и Южной Америке, Африке и Азии [9].

Правовой основой процедуры восстановительной медиации в работе с детьми и молодежью является Закон Республики Казахстан «О медиации», вступивший в силу в январе 2011 года, который регулирует общественные отношения в сфере организации медиации, определяет ее принципы и процедуру проведения, а также статус медиатора. В законе отмечается, что целями медиации являются: 1) достижение варианта разрешения спора (конфликта), устраивающего обе стороны медиации; 2) снижение уровня конфликтности сторон [3].

Применение восстановительной медиации в работе с молодым поколением базируется на следующих основаниях:

1. Конфликт является нормальной частью жизни, которую можно использовать как возможность для учебного и личностного роста школьников.

2. Поскольку конфликт неизбежен, обучение навыкам разрешения конфликтов представляется важным с «образовательной» точки зрения и сущест-

венным для долговременного успеха молодых людей, как и изучение геометрии или истории.

3. В большинстве случаев, школьники могут разрешить свои конфликты с помощью других школьников так же эффективно, как и с помощью взрослых.

4. Поощрение конфликтующих учащихся разрешать причины настоящего конфликта путем сотрудничества обычно является более эффективным методом предотвращения будущих конфликтов (и развития ответственности школьников), чем административные наказания за прошлые поступки.

Важнейшим результатом восстановительной медиации являются *восстановительные действия* (извинение, прощение, стремление искренне загладить причиненный вред). Поэтому данный вид медиации целесообразен в следующих случаях:

- взаимоотношения между конфликтующими сторонами натянуты, но в их интересах – сохранение и продолжение взаимоотношений;
- непосредственное общение между сторонами серьезно осложнено или даже прекращено, и участие нейтральной стороны может способствовать его улучшению или возобновлению прямого диалога между оппонентами;
- конфликтующие стороны склонны к пересмотру своих прежних позиций в отношении оппонента и проявляют готовность к решению проблемы;
- стороны заинтересованы в контроле за достигнутыми результатами на каждом новом этапе процедуры разрешения конфликта и за окончательным соглашением.

В медиации главное лицо – *медиатор* – третья сторона, посредник между конфликтующими сторонами, который облегчает процесс общения, фокусирует стороны на их интересах и способствует поиску взаимовыгодного решения проблемы, от него зависит в большой степени успех разрешения конфликта, и для этого он должен последовательно решить ряд задач. Задачи медиатора не входит решение проблемы им самим и своими усилиями, он лишь организует процесс решения проблемы участниками конфликта. Первая задача медиатора в начале переговоров состоит в том, чтобы проверить и обеспечить *базовые принципы организации медиативной процедуры*:

- добровольности участия сторон, который проявляется и в том, что все решения принимаются только по взаимному согласию сторон, и в том, что каждая сторона в любой момент может отказаться от медиации и прекратить переговоры;
- нейтральности, беспристрастности медиатора, требующий, чтобы медиатор сохранял независимое, беспристрастное отношение к каждой из сторон и обеспечивал им равное право участия в медиации;
- равноправия сторон в процессе медиации – ни одна из сторон не имеет никаких процедурных преимуществ, обеим предоставляется одинаковое право высказывать свои мнения, определять вопросы для переговоров, выдвигать предложения, оценивать их приемлемость, участвовать в составлении соглашения и иметь равное время для индивидуальной работы с медиатором;

– конфиденциальности медиатора, предполагающий, что все, о чем говорится в процессе медиации, остается внутри этого процесса [1, с. 36].

Для того чтобы обеспечить реализацию этих принципов, медиатору приходится прилагать немалые усилия, так как конфликтанты часто стремятся:

– «подмять» под себя оппонента, сделать его объектом манипуляции, запугать, «переиграть» его за счет лучшего владения словом или большей компетенции в вопросах права, экономики, психологии;

– перетянуть медиатора на свою сторону (иногда посредством демонстрации своей слабости, незащитности, неопытности – при весьма настойчивой защите своих интересов);

– снять с себя ответственность за решение, оставляя за собой право в будущем нарушить его.

Поэтому медиатор должен хорошо владеть методами, позволяющими создать атмосферу корректного, делового, рационального обсуждения спорных проблем и исключить всякого рода манипуляции. Одним из инструментов, позволяющих медиатору сделать переговоры конструктивными, является четко организованная последовательность шагов – стадий медиации.

Традиционно выделяют следующие стадии медиации:

1. Вступительное слово медиатора.
2. Презентации сторон.
3. Дискуссия по выработке вопросов для переговоров.
4. Кокус.
5. Дискуссия по выработке предложений.
6. Подготовка и заключение соглашения.
7. Выход из медиации.
8. Профилактика постконфликта.

Каждая стадия имеет свои конкретные цели и задачи, только по их достижению следует переходить к следующей. Поэтому медиатор должен все время себя проверять – выполнены ли все задачи, стоящие перед ним на этом этапе (табл.).

В чем же достоинства восстановительной медиации по сравнению с другими технологиями молодежной работы и методами профилактики?

Во-первых, четкая последовательность, конструктивность и ориентация на исследование интересов сторон в процессе медиации позволяет снять эмоциональную напряженность конфликта и перевести его в рациональное осознанное поведение, а это в свою очередь способствует достижению согласия между сторонами конфликта. Во-вторых, отсутствует давление на решение сторон, у сторон формируется ответственность за собственную ситуацию и будущую жизнь. В-третьих, если медиация прошла успешно, подписанное соглашение самими сторонами оценивается как справедливое, в отличие от административного указания или судебного решения.

Кроме того, профессиональное и квалифицированное внедрение восстановительной медиации в работе с молодыми правонарушителями включить в эту работу родителей, педагогов, работников ювенальной полиции. Она по-

звоняет отделить молодого правонарушителя от проступка, предотвращают усугубление ситуации, а также не несет за собой изменение его социального статуса, предотвращает стигматизацию. Установка о том, что стигматизированный подросток или юноша имеет потенциал к девиантному поведению и как правило к правонарушениям, позволяет трансформировать систему профилактики в сторону медиативных технологий. Они не только предупреждают социальные девиации в молодежной среде, но и способствуют позитивной ресоциализации девиантного подростка / молодого человека, помогут восстановить его социальные связи.

Т а б л и ц а

Краткое описание основных стадий восстановительной медиации

№ п/п	Этап медиации	Цель этапа	Действия
1	Вступительное слово медиатора	Сделать процесс медиации ясным и предсказуемым для участников переговоров, создать атмосферу доверия как к процессу, так и к самому медиатору	• Объясняет, что такое медиация, ее принципы (особое внимание обращается на принцип конфиденциальности); • излагает правила поведения участников; • разъясняет право медиатора проводить <i>кокусы</i> – беседы с каждой стороной поочередно; • выясняет мнение присутствующих о том, все ли стороны, от которых зависит принятие решения, присутствуют на переговорах; • предлагает участникам подписать соглашение об участии в медиации
2	Презентации сторон	Предлагается сторонам по очереди рассказать, как они видят сложившуюся ситуацию, что чувствуют, и что хотят получить в результате переговоров	Стороны поочередно рассказывают о ситуации. После каждого рассказа медиатор использует технику «Эхо-повтор» (отделяет факты от интерпретаций и оценок)
3	Дискуссия по выработке вопросов для переговоров	Стороны уточняют выслушанное, работают с эмоциями	

№ п/п	Этап медиации	Цель этапа	Действия
4	Кокус	Подготовить стороны к дальнейшим конструктивным переговорам	Констатируются интересы участников, при этом медиатор старается выявить точки сближения или прямого пересечения позиций и интересов сторон
5	Дискуссия по выработке предложений	Выработка решения, устраивающее обе стороны	Медиатор проверяет его на реалистичность, обсуждает дальнейшие шаги, если решение не будет исполнено
6	Подготовка и заключение соглашения	Сформировать соглашение, которое будет работать, то есть стороны будут его выполнять	• Проверка выдвинутых предложений на реальность; • окончательное редактирование письменного текста, устраивающего в равной степени все стороны; • обсуждаются меры, которые могут быть приняты каждой из сторон в случае нарушения соглашения
7	Выход из медиации	Создать понимание у сторон, что они будут делать в дальнейшем, когда уйдут с медиации	• Завершить процесс медиации (или медиационной сессии); • поблагодарить стороны за работу; • проверить удовлетворенность сторон результатом медиации (если соглашение достигнуто); • согласовать действия и систему связи и оповещения, если стороны должны будут продолжить медиацию в ближайшее время
8	Профилактика постконфликта	Получение медиатором через «обратную связь» информации о результатах работы	

Развитие служб молодежной медиации является важнейшей социальной инновацией, оно востребовано жизнью и становится одной из приоритетных задач в области современного воспитания и образования. Служба молодежной медиации – эта служба, созданная в организациях, осуществляющих молодежную работу и состоящая из молодежных работников (педагогов), молодых людей и их родителей, прошедших необходимую подготовку и обучение основам метода восстановительной медиации и медиативного подхода. Ее задачами является разрешение разнообразных и разнонаправленных конфликтов, возникающих в молодежном сообществе, проведение просветительской работы в открытом социуме по предотвращению возникновения конфликтов, препятствование их эскалации, обеспечение формирования и обучения «групп равных».

«Группа равных» - это молодежные группы, которые объединены для обучения процедуре медиации и медиативному подходу с целью последующего применения этих знаний и умений при разрешении споров, предупреждения конфликтов среди сверстников, а также для распространения полученных знаний, умений и опыта среди сверстников. Создание молодежных служб примирения – это одна из гуманитарных технологий, которая может способствовать запросам реализации потребностей поколения Z, с одной стороны, и, с другой стороны, способствовать снижению конфликтности в этой среде, создавая безопасные условия самореализации личности в социуме.

Список источников

1. *Аллахвердова О. В.* Медиация – новая коммуникативная практика в решении конфликтов // Журнал социологии и социальной антропологии. 2006. Т. 9, № 4. С. 31–42.
2. Аутодеструктивное поведение детей: социально-педагогический мониторинг. Коллективная монография. / Под ред. А.Н. Тесленко. Астана. 2007.
3. Закон Республики Казахстан «О медиации» от 28 января 2011 года ; 401-IV (с изм. и доп. : по сост. на 31.10.2015. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1100000401/z110401.htm> (дата обращения: 31.10.2025).
4. *Мозговая Т. П.* Восстановительный подход в профилактике деликвентного поведения подростков // Идеи и идеалы. 2013. № 2(16). С. 34–39.
5. Молодежь Казахстана – 2022. Национальный доклад. Астана : Молодежь, 2022.
6. *Лайша Т. Н.* Восстановительный подход в социальной сфере // Восстановительный подход в социальной сфере. Теория и практика. Н. Новгород : Изд-во Волго-Вятской акад. гос. службы, 2001. С. 32–38.
7. *Тесленко А. Н., Рожков М. И.* Юногика. Педагогика молодежной работы. М. : Канцлер, 2021.
8. *Howe N, Strauss W.* Millennials Rising: The Next Great Generation. N.-Y. : Knopf Doubleday Publishing Group, 2000.
9. *Moore Ch. W.* The Mediation Process. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1986.

РАЗДЕЛ VII

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

УДК 159.9.072

Я. И. Веричева

Костромской государственный университет

г. Кострома, Россия

yaravericheva1official@gmail.com.

ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ГНЕВА И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С НИМ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ УНИВЕРСИТЕТА: АНАЛИЗ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ

Статья анализирует половые различия в проявлениях студенческого гнева (аффективного и когнитивного компонентов) и стратегий совладания с ним в образовательной среде российских вузов. Исследование проведено на выборке 4740 студентов вузов РФ, 26,96 % мужчины, а 73,04 % женщины. Выявлены специфические профили по полу. Когнитивный компонент (враждебность/негативные установки): студентки значимо чаще демонстрируют низкий или высокий уровень, у студентов-мужчин он выражены на среднем уровне. Студентки реже используют низкий уровень условно-конструктивных стратегий, но чаще применяют средний уровень условно-деструктивных стратегий совладания с гневом. Студенты-мужчины чаще проявляют низкий уровень условно-деструктивных стратегий совладания с гневом и средний уровень условно-конструктивных стратегий. По аффективному компоненту гнева различий не обнаружено. Проявления негативных эмоций в процессе обучения в вузе являются маркерами психологического неблагополучия студентов и отсутствия психологической безопасности образовательной среды.

Ключевые слова: *совладание, гнев, совладание с негативными эмоциями, образовательная среда, студенты, университет.*

Y. I. Vericheva

Kostroma State University

Kostroma, Russia

FEATURES OF STUDENT ANGER AND COPING STRATEGIES IN THE CONTEXT OF THE UNIVERSITY'S EDUCATIONAL ENVIRONMENT: ANALYSIS OF GENDER DIFFERENCES

The article analyzes gender differences in the manifestations of student anger (affective and cognitive components) and coping strategies in the educational environment of Russian universities. The study was conducted on a sample of 4,740 Russian university students, 26,96 % men and 73,04 % women. Gender-specific profiles have been identified. Cognitive component (hostility/negative attitudes): female students are significantly more likely to demonstrate a low or high

level, while male students are expressed at an average level. Female students are less likely to use a low level of conditionally constructive strategies, but they are more likely to use an average level of conditionally destructive anger management strategies. Male students are more likely to show a low level of conditionally destructive anger management strategies and an average level of conditionally constructive strategies. No differences were found in the affective component of anger. Manifestations of negative emotions in the process of studying at a university are markers of psychological distress of students and lack of psychological security of the educational environment.

Keywords: coping, anger, coping with negative emotions, educational environment, students, university.

Проблема гнева студентов в образовательной среде российских университетов остается еще недостаточно изученной. Однако существует несколько современных исследований гнева студентов вузов. Авторы отмечают тенденцию к снижению выраженности самооффективности, скромности и самоуважения по мере увеличения уровня выраженности гнева (Реан и др., 2024). Вера в эффективность собственных действий и их положительный результат, в сочетании со скромностью как качеством личности, редко встречается у студентов, для которых свойственен гнев. Следовательно, гнев в университете связан с неуверенностью собственных действий, наличием нереалистичных ожиданий, фрустрированных потребностей в образовательном процессе, нереализованных амбиций.

Так, деструктивная экспрессия гнева в пространстве образовательного учреждения, которая в том числе предполагает поведенческие акты, направленные на разрушение окружающих обучающегося предметов или аутоагрессию приводит к нарушению следующих условий создания и поддержания образовательной среды: 1) физическая безопасность обучающихся, исключающая угрозу насильственных нападений; 2) психологическая защищенность обучающихся от домогательств, насилия, оскорбительного отношения, отсутствие страха перед образовательной организацией и учебным процессом; 3) защита обучающихся от агрессии и издевательств со стороны сверстников, результатом которых является не столько физическая, сколько эмоциональная травма [2].

Проявления когнитивного компонента гнева (враждебности и негативных установок на образовательный процесс) приводит к нарушению следующих условий образовательной среды: 1) поддержание благоприятного (школьного) климата/психологического климата образовательной среды, способствующего социальной и эмоциональной адаптации обучающихся; 2) баланс между поддержанием безопасной и свободной среды для самовыражения обучающихся и соблюдением правил всеми участниками образовательного процесса [2].

Также авторы отмечают, что студенты с низким уровнем враждебности значимо чаще, чем остальные группы, демонстрируют более высокие показатели по самоуважению и самооффективности. Наличие негативных установок на образовательный процесс и мир в целом имеет ту же причинность, что и аффективное выражение гнева [1].

Проявления аффективного компонента гнева (экспрессия эмоциональной реакции гнева), может быть отнесена к группе внутренних угроз, оказывающих

негативное влияние на психологическую безопасность образовательной среды, включающих неустойчивость личности к психологическим воздействиям со стороны окружающих людей и внешним обстоятельствам, слабую сопротивляемость к негативным воздействиям, психическое напряжение, тревожность, депрессивные состояния, проявления агрессии и др. [2].

Для оценки выраженности когнитивного и аффективного компонента гнева у студентов, а также условно-конструктивных стратегий совладания с гневом и условно-неконструктивных стратегий совладания с гневом у студентов использовался Многофакторный опросник школьного гнева (MSAI) Smith, Furlong, Bates (1998) [3] в модификации для студентов высших учебных заведений Я. И. Веричевой, О. Н. Веричевой, М. В. Сапоровской (2025). Для статистической обработки результатов был использован ф-критерий углового преобразования Фишера.

Исследование проведено на платформе Экспертного центра «Твой Ход». Выборка составила 4740 человек. Из них: 26,96 % мужчины, а 73,04 % женщины. $M = 20,88$ лет; $SD = 2,598$.

Т а б л и ц а 1

Количество студентов по уровням образования в общей выборке ($n = 4740$)

Уровень образования	Количество	%
Бакалавриат	3223	68,00
Специалитет	1243	26,22
Магистратура	245	5,17
Аспирантура	16	0,34
Ординатура	10	0,21
Интернатура	3	0,06

Большую часть в общей выборке составили студенты бакалавриата (68 %) и специалитета (26,22 %).

При анализе данных углового преобразования Фишера не было обнаружено половых различий по аффективной субшкале – аффективному проявлению гнева на всех ее уровнях. Мужчины-студенты чаще имеют средний уровень негативных установок на образовательный процесс в университете ($\phi = 4,34$, $p < 0,01$), женщинам-студенткам чаще свойственны крайние проявления континуума выраженности негативных установок на образовательный процесс: либо низкая выраженность ($\phi = 4,72$, $p < 0,01$), либо высокая ($\phi = 9,21$, $p < 0,01$).

По субшкалам совладания с гневом, как условно-конструктивного, так и условно-неконструктивного, отмечены различия в их использовании у студентов-женщин и студентов-мужчин на низком и среднем уровне их выраженности. Так, женщины-студентки чаще имеют низкую выраженность проявления условно-конструктивных стратегий совладания с гневом в контексте образовательной среды вуза ($\phi = 3,93$, $p < 0,01$), а мужчины-студенты чаще имеют среднюю выраженность условно-конструктивных стратегий совладания с гневом ($\phi = 5,65$, $p < 0,01$). Следовательно, женщины-студентки чаще имеют среднюю

выраженность условно-неконструктивных стратегий совладания с гневом в образовательной среде ($\varphi = 5,65$, $p < 0,01$), а мужчины-студенты имеют низкую выраженность условно-неконструктивных стратегий совладания с гневом в образовательной среде ($\varphi = 5,28$, $p < 0,01$).

Т а б л и ц а 2

Данные частотного анализа и углового преобразования Фишера

№	ф	%		р	Вывод
		м	ж		
1	Аффективная субшкала				
	низкий уровень				
	0,35	26,70	26,20	$p > 0,05$	Различия незначимы
	средний уровень				
	0,17	45,80	45,50	$p > 0,05$	Различия незначимы
	высокий уровень				
	0,53	27,50	28,20	$p > 0,05$	Различия незначимы
2	Когнитивная субшкала				
	низкий уровень				
	4,72	26,90	34,00	$p < 0,01$	Значимые различия
	средний уровень				
	4,34	34,10	41,00	$p < 0,01$	Значимые различия
	высокий уровень				
	9,21	38,90	25,00	$p < 0,01$	Значимые различия
3	Субшкала позитивного копинга				
	низкий уровень				
	3,93	13,40	18,00	$p < 0,01$	Значимые различия
	средний уровень				
	2,34	33,45	29,89	$p < 0,01$	Значимые различия
	высокий уровень				
	0,68	53,15	52,03	$p > 0,05$	Различия незначимы
4	Субшкала деструктивной экспрессии гнева				
	низкий уровень				
	5,28	39,80	31,53	$p < 0,01$	Значимые различия
	средний уровень				
	5,65	28,42	37,09	$p < 0,01$	Значимые различия
	высокий уровень				
	0,26	31,77	31,38	$p > 0,05$	Различия незначимы

Таким образом, исследование подтверждает преобладание условно-конструктивных стратегий совладания с гневом в образовательной среде среди российских студентов, выявляя при этом специфические профили использования конкретных стратегий и выраженности негативных установок (когнитивного компонента гнева) в различных группах студентов по полу.

Список источников

1. Взаимосвязь рисков агрессивности студенческой молодежи с показателями самоэффективности, самооценки и скромности / Реан А. А., Егорова А. В., Коновалов И. А., Ставцев А. А., Шевченко А. О., Кузьмин Р. Г. // Психологическая наука и образование. 2024. № 6 (29). С. 21–34.
2. Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды : учеб.-метод. пособие / под ред. О. А. Ульяниной. М.: МГППУ, 2022. С. 24.
3. Development of the Multidimensional School Anger Inventory for Males / Smith D. C., Furlong M. J., Bates M. P., Laughlin J. // Psychology in the Schools. 1998. Vol. 35. P. 1–15.

УДК 159.9

К. И. Георгиевская
Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург, Россия
kirakiriena@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БЛАГОПОЛУЧИЯ МУЗЕЙНЫХ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

В статье анализируется влияние цифровой трансформации на психологическое благополучие и организационную приверженность музейных работников. На основе обзора научных исследований выявлены ключевые эффекты влияния цифровой трансформации. Предложена теоретическая модель, интегрирующая аспекты технологической адаптации, сохранения ресурсов и организационной поддержки, выдвинуты гипотезы.

Ключевые слова: цифровая трансформация, психологическое благополучие, организационная приверженность, техностресс, музейные работники.

K. I. Georgievskaya
Saint Petersburg State University
Saint Petersburg, Russia

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MUSEUM PROFESSIONALS' WELL-BEING IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION

The article examines the impact of digital transformation on the psychological well-being and organizational commitment of museum professionals. Through a review of scholarly research, key effects of digital transformation have been identified. A theoretical model integrating aspects of technological adaptation, resource conservation, and organizational support is proposed, along with formulated hypotheses.

Keywords: digital transformation, psychological well-being, organizational commitment, technostress; museum professionals.

Введение. Цифровая трансформация музейной сферы, значительно ускорившаяся в период пандемии COVID-19, привела к кардинальным изменениям в профессиональной деятельности музейных сотрудников. Эти преобразования затронули не только технические аспекты работы, но и глубинные психологические процессы, влияющие на мотивацию, удовлетворенность трудом и профессиональную идентичность работников культурных учреждений. В представленной статье проводится комплексный анализ ключевых отечественных и зарубежных исследований 2000–2025 годов, посвященных изучению влияния цифровизации на психологическое благополучие сотрудников музеев. Особое внимание уделяется таким аспектам, как техностресс и эмоциональное выгорание музейных работников в условиях цифровой трансформации музейного дела.

Методология. Был проведен систематический обзор, подразумевающий комплексный анализ научных публикаций, посвященных благополучию, приверженности организации, деятельности музеев. При подборе литературы использовались специализированные базы данных Google Scholar, Elibrary, Semantic Scholar, которые позволили получить доступ к академическим текстам на русском и английском языках. В ходе исследования в период с октября 2024 по июнь 2025 годов было проанализировано свыше 50 научных трудов. На основе анализа научной литературы были выдвинуты следующие гипотезы: 1) чем интенсивнее цифровая трансформация в музее, тем выше уровень техностресса у сотрудников, особенно среди работников старшего возраста и тех, кто ранее не использовал цифровые технологии в профессиональной деятельности; 2) сотрудники, получающие систематическое обучение цифровым навыкам, демонстрируют более высокий уровень профессиональной самооценки и психологического благополучия по сравнению с теми, кто осваивает технологии самостоятельно; 3) сотрудники, совмещающие онлайн- и офлайн-форматы работы, испытывают более высокий уровень эмоционального выгорания, чем те, кто работает исключительно в одном формате; 4) удаленная работа в музеях приводит к снижению чувства принадлежности к коллективу, что негативно влияет на психологическое благополучие сотрудников, особенно в профессиях, требующих командного взаимодействия (экспозиционеры, кураторы).

Результаты и обсуждение. Цифровая трансформация музеев (внедрение виртуальных туров, цифровых архивов, AI-гидов, онлайн-мероприятий и т. д.) оказывает неоднозначное влияние на сотрудников. С одной стороны, она открывает новые возможности, с другой – создает стресс из-за необходимости осваивать новые технологии и менять привычные рабочие процессы.

Техностресс и цифровая усталость у музейных специалистов

Проблема техностресса в музейной сфере приобрела особую актуальность в последнее десятилетие в связи с интенсивным внедрением цифровых технологий в традиционные музейные практики. Исследование Ковалевой и Смирновой (2022) выявило, что 67 % опрошенных сотрудников российских музеев испытывают значительную тревожность, связанную с необходимостью освоения новых цифровых инструментов и платформ [1, с. 48]. Авторы выделяют несколько ключевых факторов, способствующих развитию техностресса: 1. Когнитивная пере-

грузка – необходимость одновременного освоения множества новых программ (системы управления коллекциями, платформы виртуальных выставок, инструменты цифрового архивирования) приводит к информационной перегрузке. Особенно это касается сотрудников, чей профессиональный опыт формировался в доцифровую эпоху. 2. Синдром самозванца – многие специалисты, особенно старшего возраста, испытывают чувство профессиональной несостоятельности при работе с новыми технологиями, что подрывает их уверенность в собственной компетентности. 3. Технические сбои – нестабильная работа цифровых систем и необходимость оперативного решения технических проблем создают дополнительный стрессовый фон.

Salanova et al. (2014) в своем исследовании техностресса среди работников культурных учреждений выявили, что уровень психологического напряжения у музейных сотрудников, вынужденных совмещать работу с физическими экспонатами и цифровыми архивами, на 23 % превышает аналогичные показатели у коллег, сохранивших традиционные обязанности [5, р. 428]. Авторы объясняют это явление эффектом «двойной нагрузки» – необходимостью параллельно поддерживать два различных набора профессиональных навыков.

Особого внимания заслуживает феномен «цифровой усталости», подробно описанный в работе DeWitte et al. (2020). Исследователи отмечают, что постоянное взаимодействие с цифровыми интерфейсами (в среднем 6–8 часов в день) приводит к специфическому виду психического утомления, характеризующегося: снижением концентрации внимания; повышенной раздражительностью; нарушениями сна; снижением эмоциональной вовлеченности в работу.

Примечательно, что наиболее выраженные проявления цифровой усталости наблюдаются у сотрудников, занимающихся созданием и проведением виртуальных экскурсий, что связано с необходимостью постоянной «экранизации» профессиональной деятельности [3, р. 354].

Эмоциональное выгорание в гибридных форматах работы

Переход на смешанные (гибридные) форматы работы стал серьезным вызовом для психологического благополучия музейных сотрудников. Исследование Штроо и Ивановой (2021) показало, что у экскурсоводов, совмещающих проведение реальных и виртуальных туров, симптомы эмоционального выгорания проявляются в 1,5 раза чаще, чем у коллег, работающих исключительно в традиционном формате [2, с. 94]. Авторы выделяют несколько ключевых факторов этого явления: 1. Эмоциональная диссоциация – отсутствие непосредственного контакта с аудиторией в виртуальном формате требует больших усилий для создания эффекта присутствия и эмоционального вовлечения посетителей. 2. Нарушение work-lifebalance – стирание границ между рабочим и личным временем из-за необходимости быть постоянно доступным для онлайн-консультаций и мероприятий. 3. Когнитивный диссонанс – противоречие между традиционными представлениями о музейной работе и новыми цифровыми требованиями.

Tröndle&Tschacher (2016) в своем исследовании эмоциональной вовлеченности музейных кураторов обнаружили интересную закономерность: со-

трудники, занимающиеся созданием цифровых выставок, демонстрируют значительно меньший уровень профессиональной удовлетворенности по сравнению с коллегами, работающими с физическими экспозициями [6, р. 360]. Авторы объясняют это следующими причинами: отсутствие тактильного контакта с предметами искусства; сложности в передаче подлинного масштаба и фактуры экспонатов в цифровом формате; ощущение «вторичности» цифровых проектов по сравнению с реальными выставками.

Особую группу риска составляют сотрудники образовательных отделов музеев, вынужденные адаптировать традиционные программы для онлайн-формата. Исследование Morse&Munro (2018) показало, что у 68 % таких работников наблюдаются симптомы хронической усталости и эмоционального истощения, связанные с необходимостью постоянной импровизации в новых форматах; техническими сложностями при проведении онлайн-мероприятий; снижением обратной связи от аудитории [4, р. 367].

Заключение. Цифровая трансформация музеев – сложный процесс, требующий внимания к психологическому состоянию сотрудников. Как показывают исследования, грамотное управление изменениями способно не только минимизировать стресс, но и усилить привязанность персонала к организации. На основе анализа научных публикаций по проблеме исследования была предложена теоретическая модель влияния цифровой трансформации на психологическое благополучие и организационную приверженность музейных работников. В контексте ускоренной цифровизации культурных институций предлагаемая теоретическая модель представляет собой комплексную систему взаимосвязанных конструкторов, объясняющих механизмы воздействия технологических изменений на ключевые аспекты профессиональной жизнедеятельности музейных работников. Модель интегрирует положения нескольких взаимодополняющих теоретических подходов, что позволяет осуществить многоуровневый анализ рассматриваемой проблематики.

Основу модели составляют принципы теории сохранения ресурсов (Hobfoll, 1989), согласно которой цифровая трансформация может восприниматься сотрудниками как угроза их профессиональным (специфические знания, навыки) и психологическим (уверенность, стабильность) ресурсам. В то же время, при грамотном организационном сопровождении, технологические изменения могут стать источником новых ресурсов, способствующих профессиональному росту и развитию.

Список источников

1. Ковалева А. И., Смирнова Е. В. Цифровая трансформация музеев: психологические риски и возможности для сотрудников // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2022. № 3. С. 45–62.
2. Штроо В. А., Иванова Н. Л. Удаленная работа в культуре: вызовы пандемии и долгосрочные последствия // Организационная психология. 2021. № 11(2). С. 87–105.

3. De Witte H., Pienaar J., De Cuyper N. Pathways of Job Insecurity to Well-Being and Organizational Outcomes // *Work & Stress*. 2020. № 34(4). P. 347–370.
4. Morse N., Munro E. Museums' Community Engagement Schemes, Austerity and Practices of Care in Two Local Museum Services // *Social & Cultural Geography*. 2018. № 19(3). P. 357–378.
5. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies // *International Journal of Psychology*. 2014. № 49(6). P. 422–436.
6. Tröndle M., Tschacher W. The Art Affinity Index (AAI): A Measure of the Emotional Appeal of Art Exhibitions // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2016. № 10(3). P. 356–367.

УДК 159.99

П. Р. Дремова
Санкт-Петербургский государственный университет
г. Санкт-Петербург
drempolya@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТНОГО КОНФЛИКТА НА МОТИВАЦИЮ И УДОВОЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ СОТРУДНИКОВ В КОРПОРАТИВНОЙ СРЕДЕ

В статье рассматривается феномен ценностного конфликта в корпоративной среде и его влияние на мотивацию и удовлетворенность трудом сотрудников. Анализируются теоретические подходы к пониманию индивидуальных и организационных ценностей, описываются механизмы возникновения ценностных противоречий. Предлагается модель эмпирического исследования с использованием опросников и интервью. Ожидается, что ценностное несоответствие будет связано с пониженной внутренней мотивацией и снижением удовлетворенности трудовой деятельностью. Обозначена практическая значимость результатов для организационной психологии и управления персоналом.

Ключевые слова: ценности, ценностный конфликт, мотивация, удовлетворенность трудом, организационная психология, корпоративная культура.

P. R. Dremova
Saint-Petersburg State University
St. Petersburg, Russia

THE IMPACT OF VALUE CONFLICT ON EMPLOYEE MOTIVATION AND JOB SATISFACTION IN CORPORATE SETTINGS

This article explores the phenomenon of value conflict in corporate environments and its impact on employee motivation and job satisfaction. Theoretical approaches to individual and organizational values are examined, and mechanisms of value misalignment are described. An empir-

ical research model is proposed, combining surveys and semi-structured interviews. It is expected that value incongruence will be associated with lower intrinsic motivation and decreased job satisfaction. The practical relevance of the findings is emphasized for organizational psychology and human resource management.

Keywords: *values, value conflict, motivation, job satisfaction, organizational psychology, corporate culture.*

Введение

Современные организации сталкиваются с возрастающей необходимостью учитывать не только профессиональные качества сотрудников, но и их ценностные установки. Ценности определяют внутренние ориентиры личности и оказывают значительное влияние на поведение, мотивацию и удовлетворенность трудом. В условиях корпоративной среды возникает вероятность расхождения между личными и организационными ценностями, что приводит к ценностному конфликту – внутреннему напряжению, снижающему психологическое благополучие работников.

Цель исследования – выявить влияние конфликта между личными и корпоративными ценностями на мотивацию и удовлетворенность трудом сотрудников.

Объект исследования – ценностный конфликт в организации.

Предмет – его влияние на мотивационные и удовлетворенческие характеристики труда.

На основе анализа литературы можно выделить две гипотезы: сотрудники, сталкивающиеся с конфликтом между личными и корпоративными ценностями, обладают более низкой удовлетворенностью трудом по сравнению с теми, у кого ценности совпадают, а также наличие ценностного несоответствия оказывает негативное влияние на внутреннюю мотивацию работников, снижая ее уровень.

Понимание ценностей в организации основывается на трудах Рокича, Шварца и Маслоу. Рокич определял ценности как устойчивые убеждения, предпочтительные для индивида [4]. Теория Шварца предлагает универсальную модель ценностных ориентиров, включающую такие категории, как безопасность, самостоятельность, конформность, достижение и др. [2]. Маслоу рассматривал ценности в контексте иерархии потребностей, подчеркивая роль самореализации [1].

Теоретическая модель влияния ценностного конфликта на мотивацию и удовлетворенность трудом

На основе анализа литературы и эмпирических подходов в области организационной психологии была предложена теоретическая модель, отражающая влияние ценностного конфликта на психологические и поведенческие характеристики сотрудников.

Ценностный конфликт возникает при несоответствии личных ценностей сотрудника и норм, декларируемых организацией. Это противоречие провоцирует когнитивный и эмоциональный дискомфорт, который, в свою очередь, ведет к снижению внутренней мотивации и удовлетворенности трудом.

Далее, снижение мотивационно-ценностной включенности способствует развитию негативных поведенческих последствий, таких как эмоциональное выгорание, отчуждение, текучесть кадров [3].

На рисунке представлена обобщенная модель влияния ценностного конфликта на трудовое поведение.

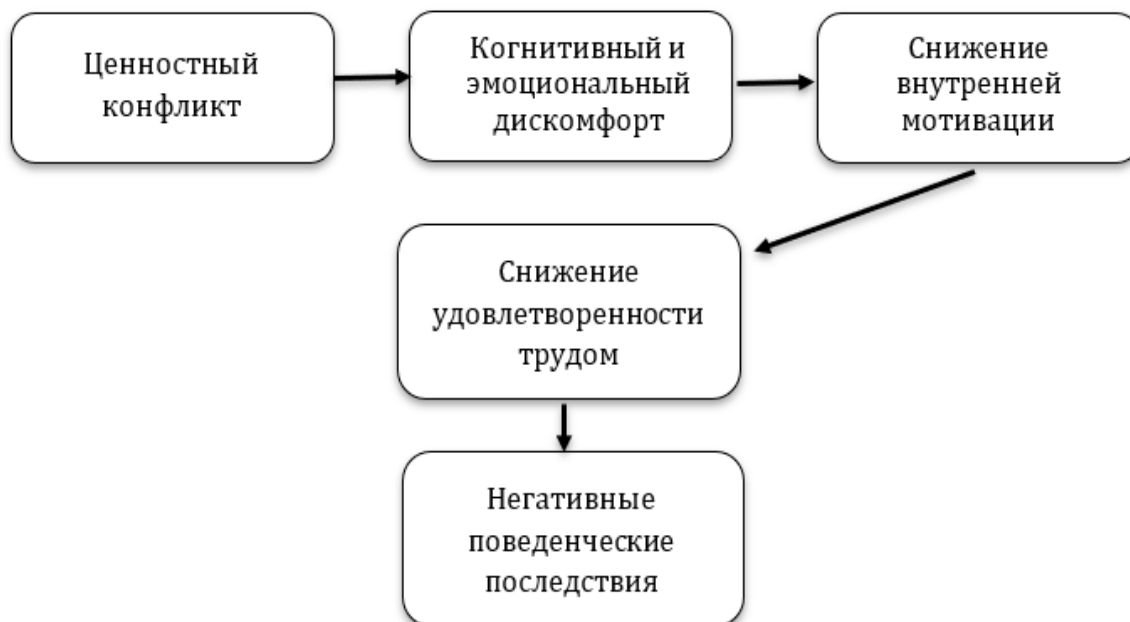


Рис. Теоретическая модель влияния ценностного конфликта на мотивацию и удовлетворенность трудом

Методология

В эмпирической части исследования подразумевается изучение группы сотрудников коммерческой организации. Выборка будет включать представителей разных отделов. Предполагается использование следующих методик:

- методика «Портретный ценностный опросник Ш. Шварца»;
- опросник А. А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН).

Оценка мотивации труда сотрудников проводилась с помощью методики А. А. Реана «Диагностика мотивации профессиональной деятельности». Данная методика направлена на выявление преобладающего типа мотивации: мотивации достижения или мотивации избегания неудачи, а также на определение общего уровня мотивации;

- методика «Интегральная удовлетворенность трудом» А. В. Батаршева.

Для оценки уровня удовлетворенности трудом в исследовании использовалась методика, разработанная российским психологом А. В. Батрашевым. Данная методика направлена на выявление субъективного отношения сотрудников к различным аспектам их профессиональной деятельности;

- интервью.

В качестве качественного метода использовались полуструктурированные интервью с сотрудниками, содержащие вопросы о личных профессиональ-

ных ценностях, восприятии корпоративных норм, а также эмоциональном отношении к несоответствиям между ними.

Ожидается, что сотрудники, испытывающие выраженный ценностный конфликт, продемонстрируют более низкие показатели удовлетворенности трудом и внутренней мотивации. Также предполагается, что в интервью участники будут отмечать темы давления, неэтичности или формализма как источники ценностного конфликта.

Заключение

Ценностный конфликт – важный фактор, влияющий на мотивацию и удовлетворенность трудом. Его игнорирование может приводить к скрытым формам сопротивления, снижению производительности и росту текучести кадров. Предлагаемая модель исследования позволяет выявить эти связи и предложить инструменты профилактики и разрешения конфликтов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на сравнение разных типов организаций и особенностей ценностных профилей сотрудников.

Список источников

1. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб. : Питер. 2019. 400 с.
2. Морозов А. А. Анализ концепции ценностей Шварца Ш. // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2024. № 2(76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-kontseptsii-tsennostey-shvartsa-sh> (дата обращения: 10.09.2025).
3. Kristof-Brown, A. L., Zimmerman R. D., Johnson E. C. Consequences of individuals' fit at work: a meta-analysis of person-job, person-organization, person-group, and person-supervisor fit // Personnel Psychology. 2005. № 58(2). P. 281–342.
4. Rokeach M. The Nature of Human Values. N.-Y. : Free Press, 1973. 438 p.

УДК 159.9

Е. Н. Евстратова

Костромской государственный университет

г. Кострома, Россия

evstratova_75@inbox.ru

СТРЕСС-ФАКТОРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ НАСТАВНИЧЕСТВА

В статье представлены стресс-факторы, которые выявлены в рамках исследования у работников, реализующих наставничество в органах местного самоуправления и на предприятиях. Особое внимание уделено причинам стресса, связанным с особенностями работы

наставника, требованиями к его деятельности и взаимоотношениями с коллегами и руководством.

Ключевые слова: Социально-психологическая адаптация, наставничество, стресс-факторы.

E. N. Evstratova
Kostroma State University
Kostroma, Russia

STRESS FACTORS IN THE IMPLEMENTATION OF MENTORING

The article presents stress factors identified in a study of employees implementing mentoring programs in local government bodies and enterprises. Particular attention is paid to the causes of stress related to the specifics of the mentor's role, job requirements, and relationships with colleagues and management.

Keywords: Social and psychological adaptation, mentoring, stress factors.

В последние годы теме наставничества уделяется значительное внимание. Анализ дефицита кадров, особенно на предприятиях и в государственных органах, выявил, среди прочих проблем, отсутствие: устойчивого института наставничества, достаточного уровня мотивации наставников и их профессиональной подготовки, в том числе в области социально-психологической адаптации. Вопросы качества наставничества обсуждаются ежегодно на разных площадках: Всероссийском форуме наставников, Форуме труда, Всероссийском конкурсе «Лучшие кадровые практики и инициативы в системе государственного и муниципального управления».

Итогами данных обсуждений и инициатив заинтересованных лиц стало принятие ряда важных документов на государственном уровне: Методический инструментальный по осуществлению наставничества на государственной гражданской службе Российской Федерации (версия 2.0), Распоряжение Правительства РФ от 21 мая 2025 № 1264-р «О Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года». С 1 марта 2025 года в Трудовом кодексе РФ действует статья 351.8 «Особенности регулирования труда работников, выполняющих работу по наставничеству в сфере труда». Указом Президента Российской Федерации 2023 год в России был объявлен Годом педагога и наставника.

Наставничество, применительно к проблеме адаптации молодых специалистов, рассматривается в разных исследованиях и как сопровождение, и как универсальная технология, и как форма организованного обучения. Проблемы наставничества нашли свое отражение и в целом ряде работ О. А. Лымаревой, Д. О. Черкасова и других.

Наставничество – процесс, в котором более опытный специалист обучает молодого сотрудника тем технологиям, которыми владеет сам. Благодаря этому новый сотрудник приобретает знания, умения и навыки, которые необходимы ему в дальнейшей работе [3].

В процессе обеспечения успешной профессиональной адаптации молодых специалистов на производстве наставничество выполняет целый ряд функций. На основе анализа и обобщения научной литературы (Г. Х. Ахбарова, Е. З. Карпенко, Е. В. Красавина, Т. О. Скиргайло, В. А. Сологуб и др.), раскрывающей роль наставничества в данном процессе, выделены такие функции, как информационно-просветительская, адаптационно-трансформационная, мотивационно-побудительная, нормативно-регулятивная, социально-психологическая.

Основными задачами наставника являются: передача знаний и опыта, помощь в адаптации, развитие профессиональных компетенций, планирование карьерных перспектив. Основными же целями адаптации являются: ускорение вхождения новых работников в должность, уменьшение количества ошибок, связанных с освоением функциональных обязанностей, снижение количества работников, не прошедших срок испытания при приеме на работу; эффективное использование человеческого потенциала, организационных, технических и материальных ресурсов организации.

Одним из показателей успешности функционирования личности и ее приспособления к социальной среде традиционно считается уровень социально-психологической адаптации, чему уделено значительное внимание в исследованиях ученых. Новые условия труда, коллектив, задачи и др. – все это вызывает стрессовую реакцию организма.

Следует отметить, что стресс-факторы в трудовой деятельности активно стали изучаться несколько десятилетий назад. Это объясняется следующими обстоятельствами. Во-первых, обостряется внимание к изучению психологических состояний и свойств личности специалистов вредных и опасных производств, имеющих дело со сложным технологическим оборудованием, а также сотрудников, решающих многопрофильные профессиональные задачи, в том числе в органах власти. Исследуются условия и организация их трудового процесса, психологические причины в снижении эффективности труда, сокращение профессионального долголетия, возникновение синдрома профессионального выгорания. Во-вторых, наблюдается рост уровня общей тревожности, повышенное беспокойство и напряженность, вызванных не только решением профессиональных задач, но различных геополитических и природных стрессоров: землетрясения, аварии на промышленных производствах, межнациональные конфликты, локальные войны, связанные с массовым психическим травматизмом.

Профессиональный стресс возникает при воздействии эмоционально-отрицательных или экстремальных факторов окружающей среды при выполнении профессиональной деятельности. Такой стресс является многообразный феноменом, который выражается в психических и физических реакциях на ситуации из трудовой деятельности.

По сути, профессиональный стресс – это психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабо-

чем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых неординарных рабочих решений при форс-мажорных обстоятельствах [1].

Наиболее остро профессиональный стресс проявляется в деятельности сотрудников, которые работают в условиях систематических рабочих, и информационных перегрузок [5]. Стресс на рабочем месте влияет на [2]: обязательства работника перед организацией; эффективность работы персонала и ее продуктивность; текучесть кадров; уровень посещаемости; удовлетворение потребностей клиентов; имидж и репутацию организации; возможность судебных процессов.

По выражению А. Б. Леоновой, стресс-менеджмент стал «печальной необходимостью» для современных управленцев, понимающих значение сохранности кадрового потенциала, личного здоровья и зависимости «здоровья» организации в целом от умения управлять корпоративными или организационными стрессами [4].

Различные опросы среди работников, проводимые с целью выявления стресс-факторов, позволяют представителям кадровых подразделений и наставникам сформировать общее представление о причинах стресса у новичков, а на основе внутрикорпоративных мониторингов- определить особенности и корреляцию причин стресса в конкретной организации, в том числе среди наставников.

Стресс наставников как на производстве, так и в государственных или муниципальных учреждениях может быть вызван сочетанием организационных, личностных и межличностных факторов.

Организационные: высокая рабочая нагрузка (переработки, жесткие сроки провоцируют спешку, ошибки и чувство вины за неидеальный результат); несоответствие ожиданий и реальных возможностей (требования руководства превышают профессиональные или физические ресурсы наставника, возникает синдром «выученной беспомощности»); нерациональная организация труда (нечеткие ограничения полномочий и обязанностей, двусмысленные, неоднозначные требования к работе); неудовлетворительные условия труда (однообразная монотонная работа, отсутствие информационных и материальных ресурсов, невозможность контролировать рабочую ситуацию); отсутствие эффективной системы мотивации и стимулирования (недостаточное вознаграждение за труд, постоянный риск штрафных санкций, противоречие интересов наставника и его функциональных обязанностей)

Личностные: опасения или сомнения по поводу предстоящей работы; страхи из-за работы бок о бок с талантливыми и амбициозными людьми; гиперответственность за порученные дела, исполняемые роли.

Межличностные: конфликты с коллегами или руководством (отсутствие менеджмента конфликтов и стрессов, несправедливая оценка труда или личные разногласия создают токсичную атмосферу); токсичная корпоративная культура; отсутствие обратной связи – особенно если наставник не знает, как руководитель оценивает результаты его деятельности.

Перечисленные стресс-факторы могут быть у любого сотрудника, выполняет ли он функцию наставника или нет. Цель – специфические причины стресса и его проявления именно у наставников. С этой целью был разработан инструментарий и проведено исследование среди ведущих наставников 5 организаций Ярославской области, всего 47 респондентов (рис. 1, 2).

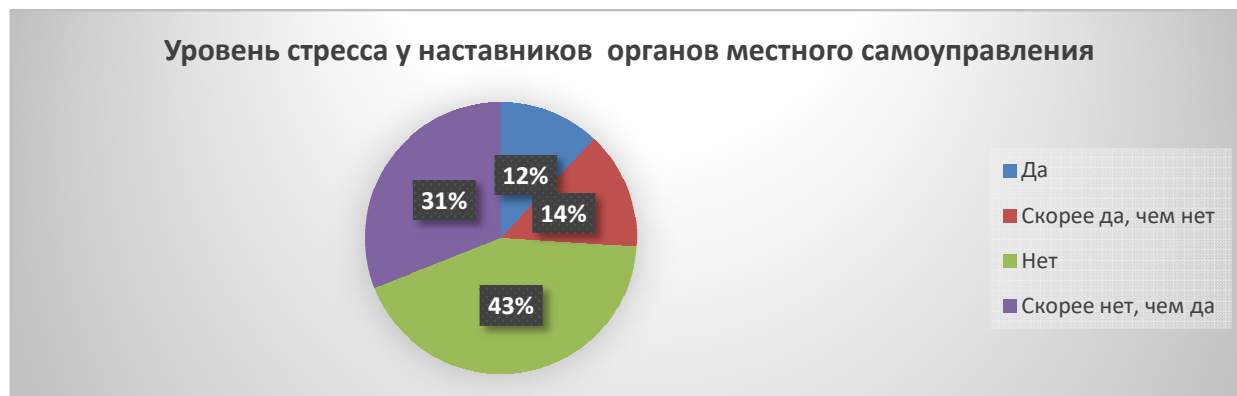


Рис. 1. Уровень стресса у наставников органов местного самоуправления



Рис. 2. Уровень стресса у наставников предприятий

Полученные данные позволяют говорить о том, что около 30 % наставников органов местного самоуправления и предприятий испытывают стресс при реализации наставничества. В ходе исследования были выявлены следующие стресс-факторы (рис. 3, 4).

Проведенный анализ позволил выявить ключевые стресс-факторы, характерные для деятельности наставников. В обеих исследуемых группах в числе наиболее распространенных источников стресса респонденты указали дефицит временных ресурсов и значительный объем нагрузки. Параллельно, в корпоративной среде был идентифицирован дополнительный значимый стресс-фактор – низкий уровень мотивации и заинтересованности со стороны наставляемого.

Среди наиболее выраженных симптомов, проявляющихся в стрессовых ситуациях, респонденты отметили частые головные боли (14,3 %), а также чув-

ство утомления, навязчивые мысли и повышенную тревожность (по 9,5 % на каждый из симптомов).

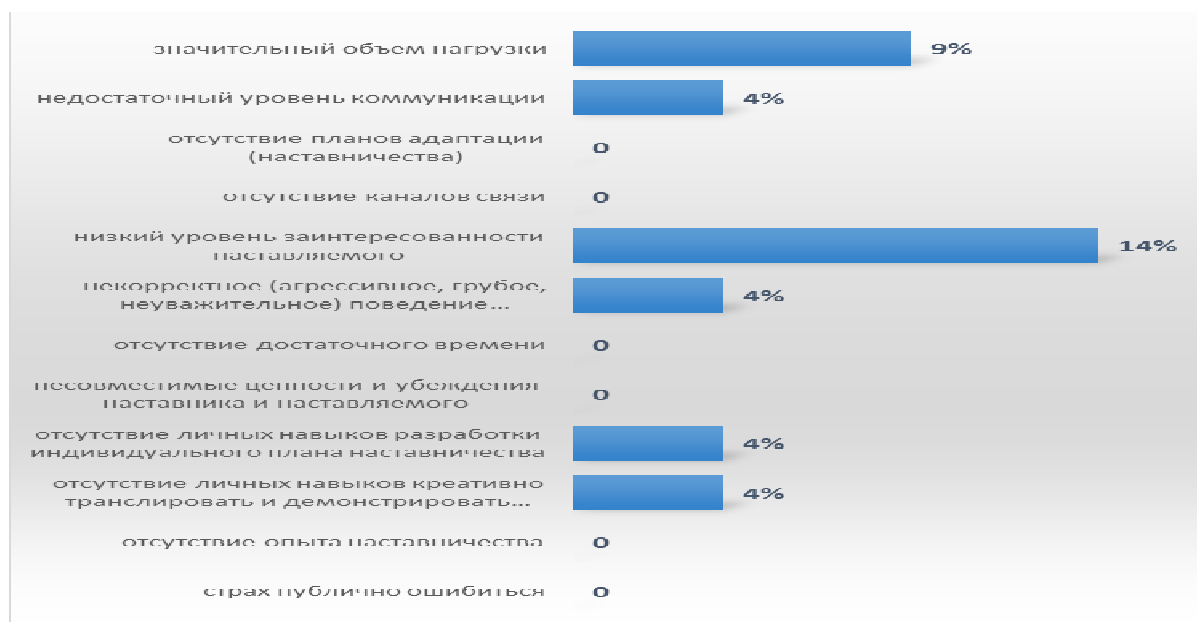


Рис. 3. Стресс-факторы наставников органов местного самоуправления

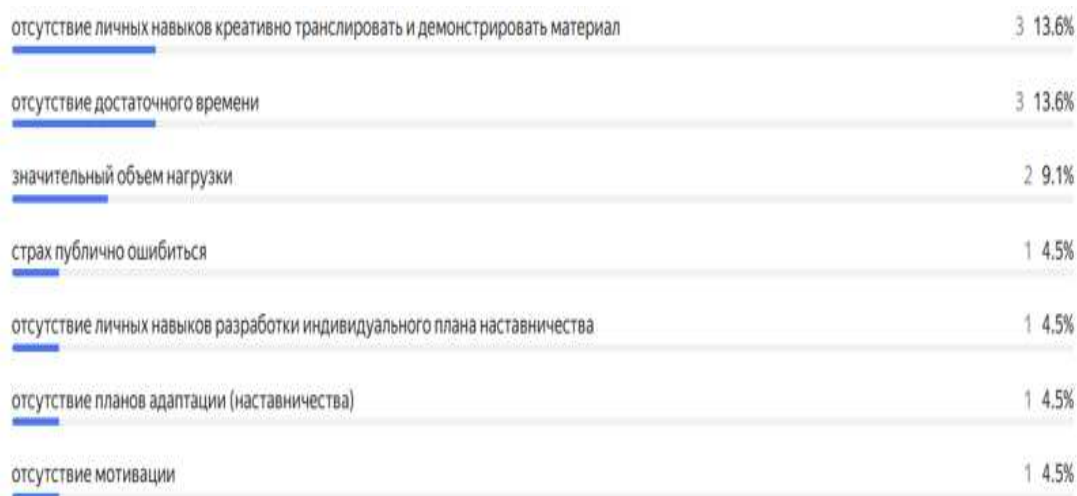


Рис. 4. Стресс-факторы наставников предприятий

Несмотря на то, что объем выборки не позволяет делать статистически значимые выводы, уже на данном этапе исследования можно констатировать, что профессиональный стресс является актуальной проблемой не только для новых сотрудников, но и для их наставников.

Перспективным направлением дальнейших изысканий представляется сравнительный анализ причин и последствий стрессовых состояний у наставников и наставляемых. Результаты такого исследования лягут в основу разработки комплекса методических рекомендаций, направленных на профилактику стрессовых ситуаций в системе наставничества.

Список источников

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009.
2. Картрайт С. Стресс на рабочем месте. Харьков : Гуманитарный центр, 2004. 233 с.
3. Проблемные вопросы развития технологий управления персоналом в отечественной практике и пути их решения : монография / А. В. Кириллов, М. В. Виниченко, А. В. Мельничук, С. А. Макушкин. М. : РУСАЙНС, 2015. 280 с.
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
5. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009.

УДК 159.9.07

А. Ю. Захарова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

zakharova.ay@gmail.com

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОСОБОВ КОПИНГА ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ ВОСПРИЯТИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 25-18-00737, <https://rscf.ru/project/25-18-00737/>

В статье представлено исследование оценки эффективности копинг-стратегий при разных типах восприятия трудных жизненных задач. Особое внимание уделено понятию «эффективность способов копинга». Отмечено наличие значимых различий между группами с разным типом восприятия трудных жизненных задач: приближение к решению задачи, уход от нее, амбивалентное восприятие.

Ключевые слова: копинг (совладание), трудная жизненная ситуация, восприятие ситуации, субъективное оценивание.

A. Yu. Zakharova

Moscow State University

Moscow, Russia

SUBJECTIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF WAYS OF COPING FOR DIFFERENT TYPES OF PERCEPTION OF DIFFICULT LIFE TASKS

The article presents a study evaluating the effectiveness of coping strategies for different types of perception of difficult life tasks. Particular attention is paid to the concept of the effective-

ness of coping methods. Significant differences between groups with different types of perception of difficult life tasks, such as approaching the task, avoiding it, and ambivalent perception, are noted.

Keywords: *coping, difficult life situation, situation perception, subjective appraisal.*

Каждый человек в своей жизни сталкивается с трудными ситуациями. В эти моменты становится актуальным вопрос о наиболее эффективном методе совладания со сложившейся ситуацией – копинг-стратегии. Согласно транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, копинг – это когнитивные и поведенческие *усилия*, направленные на совладание со стрессом. Копинг возникает при столкновении человека с ситуациями, предъявляющими высокие требования к ресурсу, которые его превышают или истощают [5]. Особенность данного понимания копинга связана с субъективностью оценки: требования среды, ресурсы субъекта, интенсивность стресса, используемые копинг-стратегии, соотношение этих компонентов рассматриваются не объективно, а исходя из оценок субъекта. Соответственно, и оценивание эффективности копинга во многом зависит от позиции субъекта.

Понятие эффективности в психологии копинга достаточно многогранно. Ученые по-разному определяют, что такое эффективность и как ее измерить. Эффективность копинг-стратегий может быть рассмотрена в контекстах адаптивности, гибкости, ресурсов личности, успешности [1]. Рассмотрим некоторые из этих контекстов.

Гибкость копинга определяется как способность эффективно изменять поведенческие стратегии в зависимости от особенностей каждой стрессовой ситуации. Связь между эффективностью и гибкостью копинга объясняется тем, что «ни один способ совладания со стрессовой ситуацией не является универсальным ключом к успешной адаптации». Наоборот, адаптивное совладание с трудной жизненной ситуацией требует вариативности копинг-стратегий в соответствии с изменяющимися требованиями и характеристиками стрессовых эпизодов [2].

Говоря о связи эффективности и ресурсов личности, заметим, что исследования в данной области подразумевают обеспечение успешности совладающего поведения за счет ресурсов, в том числе внутренних условий личности [3]. Наше исследование обращает внимание на связь эффективности и типов восприятия ТЖЗ.

Данная работа основывается на классификации, охватывающей особенности восприятия ситуации, включая способы их преодоления [4]. В процессе разработки типологии основным принципом стало соотношение «приближение – уход», которое в первую очередь связано с когнитивной и эмоциональной активностью. Однако дальнейший анализ эмпирических данных выявил, что достаточно много участников сообщают о наличии одновременно как стремления приблизиться к трудной ситуации, так и желания дистанцироваться от нее. В связи с этим была выделена также категория амбивалентного восприятия. Таким образом, предложенная классификация типов восприятия включает три основных направления: приближение, уход и амбивалентное восприятие. Вопрос

эффективности копинг-стратегий для разных групп людей в нашем исследовании решается через анализ копинг-стратегий, которые представители разных типов восприятия трудной жизненной ситуации оценивают как конструктивные и неконструктивные.

Целью данного исследования является определение представлений об эффективных и неэффективных копинг-стратегиях для групп людей с разным типом восприятия трудных жизненных задач.

Общая гипотеза формулируется так: можно выделить различные наборы субъективно эффективных и неэффективных копинг-стратегий для разных типов восприятия трудных жизненных задач.

Методы и методики

1. «Структурированное описание ситуации» предполагает сбор качественных данных на основе открытых вопросов.

2. «Опросник способов копинга» состоит из 9 шкал, операционализирующих копинг-стратегии, описанные Р. Лазарусом и С. Фолкман в адаптации Е. В. Битюцкой, 2014. Опросник применяется с открытыми вопросами о конструктивных и неконструктивных способах копинга, которые задаются после прохождения опроса. Формулировки вопросов:

1) Какие способы, на Ваш взгляд, не конструктивны – отдаляют от нужного результата, не позволяют продвигаться к успешному разрешению проблемы?

2) Какие способы Вам помогают справиться с трудной ситуацией, ведут к достижению цели и успешному преодолению?

Описание выборки

Всего в исследовании приняли участие 109 человек ($M_{\text{возраст}} = 24$, $SD = 6,8$; 76 женщин, 33 мужчины).

Содержание трудной жизненной задачи не задавалось в инструкции, участники исследования описывали ее из своего актуального жизненного опыта.

Процедура обработки данных

Тип восприятия ТЖЗ определялся согласно признакам, указанным в статье Е. В. Битюцкой с коллегами [4]: эксперт-психолог определял тип на основе опросника «Типы ориентаций в трудной ситуации» и рассмотрения качественных данных. Выборка разделилась на 3 группы: приближение к цели ($n = 35$), амбивалентное восприятие ($n = 55$) и уход от ситуации ($n = 19$).

Был проведен контент-анализ 109 случаев по трем вопросам при помощи специально разработанной для целей исследования кодировочной инструкции. В нее вошли 5 категорий и 37 подкатегорий. Список подкатегорий: планомерный копинг, борьба, проблемно-ориентированный копинг, саморазвитие, надежда на случай, судьбу, откладывание, уход, отвлечение, дистанцирование, бездействие, положительная переоценка, анализ или осознание опыта, подбадривание себя, самообвинение, руминация, неразумная трата ресурсов, приобретение нового опыта, принятие, отдых, неадекватная оценка своих сил и возможностей, эмоционально-направленная копинг-стратегия, указание на помощь других людей, информированная помощь, отстранение, агрессия, диалог,

внешняя мотивация, спешка, нехватка времени, никакие копинг-стратегии не относятся к конструктивным или неконструктивным, невозможность преодоления, не указано (прочерк), другое.

Категории в кодировочной инструкции разрабатывались с применением дедуктивного метода (сверху вниз, опираясь на теорию Р. Лазаруса, С. Фолкман [5]), подкатегории – индуктивным методом, с вниманием к индивидуальным ответам респондентов для проведения качественного анализа. Затем для более объективного анализа кодировочной инструкции использовались оценки двух экспертов, перед которыми ставилась задача провести контент-анализ фрагментов из ответов респондентов, чтобы убедиться в четкости и однозначности инструкции. После проведения контент-анализа, для всех данных был проведен частотный анализ и анализ с применением критерия $\phi^*_{эмп}$ Фишера и критерия χ^2 Пирсона.

Проведенное исследование позволяет описать особенности оценки успешности копинг-стратегий у трех типов восприятия трудных жизненных ситуаций.

Люди, воспринимающие жизненную задачу по типу приближения к цели чаще всего характеризуют как неконструктивные следующие способы копинга: уход, отвлечение, дистанцирование, откладывание (74 % участников этой подвыборки); в то же время конструктивными определяются планомерный копинг, проблемно-ориентированный копинг, анализ и осознание опыта (86 % участников этой подвыборки).

Контрастно первому выглядит тип восприятия ТЖЗ, связанный с уходом от трудности. Люди, так воспринимающие трудность, чаще всего характеризуют как неконструктивные следующие способы совладания: уход, отвлечение, бездействие, руминацию и отстранение от других людей (59 % участников этой подвыборки). Конструктивными же копинг-стратегиями называются анализ, осознание опыта, уход и отвлечение, а также конкретные действия, направленные на решение задачи (63 % участников этой подвыборки).

Тип, описываемый как амбивалентное восприятие, ожидаемо имеет признаки сходства и различия с первым и третьим типами. Как и группа ухода от трудной ситуации, представители этой группы неконструктивными способами считают откладывание и уход, отвлечение (49 % участников этой подвыборки). Однако чаще других групп, представители амбивалентного типа признают неконструктивной эмоционально-направленную копинг-стратегию, а конструктивными называют указание на помощь других людей или не могут указать конкретный способ копинга ($\chi^2 = 4,7$, $df = 1$, $p = 0,03$). Такое сочетание может свидетельствовать о том, что для представителей этого типа бывает сложно самостоятельно определить выход из сложившейся ситуации и именно поэтому они ищут помощь других людей.

Применение статистического анализа обнаружило ряд значимых различий между группами ухода и приближения, показав, что группа приближения гораздо чаще оценивает как конструктивный способ совладания действия, направленные на разрешение ситуации ($\phi^*_{эмп} = 0,33$, $p < 0,05$), а группа ухода – на

действия, направленные на уход от трудной ситуации ($\chi^2 = 13,7$, $df = 2$, $p = 0,001$). Вероятно, это связано с бегством от источника угрозы, тревожных состояний и других негативных явлений, с которыми связана ТЖЗ для этого типа восприятия.

Подводя общий итог, можно заключить, что мы выявили различия в оценке эффективности копинг-стратегий при разном восприятии трудной жизненной задачи.

Перспективным направлением данного исследования является дальнейшее сравнение высказанных в самоотчете копинг-стратегий с результатами по методике «Опросник способов копинга», а также увеличение выборки для более валидных результатов. Можно предположить, что субъективно конструктивные и неконструктивные способы копинга специфичны не только для типов восприятия ТЖЗ, но и для различных условий развития ТЖЗ: описанная ситуация только случилась или происходит на протяжении длительного периода времени. Изучения этих закономерностей позволит получить более глубокие знания и понимание динамики как ТЖЗ, так и способов совладания.

Список источников

1. Битюцкая Е. В. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. 2022. Т. 19, № 2. С. 382–404.
2. Екимчик О. А., Крюкова Т. Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии. 2020. № 66(5). 145–156.
3. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. № 20(4). С. 47–53.
4. Classifying the Perception of Difficult Life Tasks: Machine Learning and/or Modeling of Logical Processes / Bityutskaya E. V., Gasanov E. E., Khazova K. V., Patrashkin N. A. // Psychology in Russia: State of the Art. 2024. № 17(2). P. 64–84.
5. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire. Sampler set: Manual, Test Booklet, Scoring Key. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, Inc., 1988.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Настоящая статья посвящена изучению взаимосвязей между типами пищевого поведения (ограничительный, эмоциогенный, экстернальный) и копинг-стратегиями в период ранней взрослости. Выборка: 158 человек, из которых 37,4 % – мужчины, 62,6 % – женщины, в возрасте от 30 до 45 лет. Корреляционные связи были установлены только в группе мужчин: ограничительный тип пищевого поведения имеет прямую связь с поиском социальной поддержки; эмоциогенный тип положительно коррелирует с использованием копинг-стратегий «избегание», «поиск поддержки» и отрицательно с «решением проблем»; выявлена прямая связь между экстернальным типом пищевого поведения и стратегией «избегание». Отсутствие связей пищевого поведения и копинг-стратегий в группе женщин может указывать на гендерные различия.

Ключевые слова: тип пищевого поведения, копинг-стратегии, разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание.

Yu. V. Katasonova, S. A. Khazova
Moscow Institute of Psychoanalysis
Moscow, Russia

EATING BEHAVIOR AND COPING STRATEGIES OF MEN AND WOMEN IN EARLY ADULthood

This article is devoted to the study of the interrelationships between types of eating behavior (restrictive, emotionogenic, external) and coping strategies in early adulthood. The sample consisted of 158 people, of whom 37.4 % were men, 62.6 % were women, aged from 30 to 45 years. Correlations were found only in the group of men: the restrictive type of eating behavior has a direct relationship with the search for social support; the emotionogenic type positively correlates with the use of coping strategies “avoidance”, “support search” and negatively with “problem solving”; A direct relationship between the external type of eating behavior and the “avoidance” strategy has been revealed. The lack of links between eating behavior and coping strategies in a group of women may indicate gender differences.

Keywords: type of eating behavior, coping strategies, problem resolution, seeking social support, avoidance.

Введение

В последние десятилетия, среди проблем, влияющих на здоровье человека, особое значимое место стали занимать нарушения пищевого поведения, которые не только ухудшают соматическое состояние человека, вызывая ожире-

ние, но и оказывают значительное влияние на психоэмоциональное благополучие индивида, приводя к снижению качества жизни и социальной адаптации. Пищевое поведение (ПП) представляет собой сложную совокупность привычек, эмоций, установок, реакций, паттернов, связанных с приемом пищи, которая формируется под влиянием множества внутренних и внешних обстоятельств – от генетико-биологических до социально-культурных [4].

На сегодняшний день самая популярная классификация нарушений ПП выделяет три базовых типа, а именно, ограничительный (как форма контроля питания с целью контроля веса), эмоциогенный (как способ справиться с эмоциями), экстернальный (как ответная реакция на внешние раздражители), каждый из которых имеет свои «корни» и возможные негативные последствия для здоровья. Дисфункциональные пищевые паттерны часто являются индикатором глубинных психологических проблем и неэффективных механизмов адаптации человека в стрессовых ситуациях. Параллельно с этим, именно способность человека эффективно справляться со стрессом (копинг-поведение) играет ключевую роль в поддержании его психического здоровья и общего благополучия [1; 2].

Копинг-стратегии – это усилия человека, осознанные и неосознанные им, направленные на уменьшение негативного воздействия стрессовых факторов и восстановление внутреннего и внешнего баланса. Эффективные копинг-стратегии способствуют адаптации и резистентности к стрессу, тогда как неадаптивные могут приводить к дезадаптации индивида, усугублению проблемы и формированию деструктивных форм поведения, в том числе связанных с употреблением пищи [3].

В настоящее время получено значительное количество данных на подростковых и юношеских выборках, а также на целевых выборках (студенты, медики, люди с ожирением, люди с диагностированным расстройством пищевого поведения и др.), поэтому наблюдается огромный дефицит исследований в данной области о гендерных различиях и специфике ПП в более старшей возрастной группе, что и обусловило цель нашего исследования: установить половые различия и специфику связей типов пищевого поведения и копинг-стратегий у мужчин и женщин в период ранней взрослости.

Организация исследования

Общий объем выборки составил 158 человек, из которых 37,4 % – мужчины (59 человек), 62,6 % – женщины (99 человек). Средний возраст в выборке у мужчин составил 38,5 лет, женщин – 39,2 лет.

Методики:

1. «Голландский опросник пищевого поведения» (Dutch Eating Behavior Questionnaire), автор Van Strien (1986). В России опросник не была адаптирован, автор перевода опросника на русский язык – Т. Г. Вознесенская (1994) [5];

2. «Индикатор копинг-стратегий» (Coping Strategy Indicator), автор Дж. Амирхан (1990), в адаптации Н. А. Сирота, В. М. Ялтонского (1994) [4].

Результаты и обсуждение

1. Из всех выборки ($N = 158$) только 20 человек не имели нарушений ПП ни по одному типу, из них 11 мужчин (18,6 %) и 9 женщин (9,1 %).

Ограничительный тип ПП зафиксирован у 92 респондентов, то есть у 69,7 % в группе женщин, в то время как у мужчин этот показатель составил 39 %.

Эмоциогенный тип ПП зафиксирован у 71 респондента, у 50,5 % женщин и 35,6 % мужчин. Наконец, *экстернальный тип* ПП зафиксирован у 85 респондентов, из них 51,5 % женщин и 57,6 % мужчин.

Т а б л и ц а

Распределение типов пищевого поведения
в мужской и женской выборке, %

Тип ПП	Женщины (n = 99)	Мужчины (n = 59)	ϕ^*	p
Ограничительный	69,7	39	3,812	0,000
Эмоциогенный	50,5	35,6	1,836	0,033
Экстернальный	51,5	57,6	–	–

Таким образом, у мужчин преобладает экстернальный тип ПП, в то время как эмоциогенный проявляется в наименьшей степени. Напротив, у женщин наблюдается явное преобладание ограничительного типа питания, хотя эмоциогенный и экстернальный также диагностированы на высоком уровне. Это говорит о том, что женщины в возрасте от 30 до 45 лет достоверно чаще имеют более выраженную склонность к самоограничению в еде и в пищевых предпочтениях, чем мужчины, чаще отказываются от употребления каких-либо продуктов и выбирают ограничительные пищевые программы (диеты, голодовки, детокс-системы). Кроме того, женщины в большей мере, чем мужчины, используют пищу как механизм эмоциональной регуляции, и их пищевые решения сильнее зависят от эмоционального состояния.

Экстернальный тип ПП продемонстрировал практически одинаковые уровни у обоих полов, что указывает на одинаковую подверженность и мужчин, и женщин влиянию внешних стимулов, хотя у женщин этот тип пищевого поведения все же занимает вторую позицию, ориентация на социальные нормы все-таки выше, чем на эмоциональные состояния.

2. По результатам корреляционного анализа обнаружены связи ПП и копинг-стратегий только в группе мужчин:

– *ограничительный тип* ПП имеет положительную связь с копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ($r = 0,348$, $p = 0,007$);

– *эмоциогенный тип* имеет две положительные связи с копинг-стратегиями «избегание» ($r = 0,383$, $p = 0,003$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,436$, $p < 0,001$), а также отрицательную связь с копингом, как «решение проблем» ($r = -0,287$, $p = 0,028$);

– *эстернальный тип ПП* имеет одну статистически значимую положительную взаимосвязь с «избеганием» ($r = 372$, $p = 0,004$).

Однако не установлено ни одной связи в женской выборке. Результаты нашего исследования противоречат многим результатам других авторов, полученных на более молодых выборках среди женщин. Например, М. Ю. Дурнева и Т. А. Мешкова фиксировали, что учащиеся девочки и девушки от 12 до 24 лет, имеющие повышенный риск нарушения ПП (по опроснику Eat-26), чаще прибегают к таким копинг-стратегиям, как «избегание», «самоконтроль», «принятие ответственности» в виде критики и осуждения себя [2]. Данный факт может означать, что с возрастом меняются причины и механизмы развития нарушений ПП, а также их взаимосвязь с разными факторами.

Выводы

Таким образом, у обоих полов зафиксировано одинаково высокий уровень экстернального типа ПП, что указывает на распространенность данного явления в целом. Взаимосвязь с копингом установлена только в группе мужчин, что может свидетельствовать о том, что мужчины в ситуации стресса могут использовать ПП как один из способов совладания.

Наши результаты подчеркивают необходимость изучения особенностей ПП в период взрослости с учетом гендерных различий, что может способствовать более глубокому пониманию процессов формирования пищевых нарушений, а также влиянию пищевых паттернов поведения на состояние здоровья взрослого населения.

Список источников

1. Типы нарушений пищевого поведения / В. А. Дадаева, Р. А. Еганян, А. И. Королев, О. Т. Ким, О. М. Драпкина // Профилактическая медицина. 2021. № 24(4). С. 113–119.
2. Дурнева М. Ю., Мешкова Т. А. Особенности использования копинг-стратегий у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. № 4. С. 40–49.
3. Ким К. В. Взаимосвязь типов пищевого поведения и копинг-стратегий личности // Педагогика. Психология. Философия. 2021. № 4(24). С. 113–117.
4. Михайлова А. П., Иванова Д. А., Штрахова А. В. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2019. Т. 12, № 1. С. 97–117.

ОБРАЗ БУДУЩЕГО В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье представлено теоретическое исследование связи психологической устойчивости личности и образа будущего. Даны основные характеристики каждого из понятий. Особое внимание уделяется понятию образа будущего, предлагается теоретическая модель образа будущего, предназначенная для изучения образа будущего как системного понятия.

Ключевые слова: образ будущего, временная перспектива, устойчивость личности, ситуация неопределенности.

S. I. Konzhin

Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia

IMAGE OF THE FUTURE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE PERSONALITY

The article presents a theoretical study of the relationship between psychological stability of the individual and the image of the future. The main characteristics of each of the concepts are given. Particular attention is paid to the concept of the image of the future, a theoretical model of the image of the future is proposed, designed to study the image of the future as a systemic concept.

Keywords: image of the future, time perspective, stability of the individual, situation of uncertainty.

Современный быстро меняющийся и нестабильный мир вынуждает каждого человека регулярно сталкиваться с ситуациями неопределенности, которые характеризуются дефицитом информации, сложностями в планировании и преодолении стрессовых факторов, а также в регуляции повседневной жизни. Более того, действуя в условиях неопределенности, человек не способен достоверно оценить последствия своих действий, что может негативно влиять на его самооценку и Я-концепцию. В подобных обстоятельствах особенно важно рассмотреть характеристики, способные стабилизировать личность и обеспечить ее сохранность. К таким характеристикам относится устойчивость личности – способность сохранять самотождественность и целостность в условиях внутренних динамических тенденций и внешних воздействий.

Понятие устойчивости в современном контексте является относительно новым для психологии. Это связано с одной из ключевых проблем современной психологической науки — соотношением классической, неклассической и постнеклассической парадигм. Данные подходы подробно рассмотрены в работах

А. В. Юревича, В. С. Степина и В. Д. Шадрикова. Классическая парадигма базируется на концепции простых систем, тогда как неклассическая фокусируется на сложных саморегулирующихся системах, где человек выступает как субъект практической деятельности и носитель общечеловеческих ценностей.

Постнеклассическая парадигма открывает возможности для междисциплинарного синтеза и перехода от позитивизма к герменевтике и культурной аналитике, рассматривая науку и изучаемые явления как открытую систему (В. Е. Ключко, Э. Г. Галажинский, В. А. Ганзен). Более того, человек рассматривается не только как субъект и открытая система, но и как система, обладающая изменчивостью.

Соотношение изменчивости и стабильности – одно из ключевых положений, на которых строится описание личности в различных теоретических концепциях. Согласно обзору теорий личности Л. Хьелла и Д. Зиглера, это относится к фундаментальным принципам описания природы человека [3]. Чтобы понять место устойчивости в одной из ключевых дихотомий по Л. Хьеллу и Д. Зиглеру, обратимся к работам С. Н. Костроминой и Н. В. Гришиной, на чей подход мы будем опираться при описании устойчивости личности как динамического конструкта. Они выделяют в ней три составляющие:

1. Самопостроение и самодостраивание – формирование новых связей и структур, усложнение, избыточность и рост.
2. Самовоспроизведение – воспроизведение организационного паттерна, постоянство личностных характеристик, закономерные изменения.
3. Самообновление – реструктурирование существующих связей, устранение ненужных связей, изменение при «повторении без повторений».

Согласно С. Н. Костроминой и Н. В. Гришиной, устойчивость – это «фундаментальное свойство системы личности, обеспечивающее внутренние эволюционные процессы для эффективного функционирования и продуктивной жизни» [2]. Она определяет способность личности к самоорганизации и переходу от одной формы организации к другой.

Возвращаясь к дихотомии «изменчивость – стабильность» в описании структуры личности по Л. Хьеллу и Д. Зиглеру, в контексте устойчивости целесообразно различать составляющие, отражающие стабильные и изменяемые характеристики. Первые формируют «скелет личности» – неизменную основу, сформированную в прошлом, внутри которой существуют подвижные, изменчивые зоны, актуальные в настоящем. При этом изменения этих зон сложно предсказуемы – они находятся в зоне потенциального будущего. Так формируется связь между всеми модусами временной перспективы, открывая перед человеком потенциальные точки развития, изменения и совершенствования.

Конструктом, связанным с временной перспективой и ориентированным на потенциальные зоны изменения личности, является образ будущего. В связи с этим возникло теоретическое предположение о том, что образ будущего может выступать как фактор, влияющий на устойчивость личности, а также как конструкт ее изучения, поскольку современная психологическая наука имеет определенные ограничения в диагностике устойчивости личности.

С. В. Горбатов определяет концепцию собственного будущего как динамическую основу самореализации личности, выражающую ее целеустремленность и направленность на актуализацию своих задатков, способностей и талантов. В образе будущего исследователь выделяет не только когнитивный, эмоционально-оценочный и антиципационный (предвидение) компоненты, но и адаптивный аспект. Реализация последнего возможна только при активной позиции самого субъекта жизнедеятельности [1].

И. Ялом подчеркивает, что представления человека о будущем являются мощным детерминантом поведения: «Внутри человека – и на сознательном, и на бессознательном уровнях – существует ощущение задачи, идеальное «Я», множество целей, к которым человек стремится, знание о своем предназначении и конечной смерти. Все эти конструкты простираются в будущее, однако они существенно влияют на внутренний опыт и поведение» [4, с. 231]. Таким образом, в отношении будущего происходит интеграция осознаваемых и неосознаваемых психических процессов регуляции, где не только высокий уровень регуляции влияет на способность к планированию, но и представления о будущем детерминируют деятельность в настоящем.

Соответственно, образ будущего выступает не только как конечный результат, но и как динамический процесс создания будущего, представляющий собой когнитивную основу планирования. Планирование в данном контексте выступает как совокупность необходимых условий для достижения желаемого образа будущего и как последовательная реализация конкретных целей.

На основе проведенного теоретического анализа научной литературы нами была разработана модель образа будущего. Ее основная цель заключается в том, чтобы представить образ будущего как системное явление, исследовать его влияние на устойчивость – фундаментальное свойство личности.

Структура образа будущего включает взаимосвязанные компоненты:

1. Когнитивный компонент – включает ожидаемые и планируемые события, целевые установки
2. Эмоциональный компонент – отражает отношение к будущему, оценку предстоящих событий в различных сферах жизни
3. Поведенческий компонент – представляет собой совокупность стратегий и тенденций к реализации определенных форм поведения и жизненного стиля

Для всестороннего анализа образа будущего выделяются следующие содержательные характеристики:

1. Конкретность образа – определяется количеством сфер будущего, в которых личность видит себя
2. Глубина образа – отражает степень проработанности и детализации представлений о различных сферах будущего
3. Субъективное отношение – включает эмоциональную оценку образа будущего, потенциальных событий и собственной вовлеченности в них

В дальнейших исследованиях мы планируем провести эмпирическую проверку разработанной модели, а также изучить характер взаимосвязи между

образом будущего и устойчивостью личности. Это позволит глубже понять механизмы влияния представлений о будущем на личностную устойчивость и разработать потенциально новые инструменты диагностики образа будущего.

Список источников

1. Горбатов С. В. Концепция собственного будущего как фактор регуляции поведения несовершеннолетних. URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_789119/ (дата обращения: 15.09.2025).
2. Костромина С. Н., Гришина Н. В. Устойчивость личности: концепт и феноменология : [в центре внимания две характеристики личности – устойчивость и целостность] // Вопросы психологии. 2023. Т. 69, № 4. С. 16–29.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: ПИТЕР. 2018. 608 с
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкина. М.: Класс. 2017. 576 с.

УДК 159.92

А. П. Корчагина

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
Москва, Россия
nastya01081996@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ

В статье представлено исследование взаимосвязей социального интеллекта и саморегуляции личности в контексте постконвенционального развития. Отмечено наличие значимых корреляционных связей, формирующих основу будущих исследований.

Ключевые слова: саморегуляция, социальный интеллект, уровневая теория развития эго.

A. P. Korchagina

National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

INTERRELATIONS BETWEEN SOCIAL INTELLIGENCE AND SELF-REGULATION RESOURCES AT DIFFERENT STAGES OF PERSONAL MATURITY

The article presents a study of the interrelations between social intelligence and self-regulation in the context of postconventional development. Significant correlations were identified, forming a basis for future research.

Keywords: self-regulation, social intelligence, ego development theory.

В поле современной психологии относительно недавно стала приобретать популярность таксономическая категория «горячих интеллектов». Это такие типы интеллекта, которые связаны с обработкой личностно значимой информации – такой как эмоции, межличностные отношения и так далее [3]. Известно, что академический интеллект – «холодный» – не обнаруживает взаимосвязи с саморегуляцией и развитием личностной зрелости у взрослых людей. В данной работе нас будет интересовать вопрос взаимосвязи саморегуляции и одного из видов «горячих» интеллектов – социального интеллекта – в контексте психосоциального роста. Основной методологической опорой в данном исследовании выступит Уровневая теория развития эго Джейн Левинджер, которая позволяет отнести респондента к той или иной стадии психосоциальной зрелости [2]. Теория Левинджер рассматривает развитие эго как агента смыслопроизводства, формирующегося в процессе социализации и управляющего поведением личности [2]. Согласно концепции, эго проходит 9 стадий, каждая из которых характеризуется углублением самоинтерпретации и усложнением саморегуляции [1]. На поздних этапах возрастает роль самосознания, а также когнитивная сложность восприятия себя и окружающего мира [2]. В исследовании рассматриваются 4 стадии: Конформизм (Е4), Самосознание (Е5), Совесть (Е6) и Индивидуалистическая (Е7).

Второй ключевой конструкт – социальный интеллект, включающий способность понимать социальные ситуации и влиять на них. Он связан с обработкой социальной информации, включая модель психического (ТоМ) и понимание социальных норм. Когнитивная модель психического отражает анализ убеждений других, а аффективная модель психического – их эмоциональных состояний [4].

Цель исследования – изучить взаимосвязь социального интеллекта и саморегуляции личности в зависимости от стадии развития личностной зрелости.

Выборка включала 86 человек (18–62 лет, 66 % женщин), данные обрабатывались в SPSS, Jamovi, Excel.

Методики:

Краткая шкала резилентности (Smith et al., 2008; Маркова и др., 2022).

Шкала самоконтроля (Tangney et al., 2004; Гордеева et al., 2016).

Опросник EQR (Gross, John, 2003; Панкратова, Корниенко, 2017) – измеряет когнитивную переоценку и подавление эмоций.

Адаптированный ESCoT (Baksh et al., 2018) – оценивает социальную когницию (ТоМ, социальные нормы).

Основной инструмент – НПВУ, позволяющий определить уровень развития эго (Loevinger, 1983; Леонтьев et al., 2010).

Согласно результатам исследования, корреляционный анализ между представленными переменными не выявил значимых взаимосвязей. Следующим шагом мы провели этот же тип анализа внутри каждого из уровней развития личностной зрелости по отдельности (Е5 – стадия Самосознания, Е6 – стадия Совесть, Е7 – Индивидуалистическая стадия), вводя таким образом уровень развития личностной зрелости в качестве дифференцирующего фактора.

Резилентность положительно коррелирует с *Самоконтролем* и *Когнитивной переоценкой* на Е5 уровне развития эго, в дальнейшем эти ресурсы расходятся в своем функционировании (табл. 1). *Подавление экспрессии* положительно значимо связано с *Самоконтролем* и *Когнитивной переоценкой* на Е6 уровне развития эго (табл. 2).

Т а б л и ц а 1

Показатели резилентности и других ресурсов саморегуляции
(Самоконтроль и Когнитивная переоценка)

	Е5	Е6	Е7
Самоконтроль	0,443*	–0,144	0,086
Когнитивная переоценка	0,430*	–0,153	0,385

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Т а б л и ц а 2

Показатели подавления экспрессии и других ресурсов саморегуляции

	Е5	Е6	Е7
Самоконтроль	–0,004	0,518**	0,056
Когнитивная переоценка	0,295	0,702***	0,151

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

В таблицах 3–5 отражено функционирование разных компонентов *социального интеллекта* и их взаимосвязи на разных стадиях развития эго.

Т а б л и ц а 3

Структурные взаимосвязи компонентов социального интеллекта
на Е5 уровне развития эго

	Affective ToM	Interpersonal USN	Intrapersonal USN
Cognitive ToM	0,170	0,535**	0,497**
Affective ToM		–0,013	0,016
Interpersonal USN			0,548**

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Т а б л и ц а 4

Структурные взаимосвязи компонентов социального интеллекта
на Е6 уровне развития эго

	Affective ToM	Interpersonal USN	Intrapersonal USN
Cognitive ToM	0,496**	0,388*	0,245
Affective ToM		0,247	0,134
Interpersonal USN			0,400*

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Т а б л и ц а 5

Структурные взаимосвязи компонентов социального интеллекта
на E7 уровне развития эго

	Affective ToM	Interpersonal USN	Intrapersonal USN
Cognitive ToM	0,900***	0,869***	0,803***
Affective ToM		0,733**	0,676**
Interpersonal USN			0,760***

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Работа социального интеллекта и его компонентов становится неразрывно целостной к E7 стадии.

Для уточнения роли механизмов саморегуляции в отношении способностей респондентов к социальному интеллекту был проведен путевой анализ, где *зависимой переменной* выступали показатели социального интеллекта, а *предиктором* – различные ресурсы саморегуляции.

Для повышения статистической мощности, в этой главе анализа мы разделили представленные в работе уровни эго на две группы:

«5» = E4 и E5 уровни развития эго

«6» = E6 и E7 уровни развития эго

Т а б л и ц а 6

Опосредование компонентов социального интеллекта
ресурсом когнитивной переоценки

Gr.	Dep	Pred	Estimate	95 % Confidence Intervals		β	z	p
				Lower	Upper			
5	Cognitive Tom	Когнитивная переоценка	0,06907	-0,25423	0,392	0,0653	0,4187	0,675
	Interpersonal USN	Когнитивная переоценка	-0,10507	-0,41189	0,202	-0,1042	-0,6712	0,502
	Intrapersonal USN	Когнитивная переоценка	-0,00946	-0,23788	0,219	-0,0127	-0,0812	0,935
6	Cognitive Tom	Когнитивная переоценка	0,25833	-0,15625	,673	0,1791	1,2213	0,222
	Interpersonal USN	Когнитивная переоценка	0,45809	0,00276	0,913	0,2820	1,9718	0,049
	Intrapersonal USN	Когнитивная переоценка	0,18225	-0,19776	0,562	0,1388	0,9400	0,347

Показатель *Межличностного понимания социальных норм* начинает предсказываться показателями *когнитивной переоценки* с Е6 уровня развития эго ($\beta = ,28$, $p < ,05$), а до Е6 уровня развития эго эффект этого предиктора отсутствует ($\beta = ,10$, $p > ,05$)

Таким образом, результаты исследования выявили значимые связи ресурсов саморегуляции на стадии Самосознания (Е5), однако на более высоких уровнях (начиная с Совестьности, Е6) эти корреляции исчезают. Это подтверждает данные предыдущих работ о том, что по мере развития личностной зрелости саморегуляция становится более дифференцированной [1]. Исключением является подавление экспрессии, которое положительно связано с самоконтролем и когнитивной переоценкой на стадии Е6. Вероятно, это объясняется усилением рациональности и комплексности мышления на данной стадии [2].

В отличие от саморегуляции, социальный интеллект демонстрирует обратную динамику: его компоненты становятся более интегрированными к Индивидуалистической стадии (Е7). Это указывает на то, что если механизмы саморегуляции начинают функционировать более дифференцированно, то способности к социальному интеллекту, напротив, объединяются в единую систему.

Одним из ключевых результатов стало обнаружение связи между пониманием социальных норм и когнитивной переоценкой, но только начиная со стадии Е6. На более ранних этапах эта взаимосвязь отсутствует.

Подводя итоги проведенного исследования, мы можем сделать несколько выводов. Во-первых, наблюдаются разные тенденции взаимосвязей механизмов саморегуляции и социального интеллекта в зависимости от стадии личностной зрелости. Мы можем увидеть, что ресурсы и способности имеют разные траектории функционирования по мере психосоциального роста: ресурсы саморегуляции расходятся в своем функционировании, а компоненты социального интеллекта, наоборот, приобретают более целостную системную связность. Также мы выяснили, что социальный интеллект действительно связан с саморегуляцией личности и может ее предсказывать, однако только на более высоких уровнях развития эго (начиная со стадии Совестьности). Полученные данные открывают новые перспективы для изучения постконвенциональных стадий развития личности, особенно в аспекте объективно измеряемых способностей.

Список источников

1. *Костенко В. Ю.* Рефлексивные предпосылки личностной зрелости : дис. ... канд. психол. наук. М., 2017.
2. *Loevinger J.* On ego development and the structure of personality // *Developmental Review*. 1983. Vol. 3. P. 339–350.
3. *Schneider W. J. J. D. Mayer, D. A. Newman* Integrating hot and cool intelligences: Thinking broadly about broad abilities // *Journal of Intelligence*. 2016. Vol. 4, № 1. P. 1.

4. Neural processing associated with cognitive and affective Theory of Mind in adolescents and adults / C. L. Sebastian [et al.] // Social cognitive and affective neuroscience. 2012. Vol. 7, № 1. P. 53–63.

УДК 159.9

Г. Д. Костерина
Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия
gkosterina.16@yandex.ru

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ВОДИТЕЛЕЙ ГРУЗОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ, ЗАНЯТЫХ ВАХТОВЫМ ТРУДОМ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

Исследование выполнено за счет средств Программы развития САФУ
на 2021–2035 гг., договор Д-483.2025

В статье представлено исследование психосоциальных факторов профессионального стресса у водителей грузовых автомобилей алмазодобывающего и лесозаготовительного предприятий на Крайнем Севере. Рассматриваются различия в функциональном состоянии и в психосоциальных факторах профессионального стресса у водителей грузовых автомобилей двух предприятий. Водители алмазодобывающего предприятия отличались более благоприятным состоянием, что проявлялось в низкой выраженности стресса и утомления. Статистически значимые различия установлены относительно большинства ключевых блоков психосоциальных факторов.

Ключевые слова: психосоциальные факторы, профессиональный стресс, водители грузовых автомобилей, вахтовый метод, Крайний Север.

G. D. Kosterina
Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

PSYCHOSOCIAL FACTORS OF OCCUPATIONAL STRESS IN SHIFT-WORKING TRUCK DRIVERS IN THE FAR NORTH

The article presents a study of psychosocial factors of professional stress in truck drivers of diamond mining and logging enterprises in the Far North. Differences in the functional state and psychosocial factors of professional stress in truck drivers of the two enterprises are considered. Drivers of the diamond mining enterprise were distinguished by a more favorable state, which was manifested in the average severity of stress and fatigue. Statistically significant differences were found with respect to most key blocks of psychosocial factors.

Keywords: psychosocial factors, professional stress, truck drivers, shift method, Far North.

В добывающих отраслях на Крайнем Севере с вахтовой организацией труда востребованы специалисты разных профилей, одной из ключевых являются водители грузового автотранспорта. Работа водителей сопряжена с повышенной концентрацией внимания, физическим напряжением и выносливостью, ответственность, предъявляя жесткие требования к эффективности и безопасности их труда. По данным Госавтоинспекции на 2024 год, доля дорожных происшествий с участием грузовых автомобилей достигла 14,1 % от общего числа аварий.

Труд водителей в алмазодобыче и лесозаготовках различен. На алмазных карьерах водители перевозят породу по строгому графику согласно маршрутному листу. Их работа полностью регламентирована: заданы темпы, объемы и время отдыха, при этом постоянное движение по одной качественному пути делает труд монотонным. Водители автомобилей на вывозке леса также используют фиксированные маршруты, но работают в сложных, изменчивых условиях из-за сезона и погодных условий. В отличие от водителей алмазодобывающего предприятия, они самостоятельно определяют перерывы, однако их труд требует большего напряжения.

Профессиональный стресс – это особая форма стресса, которая возникает в ходе трудовой деятельности человека и характеризуется повышенным уровнем физиологического и эмоционального напряжения, спровоцированного дисбалансом между требованиями рабочей среды и возможностями работника [1]. Водители лесовозов испытывают повышенный профессиональный стресс, что снижает безопасность и производительность [5]. В горнодобывающей отрасли стресс-факторами выступают отсутствие признания, безопасность условий, удовлетворенность трудом и стресс [2].

Психосоциальные факторы – это совокупность условий труда, организационных и межличностных аспектов работы, которые могут оказывать влияние на психическое здоровье, мотивацию и продуктивность сотрудников [3]. Психосоциальные факторы у работников лесозаготовительного и алмазодобывающего предприятий изучались [4], однако ранее не было проведено их детального анализа применительно к группе водителей грузовых автомобилей.

Цель исследования – выявить и описать различия в психосоциальных факторах, профессионального стресса и работоспособности водителей грузовых автомобилей лесозаготовительного и алмазодобывающего производств на Крайнем Севере.

Гипотезы: 1) водители в лесозаготовительном предприятии будут отличаться менее благоприятным состоянием; 2) группы водителей будут различаться по психосоциальным факторам относительно требований к работе, социального взаимодействия, руководства и рабочих мотивов.

Научные выезды проведены в 2021 и 2025 годах на предприятиях Архангельской области: в 2021 г. собраны данные среди водителей двух подразделений лесозаготовительной компании, в 2025 г. – одного подразделения алмазодобывающего предприятия. Выборку составили 75 водителей мужского пола

в возрасте от 32 до 53 лет. Согласившиеся участвовать в исследовании водители подписывали добровольное информированное согласие.

Методы и методики исследования:

1. Оценка психосоциальных факторов риска проводилась с помощью общего опросника психосоциальных факторов на работе (QPSNordic) (создана М. Даллнер, К. Линдстрем, С. Кнардал и Э. Орхеде в 1994 г., адаптация и уточнение в работах Я. А. Корнеевой, Н. Н. Симоновой (2022–2025 гг.).

2. Оценка профессионального стресса и работоспособности с помощью психофизиологического и психологического тестирования: вариационная кардиоинтервалометрия (ВКМ) и сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР) с помощью устройства УПФТ-1/30 «Психофизиолог»; тест цветовых предпочтений М. Люшера, в адапт. Л. Н. Собчик (применялись интерпретационные коэффициенты Г. А. Аминова); опросник самооценки состояний «Шкала состояний» (в адапт. А. Б. Леоновой); методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Б. Леоновой, С. Б. Величковской (адапт. теста ВМСII Х. Пласа и Р. Рихтера).

3. Параметры безопасности и факторы профессиональной среды оценивались с помощью анкеты оценки факторов профессиональной среды и безопасности вахтового персонала.

4. Статистическая обработка результатов (описательные статистики, таблицы сопряженности (χ^2 Пирсона), многомерный дисперсионный (MANOVA)) – с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics 26.00.

С целью определения различий в психологических и психофизиологических параметрах профессионального стресса и работоспособности между двумя группами водителей применен MANOVA. Согласно психологическим параметрам (След Пиллаи 0,382; $F = 5,881$ при $p < 0,001$), менее благоприятное состояние испытывали водители лесовозов: средние уровни утомления ($19,9 \pm 3,53$) и стресса ($18,6 \pm 3,55$) против $14,7 \pm 4,76$ (утомление) и $15,1 \pm 3,06$ (стресс) у водителей алмазодобывающего предприятия.

Согласно психофизиологическим параметрам (След Пиллаи 0,171; $F = 3,207$ при $p = 0,007$), значимые различия между группами выявлены относительно ЧСС, она выше у водителей лесовозов ($79,8 \pm 10,95$) по сравнению с водителями алмазодобывающей компании ($71,8 \pm 8,40$). При этом, несмотря на то что различий относительно работоспособности между группами не достигли значимых различий, ее уровень у водителей лесозаготовительного и алмазодобывающего предприятий снижена и на уровне ниже средних значений, соответственно. Таким образом, группой с менее благоприятным состоянием является водители грузовых автомобилей лесозаготовительного предприятия.

Для выявления различий в психосоциальных факторах профессионального стресса у водителей лесозаготовительного и алмазодобывающего предприятий применен MANOVA. Субъективные оценки психосоциальных факторов профессионального стресса оценивались по 5-балльной шкале (1 – очень редко или никогда, 2 – довольно редко, 3 – иногда, 4 – довольно часто, 5 – очень часто или всегда). Анализ ролевых ожиданий показал более высокие значения у води-

телей алмазодобывающего предприятия, они превосходят коллег из лесозаготовительного предприятия по следующим показателям: по четкости целей и задач ($4,2 \pm 1,01$ и $3,3 \pm 1,23$ соответственно), осведомленности об обязанностях ($4,9 \pm 0,28$ и $4,0 \pm 1,41$), и пониманию ожиданий руководства и коллег ($4,8 \pm 0,50$ и $4,1 \pm 1,44$). При этом водители лесозаготовительного предприятия чаще сообщают о необходимости применять неоптимальные, по их мнению, способы работы ($2,9 \pm 1,13$ и $2,2 \pm 0,87$ у алмазодобывающего предприятия).

В сфере добычи алмазов выявлены более благоприятные условия относительно требований к работе. Водители этой отрасли отмечают меньшую нерегулярность нагрузки ($1,4 \pm 0,57$ и $2,1 \pm 0,92$ для водителей лесовозов), реже перерабатывают ($1,3 \pm 0,68$ и $2,0 \pm 1,11$) и работают в быстром темпе ($2,2 \pm 1,05$ и $3,2 \pm 1,31$), а также выше оценивают полезность навыков ($4,5 \pm 0,77$ и $3,8 \pm 0,58$) и значимость труда ($4,3 \pm 0,80$ и $3,6 \pm 1,28$). Однако водители лесозаготовительного предприятия обладают большим контролем над работой: чаще самостоятельно определяют время перерывов ($3,4 \pm 1,26$ и $1,9 \pm 1,20$ для алмазодобывающего предприятия) и гибкость графика ($2,2 \pm 0,99$ и $1,0 \pm 0,21$).

Водители алмазодобычи демонстрируют лучшую информированность о предстоящих кадровых изменениях как в коллективе ($3,4 \pm 1,67$ и $2,2 \pm 1,26$ для водителей лесовозов), так и в руководстве ($3,9 \pm 1,53$ и $1,9 \pm 1,30$), что указывает на большую кадровую стабильность отрасли. Также они показывают более высокую удовлетворенность качеством труда ($4,4 \pm 0,65$ и $3,3 \pm 1,05$), чаще получают обратную связь о работе ($4,1 \pm 0,83$ и $3,0 \pm 1,07$) и способны самостоятельно оценить ее эффективность ($4,5 \pm 0,59$ и $3,4 \pm 1,30$).

Водители алмазодобывающей отрасли чаще сообщают о доступности поддержки со стороны коллег ($4,4 \pm 0,65$ и $3,5 \pm 1,25$ для водителей лесозаготовок) и руководства ($4,1 \pm 0,95$ и $3,5 \pm 0,83$), но одновременно фиксируют более частые конфликты между коллегами ($1,9 \pm 0,83$ и $1,3 \pm 0,62$). В алмазодобывающем предприятии руководство более эффективное: отмечается оперативность решения проблем руководителями ($4,0 \pm 0,91$ и $3,0 \pm 1,31$), справедливое распределение задач ($4,1 \pm 1,08$ и $3,3 \pm 1,23$), забота персонале ($4,2 \pm 0,77$ и $3,3 \pm 0,82$) и внимание к здоровью сотрудников ($4,5 \pm 0,75$ и $3,3 \pm 1,05$). Также в этой отрасли выше совпадение личных и корпоративных ценностей ($3,2 \pm 1,09$ и $2,3 \pm 0,98$) и мотивация к эффективному труду ($4,0 \pm 1,02$ и $3,0 \pm 1,25$). Сравнение рабочих мотивов выявило различия: для водителей в алмазодобывающем предприятии более значимыми являются развитие личности ($3,8 \pm 1,04$ и $2,9 \pm 1,22$ для водителей лесовозов), высокий доход ($4,9 \pm 0,29$ и $4,4 \pm 0,83$), упорядоченная работа ($4,8 \pm 0,39$ и $4,1 \pm 1,33$), ощущение достижений ($4,4 \pm 0,59$ и $3,2 \pm 1,15$), безопасность условий ($4,8 \pm 0,39$ и $4,3 \pm 0,80$), творческая реализация ($4,1 \pm 0,85$ и $3,1 \pm 1,28$). Также в этой отрасли выше показатели гибкости ($3,8 \pm 0,93$ и $2,6 \pm 1,06$) и эффективности коллективного решения задач ($4,5 \pm 0,52$ и $3,6 \pm 0,74$).

Таким образом, выявлены статистически значимые различия в психологических и психофизиологических параметрах состояния водителей разных предприятий. Водители лесовозов характеризовались менее благоприятным состоя-

нием, что проявлялось в среднем уровне утомления и стресса, сниженной работоспособности. У водителей лесовозов наиболее выражен контроль в работе, что может служить ресурсом для снижения стресса, в то время как водители алмазодобывающего предприятия отличались более благоприятными показателями по остальным ключевым блокам психосоциальных факторов. Выявленные закономерности объективно отражают производственную специфику деятельности водителей двух разных отраслей.

Список источников

1. *Леонова А. Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
2. Prevalence and Associated Factors of Occupational Stress in the Mining Sector: The Case Study of the Youga Mine at Zabre in Burkina Faso / Ayélo P., Adjibimey M., Damien G., Cissé I., Gounongbe F., Ouili I., Aguèmon B., Mikponhoue R., Hinson A. // Occupational Diseases and Environmental Medicine. 2021. Vol. 9. P. 185–198.
3. *Cox T., Griffiths A.* The nature and measurement of work-related stress: theory and practice. Chapter 19 // In book: Evaluation of Human Work. 3rd Edition. 2005. P. 553–571.
4. *Korneeva Y., Simonova N., Shadrina N.* The Psychosocial Risk Factors Evaluation and Management of Shift Personnel at Forest Harvesting // Forests. 2022. Vol. 13. Iss. 9. P. 1447.
5. Job Stress, Working Capacity, Professional Performance and Safety of Shift Workers at Forest Harvesting in the North of Russian Federation / Korneeva Ya., Shadrina N., Simonova N., Trofimova A. // Forests. 2024. Vol. 15, iss. 2. P. 20–56.

УДК 159.9

Н. К. Страхова

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Москва, Россия

nkstrakhova@edu.hse.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ: ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОРИЕНТАЦИЙ

Статья посвящена динамике психологических ориентаций в трудных жизненных ситуациях. Качественное исследование акцентирует внимание на том, как различные ситуации интегрируются в жизненный опыт индивидов, активизируя различные психологические ориентации. Рассматриваются личностные и контекстуальные аспекты различных ориентаций, а также переходы между ними.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, восприятие ситуации, ориентация, образ мира, совладание, цель, требования ситуации, динамика.

N. K. Strakhova

National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

INTEGRATION OF DIFFICULT SITUATIONS INTO LIFE EXPERIENCE: DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL ORIENTATIONS

The article deals with dynamics of psychological orientations in difficult life situations. The qualitative study emphasizes how various situations are integrated into individuals' life experiences, activating different psychological orientations. It examines personal and contextual aspects, as well as transitions between various orientations.

Key words: difficult life situation, perception of the situation, types of orientation, image of the world, coping, goal, demands of the situation, dynamics.

Трудные жизненные ситуации (ТЖС) сопровождают человека на протяжении всего его жизненного пути, формируя уникальный опыт взаимодействия с внешними обстоятельствами и внутренними ресурсами. Столкновение с ТЖС может становиться как источником развития, так и фактором, способствующим дезадаптации, снижению субъективного благополучия и качества жизни [3].

В центре внимания современных исследований все чаще оказывается не только выбор копинг-стратегий, но и более фундаментальный механизм – первичное восприятие трудности и формирование базовой ориентации личности по отношению к ней. Это обусловлено тем, что восприятие трудной ситуации как угрозы, потери, вызова или ресурса определяет не только эмоциональную реакцию, но и направление активности субъекта, а также устойчивость его психологических ресурсов. Большинство зарубежных теоретических моделей (от транзакционной концепции Лазаруса и Фолкмана до АСТ Хейза) фокусируются на когнитивной оценке и регуляции поведения в ситуации стресса [5; 4]. Отечественные концепции, в частности модель ориентаций в ТЖС Е.В. Битюцкой, акцентируют смысловую и экзистенциальную природу реагирования, интегрируя ценностные установки, субъективное восприятие и контекстуальную динамику адаптации [2].

В рамках данного исследования ТЖС рассматривается как пространство взаимодействия личности и среды, в котором человек придает значение, оценивает и «выбирает» способ реагирования. Подобная трактовка, опирающаяся на концепцию Е. В. Битюцкой [2], позволяет анализировать не только последствия стресса, но и глубинные механизмы внутреннего выбора и адаптационной направленности субъекта. Таким образом, идентичные внешние обстоятельства могут вызывать у разных людей различные реакции, что поднимает фундаментальный вопрос о том, какие психологические переменные, включая личностные, когнитивные, мотивационные и смысловые аспекты, вносят вклад в выбор человеком той или иной ориентации в трудной ситуации.

Глубокую смысловую интерпретацию трудной ситуации и механизмов ориентационного реагирования предлагает упомянутая выше модель Е. В. Битюцкой [1; 2], включающая в себя восемь типов ориентаций: стремление к трудностям (драйв), ориентация на высокую трудоемкость (тщательность), ориентация на возможности, ориентация на сигналы угрозы, ориентация на препятствия, избегание, бездействие и беспечность.

Несмотря на высокую степень научного внимания к проблеме, до настоящего времени остаются недостаточно изученными такие аспекты, как внутренняя вариативность ориентаций одного и того же субъекта в различных

ТЖС, динамика перехода между ориентациями в зависимости от ситуации. Данное исследование было направлено на поиск ответа, каким образом трудная жизненная ситуация интегрируется в жизненный опыт индивида, актуализируя определенный тип психологической ориентации в зависимости от личностных и контекстуальных факторов. Методологической основой выступила концептуальная модель Е. В. Битюцкой. Была собрана целевая выборка с ориентацией на включение участников, различающихся по возрасту (от 22 до 42 лет), полу (4 женщины и 3 мужчины), социальному статусу и предполагаемым преобладающим ориентациям в ТЖС.

В ходе проведения полуструктурированных кейс-интервью с последующим контент-анализом были зафиксированы типы ориентаций в различных ситуациях жизни информантов и реконструированы внутренние динамики переходов между ориентациями в зависимости от характера ситуации, эмоционального фона, когнитивных установок и социального контекста. В каждом из кейсов трудность выступала как смысловая структура, интегрированная в субъективную биографию информанта.

Анализ позволил выявить такую важную особенность, как наличие переходов между ориентациями в пределах одной ситуации у нескольких индивидов. В одних случаях это были переходы от избегания к мобилизации, в других – от драйва к разочарованию и потере активности. Эти смещения обусловлены не только объективными обстоятельствами, но и внутренней работой субъекта: переосмыслением ситуации, восстановлением или утратой чувства контроля, мобилизацией личных ресурсов. Так, например, в одном из кейсов трудность на первом этапе вызвала у информанта страх, вину, чувство беспомощности. Возникшее эмоциональное напряжение затруднило принятие решения и активизацию ресурсов для каких-либо действий. Однако «отгоревание» (переживания грусти, жалости к себе, выражения эмоций через слезы) способствовало эмоциональной переработке и сделало информанта способным действовать – на смену отчаянию пришли злость и чувство уверенности, которые стали движущими силами, побуждающими к действиям. Так, информант активно включился в процесс решения проблемы, принимая важные решения и составляя стратегию действий. Этот пример указывает на переход от эмоциональной дезорганизации и ориентации избегания к целенаправленной активности и ориентации на тщательность. Решение трудности стало для респондента

не только целью, но и процессом, включающим элементы самоутверждения и контроля.

Более того, выявленная вариативность ориентаций в ТЖС указывает на то, что один и тот же человек может демонстрировать разные стратегии совладания в зависимости от сферы жизни, степени новизны ситуации, наличия внешней поддержки и личностной значимости цели. В этом контексте особенно значимым оказался эмоциональный фон: при преобладании тревоги, вины и неопределенности активизировались ориентации на угрозу и избегание, тогда как при наличии позитивной мотивации и предвкушении результата усиливались ориентации на возможности и драйв.

Таким образом, анализ эмпирических данных позволяют заключить, что выбор той или иной ориентации не является случайным, а определяется совокупностью факторов – от глубинных установок и ценностей до уровня тревожности, наличия значимых других и структуры задачи.

Ограничением данного исследования является относительно узкий круг респондентов, что не позволило охватить все типы ориентаций в анализе. Перспективой дальнейшего исследования является изучение взаимодействия различных типов ориентаций с учетом таких факторов, как ценности, культурные различия. Данные предыдущих исследований этой темы и нашего исследования могут быть использованы для разработки психологических программ, направленных на развитие самоосознания и улучшения саморегуляции у индивидов, сталкивающихся с различными видами жизненных трудностей.

Список источников

1. *Битюцкая Е. В.* Психологические ориентации личности в трудных жизненных ситуациях // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2011. № 3. С. 58–68.
2. *Битюцкая Е. В.* Типы ориентаций личности в трудных жизненных ситуациях // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2018. № 2. С. 36–49.
3. *Крюкова Т. Л.* Человек «совладающий»: качества субъекта и особенности совладающего поведения // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 96–129.
4. *Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G.* Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. N.-Y. : Guilford Press. 1999. 304 p.
5. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping. N.-Y. : Springer. 1984. 456 p.

А. В. Швыряева
Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия
ashvyryaeva@yandex.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕСОЗАГОТОВИТЕЛЕЙ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ВАХТОВОГО ПЕРИОДА

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ,
проект № 24-28-20221

В статье представлены результаты исследования функциональных состояний лесозаготовителей Крайнего Севера с разным уровнем саморегуляции в течение 15-дневной вахты. Выборка: 20 сотрудников. Методы: опросники и аппаратные методы. Выявлено, что Сотрудники со средней саморегуляцией демонстрируют более эффективную адаптацию к вахтовому труду по сравнению с работниками, имеющими высокий уровень саморегуляции. У первых выше показатели субъективного комфорта, выносливости, работоспособности и устойчивости сенсомоторных реакций. Работники с высокой саморегуляцией, несмотря на лучшее состояние сердечно-сосудистой системы, к концу вахты испытывают больший стресс и утомление из-за затрат ресурсов на поддержание самоконтроля.

Ключевые слова: вахтовый труд, Крайний Север, саморегуляция поведения, функциональные состояния, лесозаготовители

A. V. Shvyryaeva
Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

FUNCTIONAL STATE OF LOGGING WORKERS IN THE FAR NORTH WITH DIFFERENT LEVELS OF CONSCIOUS BEHAVIOR SELF-REGULATION DURING THE ROTATIONAL WORK PERIOD

The article presents the results of a study of the functional states of logging workers in the Far North with different levels of self-regulation during a 15-day rotational work period. The sample consisted of 20 employees. Methods included questionnaires and instrumental techniques. It was revealed that employees with average self-regulation demonstrate more effective adaptation to rotational work compared to workers with a high level of self-regulation. The former show higher indicators of subjective comfort, endurance, performance, and stability of sensorimotor reactions. Workers with high self-regulation, despite having a better cardiovascular system, experience greater stress and fatigue by the end of the shift due to resource expenditure on maintaining self-control.

Keywords: *rotational work, Far North, behavior self-regulation, functional states, logging workers*

Введение. Вахтовый труд в условиях Крайнего Севера сопряжен с комплексом стрессогенных факторов: экстремальный климат, производственные риски, групповая изоляция [2], влияющих на процесс социо-средовой профессиональной адаптации сотрудников, успешность которого оценивается через благоприятные функциональные состояния. Психологическая адаптированность персонала в таких условиях напрямую зависит от способности к саморегуляции – осознанному управлению поведением, эмоциями и ресурсами. В исследовании Н. Н. Симоновой было выявлено, что все вахтовики имеют средний или высокий уровень саморегуляции – низкий уровень не позволяет работать в экстремальных условиях. Специалисты с высокой саморегуляцией проявляют тревожность, применяют разрозненные механизмы контроля, а работники со средней саморегуляцией – отработанные в период адаптации регуляторные процессы в разных ситуациях [1].

Данный вопрос изучался в работах Н. Н. Симоновой, Я. А. Корнеевой и др. Однако наблюдается недостаточность данных относительно динамических исследований функциональных состояний вахтовых сотрудников.

Цель: выявить и описать функциональные состояния лесозаготовителей на Крайнем Севере с различным уровнем осознанной саморегуляции поведения в начале, середине и конце вахтового периода.

Гипотеза: сотрудники с высоким уровнем саморегуляции поведения отличаются более благоприятными функциональными состояниями в течение вахтового периода по сравнению с сотрудниками со средним уровнем саморегуляции.

Материалы и методы. Исследование проводилось в форме научной экспедиции научной экспедиции в обособленном подразделении лесозаготовительного предприятия в Архангельской области в течение 15-дневного вахтового периода в период с 16 по 31 июля 2024 года. В нем приняли добровольное участие 20 вахтовых работников лесозаготовительного предприятия мужского пола в возрасте от 26 до 59 лет (средний возраст $38,26 \pm 9,350$), со стажем работы вахтовым методом от 1,5 до 25 лет (средний стаж $8,26 \pm 6,701$). Профессиональные группы: 65 % – операторы лесозаготовительных машин (харвестера, форвардера); 15 % – водители; 10 % – машинисты (автогрейдера, экскаватора), 10 % – специалисты технического обслуживания.

Сотрудники лесозаготовительного предприятия распределены по уровню саморегуляции с помощью двухэтапного кластерного анализа параметров методики В. И. Моросановой. В результате работники разделены на две группы: с высоким и средним уровнем саморегуляции поведения.

Оценка функциональных состояний лесозаготовителей осуществлялась ежедневно утром и вечером в течение всего вахтового периода с применением методов:

1) оценка личностных характеристик: стиль саморегуляции поведения (В. И. Моросанова);

2) психологических методов: методика «Шкала состояний» Э. Гроль, М. Хайдер, в адаптации А.Б. Леоновой; тест М. Люшера, с расчетом коэффициентов по Г. А. Аминеву; методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Б. Леоновой, С. Б. Величковской; Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) С. Ловибонда и П. Ловибонда, в адаптации А.А. Золотаревой; шкала воспринимаемого стресса-10 (PSS-10) S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, в адаптации В. А. Абабкова, К. Барышниковой, О. В. Воронцовой-Венгер и др.;

3) психофизиологических аппаратурных методов: методика оценки сложной зрительно-моторной реакции («СЗМР») и вариационной кардиоинтервалографии («ВКМ») на устройстве УПФТ-1/30 «Психофизиолог»; методика оценки характеристик сердечно-сосудистой системы с помощью прибора AngioCode (ООО «ЗМТ», г. Ижевск, Россия); оценка артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС) при помощи тонометра с последующим расчетом показателей: адаптационный потенциал, индексов Кердо и физического состояния, коэффициента выносливости А. Квааса.

Для статистической обработки данных были использованы описательные статистики, критерий Манна – Уитни, двухэтапный кластерный анализ с применением пакета IBM SPSS Statistics 26.00.

Результаты. С помощью критерия Манна – Уитни установлены статистически значимые различия в параметрах состояния у работников с высокой и средней саморегуляцией на разных этапах вахтового заезда: в начале (1–3 дни), середине (6–8 дни) и конце (11–13 дни). Количество анализируемых замеров в начале, середине и конце вахтового периода было 63, 79 и 60 соответственно.

Относительно психологических параметров адаптированности на начальном этапе сотрудники с высокой саморегуляцией демонстрируют гетерономность ($p = 0,012$) и эксцентричность ($p = 0,049$), что указывает на стремление к социальным связям. Сотрудники со средней саморегуляцией проявляют автономность и эксцентричность. Различие объясняется тем, что первые осознанно используют социальные ресурсы для адаптации, а вторые полагаются на собственные силы. При этом уровень субъективного комфорта выше у группы со средней саморегуляцией ($p = 0,037$). Монотония выражена на среднем уровне у обеих групп, но более характерна для работников с высокой саморегуляцией ($p = 0,050$).

В середине вахты у сотрудников с высокой саморегуляцией отмечается гетерономность, а со средней – автономность ($p = 0,049$). Стресс растет у обеих групп, но выше у работников со средней саморегуляцией ($p = 0,027$). Это объясняется лучшей стрессоустойчивостью и восстановлением у группы с высокой саморегуляцией. Монотония выражена на среднем уровне у обеих групп, но более характерна для работников с высоким уровнем саморегуляции ($p = 0,009$). Вероятно, они острее реагируют на рутину, сохраняя эффектив-

ность, тогда как сотрудники со средней саморегуляцией фокусируются на преодолении стресса.

В конце вахтового заезда сотрудникам с высоким уровнем саморегуляции характерна гетерономность, а со средним – автономность ($p = 0,049$). Уровень стресса средний у обеих групп, однако он выше у сотрудников со средней саморегуляцией поведения ($p = 0,028$).

Относительно психофизиологических параметров адаптированности с помощью критерия Манна – Уитни установлены статистически значимые различия. В начале вахты у групп обнаружены различия: пульс в норме у обеих групп, но выше у лиц с высокой саморегуляцией ($p = 0,029$). По AngioCode у этой группы выше уровень кислорода в крови ($p = 0,035$) и моложе возраст сосудов ($p = 0,042$), что говорит о лучшем состоянии сердечно-сосудистой системы. Коэффициент выносливости в норме у группы со средней саморегуляцией, а у группы с высокой – выше нормы ($p = 0,022$), что указывает на адаптацию к работе. По СЗМР сотрудники со средней саморегуляцией медленнее реагируют на сигналы ($p = 0,000$).

В середине вахты пульс у обеих групп был в норме, но выше у сотрудников с высокой саморегуляцией ($p = 0,039$). Коэффициент выносливости в норме у группы со средней саморегуляцией, а у группы с высокой – выше нормы ($p = 0,014$), что указывает на нарастающее утомление. По СЗМР операторская работоспособность допустимая, общая устойчивость сенсомоторной реакции на среднем уровне у обеих групп. При этом оба показателя значимо выше у сотрудников со средней саморегуляцией ($p = 0,027$ и $p = 0,022$).

В конце вахты ЧСС у обеих групп был в норме, но выше у сотрудников с высокой саморегуляцией ($p = 0,028$). Коэффициент выносливости превышал норму у группы с высокой саморегуляцией, у группы со средней – в норме ($p = 0,000$). Операторская работоспособность у группы с высокой саморегуляцией была допустимой, у группы со средней – близкой к оптимальной ($p = 0,012$). Общая устойчивость сенсомоторной реакции у обеих групп на среднем уровне, но выше у сотрудников со средней саморегуляцией ($p = 0,016$).

Выводы. Гипотеза не подтвердилась: сотрудники со средней саморегуляцией адаптируются к вахтовому труду эффективнее, чем работники с высокой саморегуляцией. Это подтверждается более высоким субъективным комфортом, нормальными показателями выносливости, лучшей операторской работоспособностью и устойчивостью сенсомоторной реакции в середине и конце вахты. Несмотря на лучшее состояние сердечно-сосудистой системы, работники с высокой саморегуляцией к концу вахты сильнее устают и испытывают больший стресс, вероятно, из-за затрат ресурсов на поддержание высокого самоконтроля. Сотрудники со средней саморегуляцией экономят силы и лучше справляются со стрессом.

Список источников

1. *Симонова Н. Н.* Психологический анализ профессиональной деятельности специалистов нефтегазодобывающего комплекса (на примере вахтового труда в условиях Крайнего Севера) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03. М., 2011. 43 с.

2. Функциональные состояния работников лесозаготовительной отрасли на Крайнем Севере в течение вахтового периода / Я. А. Корнеева, Н. Н. Симонова, А. В. Корнеева, А. А. Трофимова // *Acta biomedica scientifica*. 2022. № 7(4). С. 138–151.

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
РЕСУРСЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Материалы VII Международной научно-практической конференции

(г. Кострома, 18–20 сентября 2025 г.)

16+

Составители:

Т. Е. Коровкина, Е. В. Тихомирова

Научные редакторы:

М. В. Сапоровская, С. А. Хазова

Верстка О. В. Тройченко

Выполнено с использованием программы
Microsoft Office Word 2007

Системные требования:

ПК не ниже класса Pentium IV; 512 Mb RAM;
Свободное место на HDD 1,5 ГБ; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3)
и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью
не менее 32 МБ; CD или DVD привод оптических дисков;
экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь.

Подписано к использованию .11.2025. 7,75 МБ. [Печ. л. 35,125].

Заказ . Электронное издание. Тираж 300.

Издательско-полиграфический отдел
Костромского государственного университета
156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, 17/11.
Тел. 63-49-00, доб. 3110, e-mail: rio-kgtu@yandex.ru

Титул

Сведения
об издании

Выпускные
данные

Содержание