

# ПСИХОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ

Journal of Modern Foreign Psychology



2024. Том 13. № 4  
2024. Vol. 13, no. 4

**СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**  
**Том 13, № 4 / 2024**

Тема номера  
**Психологическое благополучие**

Тематические редакторы:  
Е.А. Сергиенко, С.К. Нартова-Бочавер

**JOURNAL OF MODERN FOREIGN PSYCHOLOGY**  
**Volume 13, no. 4 / 2024**

Topic of the issue  
**Psychological Well-Being**

Topical editors:  
Elena A. Sergienko, Sofya K. Nartova-Bochaver

Московский государственный психолого-педагогический университет

Moscow State University of Psychology & Education



Международный научный журнал  
«Современная зарубежная психология»

**Редакционная коллегия**

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

**Редакционный совет**

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

**Секретарь**

Пономарева В.В.

**Научный консультант**

Неврюев А.Н.

**Технический редактор**

Борисова О.Н.

**Компьютерная верстка**

Баскакова М.А.

**Корректор**

Лопина Р.К.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет»

**Адрес редакции**

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

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

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

Сайт: <https://psyjournals.ru/jmfp>

**Индексируется:**

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

Издается с 2012 года

Периодичность: 4 раза в год

Свидетельство о регистрации СМИ:

Эл № ФС77-66445 от 21.07.2016

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

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-  
педагогический университет», 2024

International Scientific Journal  
“Journal of Modern Foreign Psychology”

**Editorial board**

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

**Editorial council**

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

**Secretary**

Ponomareva V.V.

**Scientific consultant**

Nevryuev A.N.

**Technical editor**

Borisova O.N.

**Computer layout designer**

Baskakova M.A.

**Proofreader**

Lopina R.K.

**FOUNDER & PUBLISHER**

Moscow State University of Psychology and Education  
(MSUPE)

**Editorial office address**

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

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

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

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

**Indexed in:**

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

Published quarterly since 2012

The mass medium registration certificate:

El FS77-66445 number. Registration date 21.07.2016

All rights reserved.

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

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

© MSUPE, 2024



---

# СОДЕРЖАНИЕ

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

*Сергиенко Е.А., Нартова-Бочавер С.К.*

Введение 5

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Карпинский К.В.*

Личностный смысл ребенка для взрослого как фактор психологического благополучия 8

*Дробышева Т.В., Ларионов И.В., Тарасов С.В., Книголюбова А.Н.*

Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое благополучие в будущем: обзор зарубежных исследований 16

### ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Сергиенко Е.А., Павлова Н.С.*

Субъективный возраст и психологическое благополучие 29

*Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю.*

Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи 41

*Жданова Т.А., Филиппова Е.В.*

Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) 51

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

Психологическое насилие и угрозы безопасности обучающихся в американских школах и способы минимизации этих угроз 64

### НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Субаши М.*

От мотивов к оптимальному функционированию: полезная роль конкордантности целей в создании хорошей жизни 74

*Золотарева А.А.*

Терапия благополучия: обзор исследований, оценивающих эффективность и перспективы развития позитивной психотерапевтической стратегии 86

### МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Бочавер К.А., Десятникова А.В., Зязина Н.А.*

Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой 97

### Вне тематики

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Агеев Н.Я., Дубовик И.А.*

Влияние видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние и поведение игроков: обзор современных исследований 108

### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Лантеева Н.М.*

Влияние видеоигр на эмоциональное состояние игроков: обзор современных исследований 120

*Кулиев Н.С.*

Инкубационные процессы в решении задач: современное состояние и перспективы исследований 131

*Аверина П.А.*

Современные традиции в качественных и количественных исследованиях экзистенциальной изоляции и путей ее преодоления 140

### ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Одинцова М.А., Расходчикова М.Н., Кузьмина Е.И.*

Профессионально важные качества психологов в современных зарубежных исследованиях 151

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*Фабрикант М.С.*

Психологические факторы кибербезопасности и доверие к ложным новостям в интернет-коммуникации: обзор современных зарубежных исследований 163

### НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Шипкова К.М., Булыгина В.Г.*

Нейропсихологические механизмы социальной агрессии 172

### Наши авторы

182

---

# CONTENTS

## NOTES FROM EDITOR

*Sergienko E.A., Nartova-Bochaver S.K.*

Introduction 5

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

### SOCIAL PSYCHOLOGY

*Karpinskii K.V.*

Personal Meaning of a Child for an Adult as a Factor of Psychological Well-Being 8

*Drobysheva T.V., Larionov I.V., Tarasov S.V., Knigolyubova A.N.*

Preretirees Retirement Planning as Precondition of Their Future Wellbeing: Review of Foreign Studies 16

### DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

*Sergienko E.A., Pavlova N.S.*

Subjective Age and Psychological Well-Being 29

*Nartova-Bochaver S.K., Khodakovskaya E.N., Yurchuk V.Yu.*

A Situational-Event Approach to Understanding the Psychological Well/III-Being of University Students 41

*Zhdanova T.A., Filippova E.V.*

Psychological Well-Being in Adolescents: Personal Traits and Family Relationships 51

### LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

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

Psychological Violence and Threats to Student Safety in American Schools and Ways to Minimize These Threats 64

### NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

*Subasi M.*

From Motives to Optimal Functioning: the Beneficial Role of Self-Concordance in Crafting a Good Life 74

*Zolotareva A.A.*

Well-being Therapy: Review of Studies Evaluating the Effectiveness and Prospects for the Development of a Positive Psychotherapeutic Strategy 86

### MEDICAL PSYCHOLOGY

*Bochaver K.A., Desyatnikova A.V., Zyazina N.A.*

The Athlete's Personal Authenticity as a Resource of Mental Well-Being in a Crisis of Coping with Sport Injury 97

### Outside of the theme rooms

### SOCIAL PSYCHOLOGY

*Ageev N.Ya., Dubovik I.A.*

The Impact of Video Games with Aggressive Content on Emotional State: Review of Current Research 108

### GENERAL PSYCHOLOGY

*Lapteva N.M.*

The Impact of Video Games on the Emotional State of Gamers: Review of Modern Research 120

*Kuliev N.S.*

Incubation Processes in Solving Problems: Current State and Prospects of Research 131

*Averina P.A.*

Modern Trends in Qualitative and Quantitative Studies of Existential Isolation and Paths to Overcoming It 140

### LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

*Odintsova M.A., Raskhodchikova M.N., Kuzmina E.I.*

Professionally Important Personal Qualities of Psychologists in Modern Foreign Researches 151

### LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

*Fabrykant M.S.*

Psychological Factors of Cybersecurity and Trust in Fake News in Internet Communication: Review of Contemporary Foreign Studies 163

### NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

*Shipkova K.M., Bulygina V.G.*

Neuropsychological Mechanisms of Social Aggression 172

### Our authors

185

---

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

---

### Введение

**Сергиенко Е.А.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

**Нартова-Бочавер С.К.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

### Introduction

**Elena A. Sergienko**

*Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

**Sofya K. Nartova-Bochaver**

*HSE University, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

Тематический выпуск нашего журнала посвящен теме, которая никогда не теряет своей актуальности — вопросам исследования психологического благополучия человека. Феномен психологического благополучия впервые привлек внимание клинических психологов, когда стало понятно, что отсутствие психиатрического диагноза само по себе не делает человека счастливым. Совершенно здоровый человек может быть глубоко несчастным, а имеющий проблемы психического здоровья может принять свое нездоровье и выработать собственный стиль жизни, раскрывающий его сильные стороны.

Первым выделил феномен психологического благополучия в научной психологии американский психолог и социолог Н. Бредберн (1969), введя термин «psychological well-being» (психологическое благополучие) в научную среду; он определил этот феномен как переживание субъективного ощущения счастья и общей удовлетворенности жизнью. Однако наряду с этим термином использовались синонимы «психическое здоровье», «норма», «внутренняя картина болезни, здоровья», «нормальная и аномальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «зрелая личность», «самоактуализованная личность», «полноценно функционирующая личность». Согласно теории Н. Бредберна, разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия.

Она отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью.

Важный вклад в понимание феномена психологического благополучия внес другой американский психолог Э. Динер (1995). В своих работах он вводит понятие «субъективное благополучие» («subjective well-being» (SWB)). Смысл и содержание этого термина схож с термином «психологическое благополучие», предложенным Н. Бредберном. Однако, по мнению Э. Динера, субъективное благополучие имеет трехкомпонентную структуру: 1) удовлетворенность; 2) приятные эмоции (pleasant affect); 3) неприятные эмоции (unpleasant affect). В совокупности эти три компонента дают единый показатель субъективного благополучия, в котором также выделяют: когнитивную (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональную (наличие хорошего или плохого настроения) стороны самопринятия.

Другой взгляд на феномен психологического благополучия предложила американская исследовательница К. Рифф (1989; 1995; 1996). Продолжая традиции, заложенные Н. Бредберном, она критически пересмотрела положение его теории о психологическом благополучии как балансе позитивного и негативного аффектов, а также приняла во внимание теории известных психологов, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и позитивного психологического функционирования человека (А. Маслоу,

К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Ягоды и Д. Биррена).

К. Рифф создала наиболее полную модель психологического благополучия и выделила шесть основных компонентов: 1) самопринятие; 2) позитивные отношения с окружающими; 3) автономия; 4) управление окружающей средой; 5) цель в жизни; 6) личностный рост.

Как отмечает Э. Динер, за последние несколько десятилетий изучение субъективного благополучия значительно расширилось, превратившись из очень небольшой области исследований в масштабную работу, в которой участвовали многие ученые из разных областей. Ранние исследования в этой области часто включали в себя очень интенсивное изучение нескольких человек или небольших выборок. Более поздние исследования проведены уже на больших выборках в разных странах, также осуществлялись интенсивные лонгитюдные исследования, в которых благополучие оценивалось с помощью поиска информации в Интернете или социальных сетях.

Анализ работ зарубежных и отечественных авторов позволяет констатировать, что термин «психологическое благополучие» располагается в одном понятийном поле с такими терминами, как «счастье», «благополучие», «субъективное благополучие», «эмоциональное благополучие», «удовлетворенность». По итогам аналитической работы можно сделать заключение о том, что сложившиеся в науке гедонистический и эвдемонический подходы к изучению благополучия личности фиксируют градации, проявления и факторы благополучия, но анализируют его исключительно как внутреннее эмоциональное состояние. Существующие исследования убедительно показывают, что и субъективное, и психологическое благополучие представляют собой содержательно сложные феномены, и представления об их онтологическом статусе и структуре продолжают развиваться. В тематическом выпуске собраны исследования, отражающие фундаментальные, прикладные и дискуссионные вопросы в области психологического благополучия.

Новый вклад в понимание психологического благополучия вносит работа К.В. Карпинского «*Личностный смысл ребенка как фактор психологического благополучия взрослого*». Показано, что ключевым интегративным фактором, опосредующим данную зависимость, служит личностный смысл ребенка для взрослого, который определяет силу, направленность и форму влияния детей и родительского статуса на психологическое благополучие взрослых. Автор считает необходимым разработку психологической концепции личностного смысла ребенка для взрослого. Понятие личностного смысла ребенка для благополучия взрослых расширяет понимание личностной составляющей интегративной модели психологического благополучия.

В статье Т.В. Дробышевой, И.В. Ларионова, С.В. Тарасова и А.В. Книголюбовой «*Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое*

*благополучие в будущем: обзор зарубежных исследований*» обосновано представление о способности планировать выход на пенсию как когнитивный ресурс предпенсионеров, способствующий успешности перехода от трудовой деятельности к пенсии. Планирование выполняет функцию подготовки к изменениям социальных ролей, финансового положения, а также позволяет личности адаптироваться к изменению стиля жизни, сохраняя субъективно значимые социальные активности, что становится фактором психологического благополучия в будущем.

В работе Е.А. Сергиенко и Н.С. Павловой «*Субъективный возраст и психологическое благополучие*» субъективный возраст рассматривается как интуитивная оценка собственных ресурсов человека, возможностей их реорганизации и интеграции при угрожающих ситуациях. Вопрос о взаимосвязях субъективного возраста человека и показателей его психологического благополучия остается открытым. Многие научные работы указывают на значение психологических факторов, включая субъективный возраст, для психологического благополучия. Однако существует и другое мнение: здоровье и благополучие могут быть предпосылками субъективного возраста.

Статья Т.Н. Березиной «*Угрозы психологическому благополучию в американской школе*» сфокусирована на внешних факторах благополучия и безопасности учащихся школ. Рассматриваются угрозы разного рода насилия, расовые проблемы и проблемы меньшинств, проблема психологического выгорания педагогов. К субъективным факторам автор относит особенности культуры, ее менталитета.

Хотя показатели психологического благополучия чаще являются чертами или состояниями личности, существует и другой взгляд на рассматриваемый феномен, который обращает нас не только к личности, но также и к тем событиям, которые происходят в жизни человека, и к тем ситуациям, в которых он оказывается. Ситуационно-событийный подход к психологическому благополучию/неблагополучию позволяет упорядочить ситуации с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными. Есть обстоятельства, с которыми нам придется смириться, есть те, которые мы можем изменить, и те, в корректировке которых участвуют другие люди. В работе С.К. Нартовой-Бочавер, Э.Н. Ходаковской и В.Ю. Юрчук «*Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи*» проанализированы типичные трудные ситуации в жизни обучающейся молодежи. Результаты исследования полезны для целенаправленной работы психологических служб вузов, уточняя терапевтические мишени и позволяя разработать программы поддержки, направленные на типичные трудности студентов. Однако алгоритм выделения трудностей может быть перенесен и на другие сферы жизни, например, организации.

Работа М. Субаши «*From Motives to Optimal Functioning: The Beneficial Role of Self-Concordance in Crafting a Good Life*» посвящена довольно новому подходу к природе психологического благополучия, предложенному канадской исследовательницей В. Хьютой (V. Huta), которая выделила разные мотивы, приводящие к переживанию благополучия. Гедонистические мотивы связаны с получением удовольствия и комфорта; эвдемонические включают стремление к совершенству, аутентичности, росту, осмысленности и деятельности, соответствующей ценностям; внешние включают в себя стремление к славе, власти, статусу, материальному богатству и популярности. В оригинальном исследовании показано, что эвдемонические и внешние мотивы вносят существенно больший вклад в показатели благополучия, чем гедонистические.

Психологическое благополучие — не только объект исследований; не менее важно рассматривать этот феномен как мишень психотерапевтических воздействий. В статье А.А. Золотаревой «*Терапия благополучия: обзор исследований, оценивающих эффективность и перспективы развития позитивной психотерапевтической стратегии*» показано, что терапия благополучия эффективна в лечении широкого спектра проблем и дисгармоний: генерализованного тревожного расстройства, депрессивных и циклотимических расстройств, а также в изменении образа жизни при соматических заболеваниях и т. д.). Терапия благополучия может использоваться и как самостоятельное направление, и как элемент других психотерапевтических подходов, что расширяет сферу ее применения.

Благополучие может быть показателем того, как люди, оказавшиеся в сложных ситуациях, преодолева-

ют их и справляются с ними. В статье К.А. Бочавера, А.В. Десятниковой и Н.А. Зязиной «*Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой*» представлен новый подход к преодолению профессиональными спортсменами ситуации спортивной травмы. Спортивная травма вызывает не только повреждения организма, но и дистресс, нарушение психологического благополучия, невозможность планировать и реализовывать профессиональные цели. Автор убедительно и последовательно показывает, что эффективное совладание с этими дисфункциями возможно при условии целенаправленного укрепления такого внутреннего ресурса, как аутентичность личности.

Еще один интересный взгляд на психологическое благополучие представлен в работе Т.А. Ждановой и Е.В. Филипповой «*Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований)*», которые, анализируя зарубежные исследования, идентифицировали личностные и семейные факторы психологического благополучия подростков. Показано, что не только индивидуальные качества самих подростков (осознанность, самосострадание, когнитивная гибкость и перфекционизм) влияют на переживание благополучия — существенными источниками благополучия/неблагополучия являются взаимоотношения с родителями, взаимоотношения родителей между собой, а также влияние прародителей.

Мы надеемся, что заинтересованный читатель благодаря нашему тематическому номеру откроет для себя новые грани вечно актуального феномена психологического благополучия.

### **Информация об авторах**

Сергиенко Елена Алексеевна, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

Нартова-Бочавер Софья Кимовна, доктор психологических наук, профессор департамента психологии, заведующая лабораторией психологии салютогенной среды, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochover@hse.ru](mailto:snartovabochover@hse.ru)

### **Information about the authors**

Elena S. Sergienko, Doctor of Psychology, Professor, Chief Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

Sofya K. Nartova-Bochaver, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory for Psychology of salutogenic environment, Department of Psychology, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochover@hse.ru](mailto:snartovabochover@hse.ru)

Получена 29.10.2024

Принята в печать 20.12.2024

Received 29.10.2024

Accepted 20.12.2024



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

### SOCIAL PSYCHOLOGY

#### Личностный смысл ребенка для взрослого как фактор психологического благополучия

*Карпинский К.В.*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (УО ГрГУ им. Янки Купалы),  
г. Гродно, Республика Беларусь;*

*Мамун университет, г. Ургенч, Узбекистан*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>, e-mail: [karpkostia@gmail.com](mailto:karpkostia@gmail.com)*

В статье представлен аналитический обзор современных зарубежных исследований, посвященных психологическим эффектам, механизмам и закономерностям влияния детей и родительства на психологическое благополучие взрослых. На основании обобщения результатов отдельных теоретико-эмпирических исследований, систематических и метааналитических обзоров рассматриваются история становления, современное состояние и перспективы развития данного научного направления. Сформулированы наиболее общие и устойчиво воспроизводящиеся закономерности воздействия детей и родительства на различные компоненты (когнитивные, аффективные, мотивационные), уровни (глобальный, доменный, субдоменный) и виды (гедонистическое, эвдемоническое, экзистенциальное) психологического благополучия взрослых. Выделены дополнительные и промежуточные переменные, выступающие в качестве медиаторов и модераторов зависимости психологического благополучия взрослых от детей и родительской роли. Показано, что ключевым интегративным фактором, опосредующим данную зависимость, служит личностный смысл ребенка для взрослого, который определяет силу, направленность и форму влияния детей и родительского статуса на психологическое благополучие. Исходя из результатов аналитической ревизии и критической оценки текущего состояния проблемы аргументировано, что перспективной линией ее разработки является построение психологической концепции личностного смысла ребенка для взрослого.

**Ключевые слова:** дети, взрослые, психологическое благополучие, родительский статус, личностный смысл ребенка.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований (БРФФИ) в рамках научного проекта Г23УЗБ-053.

**Для цитаты:** *Карпинский К.В.* Личностный смысл ребенка для взрослого как фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 8—15. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130401>

#### Personal Meaning of a Child for an Adult as a Factor of Psychological Well-Being

*Konstantin V. Karpinskii*

*Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus; Mamun University, Urgench, Uzbekistan*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>, e-mail: [karpkostia@gmail.com](mailto:karpkostia@gmail.com)*

The article presents an analytical review of modern foreign studies devoted to the psychological effects, mechanisms and patterns of influence of children and parenthood on the psychological well-being of adults. Based on the generalization of the results of individual theoretical and empirical studies, systematic and meta-analytical reviews, the history of formation, current state and prospects for the development of this scientific direction are considered.

The most general and stably reproducible patterns of the impact of children and parenthood on various components (cognitive, affective, motivational), levels (global, domain, subdomain) and types (hedonic, eudaimonic, existential) of psychological well-being of adults are formulated. Additional and intermediate variables acting as mediators and moderators of the dependence of psychological well-being of adults on children and the parental role are identified. It is shown that the key integrative factor mediating this dependence is the personal meaning of the child for an adult, which determines the strength, direction and form of the influence of children and parental status on psychological well-being. Based on the results of the analytical revision and critical assessment of the current state of the problem, it is argued that a promising line of its development is the construction of a psychological concept of the personal meaning of a child for an adult.

**Keywords:** children, adults, parental status, psychological well-being, personal meaning of a child.

**Funding.** The reported study was funded by Belorussian Republican Foundation for Fundamental Research (BRFFR), project number Г23УЗБ-053.

**For citation:** Karpinskii K.V. Personal Meaning of a Child for an Adult as a Factor of Psychological Well-Being [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 8—15. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130401> (In Russ.).

## Введение

Дети являются неизбежными «спутниками» взрослых, сопровождая их в разные периоды и в разных сферах жизни. В структуре жизнедеятельности взрослого ребенок может занимать различные позиции, играть различные роли, выполнять различные функции. Объективная логика совместного бытия (со-бытия) взрослых и детей такова, что поначалу ребенок выступает объектом специальных видов поведения и деятельности взрослого, направленных на его рождение и обеспечение условий для его полноценного всестороннего развития (репродуктивное и родительское поведение, а также специальные виды профессиональной деятельности с педономической направленностью), а в последующем — по мере своего физического, социального и психического созревания — он превращается в со-субъекта многих частных видов деятельности и целостной жизнедеятельности взрослого, т. е. вырастает в равноправного жизненного партнера. Самим фактом своего сопresутствия и соучастия дети задают объективные условия и требования, определяют объективные возможности и ограничения жизни взрослых. В качестве объективного жизненного обстоятельства ребенок способен существенно обуславливать жизненную продуктивность и успешность, психическое развитие и адаптацию, психологическое здоровье и благополучие взрослого.

Несмотря на тот фундаментальный факт, что онтология взрослой жизни — это онтология со-бытия взрослого не только с другими взрослыми, но и с детьми, психологическая феноменология, механизмы и закономерности влияния детей на жизнедеятельность взрослых, в частности на их психологическое благополучие, еще относительно слабо и фрагментарно изучены современной психологией. С учетом ведущей роли во взаимодействии «ребенок—взрослый» последнего (причем детско-родительские интеракции составляют лишь частный случай данного взаимодействия), гораз-

до глубже и полнее освещены вклады взрослого в психологическую судьбу ребенка, в том числе зависимость от них детского развития, здоровья и благополучия. Однако «асимметрия» и «диспаритет» взаимодействия в пользу взрослого не должны вести к игнорированию или недооценке ответной детерминации со стороны ребенка и обратной зависимости личностного развития и функционирования взрослого от него.

## Обзор современного состояния проблемы

Магистральная линия исследований данной проблемы в современной зарубежной психологии сводится к выявлению зависимости различных компонентов (когнитивных, аффективных, мотивационных), видов (гедонистического, эвдемонического, экзистенциального) и уровней (глобального, доменного, субдоменного) психологического благополучия—неблагополучия взрослого от достигнутого им родительского статуса. В эмпирических исследованиях данного направления родительский статус взрослого фигурирует в роли коррелята, предиктора или фактора всевозможных аспектов психологического благополучия и обозначается с помощью вариативной терминологии: собственно «родительский статус» (parental status), «число детей» (number of children) или «размер семьи» (family size). Обычно он операционализируется в виде дихотомической номинальной переменной («бездетный взрослый—родитель») либо полиномической переменной, измеряемой числом рожденных и воспитываемых детей. В контексте таких исследований дети и родительство рассматриваются в качестве жизненных обстоятельств, которые определяют объективные возможности и ограничения удовлетворения потребностей, реализации ценностей и решения экзистенциальных дилемм взрослого.

Принципиально важными переменными, определяющими разграничение предметно-проблемного поля

исследований, являются, во-первых, возраст ребенка/детей, во-вторых, состояние его/их здоровья и особенности психофизического развития. Эти переменные в значительной степени модулируют (видоизменяют) силу, направленность и форму взаимосвязей между родительским статусом взрослого и различными индикаторами его психологического благополучия. Сообразно с этим общий поток исследований расщепляется на относительно обособленные исследовательские линии: 1) влияние малолетних и несовершеннолетних детей на психологическое благополучие родителей возраста ранней и средней зрелости; 2) влияние совершеннолетних и взрослых детей на психологическое благополучие пожилых и стареющих родителей; 3) влияние детей с хроническими заболеваниями и аномалиями развития на психологическое благополучие родителей на разных этапах жизненного цикла. Дальнейшая дивергенция и специализация исследований подчиняются такому критерию, как отдельные психологические индикаторы благополучия—неблагополучия взрослого: «дети, родительство и субъективная удовлетворенность жизнью» [6], «дети, родительство и удовлетворенность браком» [7; 26], «дети, родительство и осмысленность жизни» [21] и т. д.

Сквозная тенденция исторического развития анализируемой научной области заключается в смещении интереса и фокуса исследований от прямолинейных, непосредственных взаимосвязей психологического благополучия взрослого с его родительским статусом и числом воспитываемых детей к индивидуализированным и контекстуализированным зависимостям, которые сложно опосредованы дополнительными и промежуточными переменными.

Отмеченная тенденция продиктована тем, что на выборках из разных стран и континентов с помощью исследований различного дизайна (корреляционного, кросс-секционного, лонгитюдного, ретроспективного) твердо установлено, что родительство и размер семьи — это объективные факторы, которые сами по себе не влекут и не предсказывают каких-либо закономерных (универсальных, устойчивых, повторяющихся, систематических) последствий для психологического благополучия взрослого. В психологии и смежных дисциплинах (социологии, геронтологии, демографии и биомедицинских науках) по большинству парциальных индикаторов и маркеров благополучия — позитивному и негативному аффекту, удовлетворенности жизнью и переживанию счастья, осмысленности жизни, самоуважению и самоэффективности, удовлетворенности браком и т. д. — накопилась критическая масса противоречивых фактов. Между каждым из этих индикаторов и родительским статусом по результатам разных исследований наблюдается то прямая, то обратная, то нулевая ковариация.

В этой связи в дизайн современных исследований в качестве предикторов, медиаторов и модераторов вводятся дополнительные переменные, которые можно сгруппировать в три основные категории: 1) индивиду-

альные — физические, социальные, психологические — особенности ребенка/детей (child-related factors); 2) макросоциальные, микросоциальные и индивидуально-биографические условия жизни взрослого, которые выступают как средовые (ситуационные, контекстуальные) переменные (environmental, contextual factors); к этой же группе относятся социально-психологические переменные, описывающие характер общения и межличностного взаимодействия в диаде «родитель—ребенок» и в более широкой семейной системе (family system factors); 3) индивидуально-психологические свойства взрослого инструментально-исполнительского (стиль родительства) и мотивационно-смыслового (потребности, мотивы, установки, ценности) плана, которые составляют группу личностных переменных (personal factors).

Важное значение придается также полу, возрасту, национальной и расовой принадлежности, соматическому здоровью и другим признакам, характеризующим взрослого как биологического индивида. Вместе с тем в настоящее время общепризнанно, что в психологическом механизме влияния детей на родительское благополучие взрослых они действуют скорее не в «голом» виде (как детерминанты органического уровня), а в социально трансформированном и культурно символизированном виде (как детерминанты социокультурного уровня). Например, различия в воздействии многодетного родительства на брачную удовлетворенность отцов и матерей (в пользу первых) обусловлены не столько биологическим полом родителя, сколько принятым в обществе гендерным разделением обязанностей по уходу за детьми; различия в воздействии родительского статуса на брачную удовлетворенность у людей ранней и поздней зрелости (в пользу вторых) объясняются не самим по себе возрастом, а спецификой социальной ситуации жизнедеятельности человека в эти возрастные периоды в определенном обществе в конкретную историческую эпоху [7; 22; 25; 26]. В силу сказанного в механизме детерминации психологического благополучия взрослого родительским статусом и числом детей переменные индивидуального уровня работают в основном в интеракции с контекстуальными переменными.

Систематизируя и обобщая данные многочисленных исследований, накопленные за последние 40—50 лет, а также принимая во внимание выводы систематических и метааналитических обзоров, можно сформулировать несколько генеральных и устойчиво воспроизводящихся закономерностей:

- психологический способ и логика принятия репродуктивного решения (вынужденного, спонтанного, случайного или, наоборот, добровольного, обдуманного, планомерного) существенно предопределяют дальнейшее влияние ребенка и родительства на психологическое благополучие взрослого [12; 15; 23];

- переход из бездетного состояния к родительскому статусу выступает транзитивным (критическим) периодом жизненного пути и сопровождается сниже-

нием психологического благополучия взрослого, причем несвоевременно раннее принятие родительской роли усиливает этот негативный эффект [12; 15; 23];

- дети и родительство производят разнонаправленное — как позитивное, так и негативное — влияние на психологическое благополучие взрослого, при этом их влияние на различные компоненты, уровни и виды психологического благополучия взрослого является высоко избирательным и дифференцированным, не подчиняясь единой и общей закономерности [8; 12; 13; 14; 23];

- рост числа детей и, в особенности переход от малолетнего к многодетному родительству, в целом снижает психологическое благополучие взрослого [5; 12; 22];

- в то время как маленькие дети с большей вероятностью снижают, выросшие дети скорее повышают психологическое благополучие взрослого, но уровень родительского благополучия существенно определяется качеством взаимоотношений с повзрослевшими детьми и их жизненной успешностью [18; 26];

- бездетные люди в периоды ранней и средней зрелости выигрывают, а в периоды поздней зрелости и старости проигрывают своим сверстникам, имеющим детей, по многим параметрам психологического благополучия (осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью, переживание одиночества, страх смерти и др.) [15; 18; 24; 25; 26];

- мужчины по сравнению с женщинами, с точки зрения психологического благополучия, несут меньшие издержки (хотя и не извлекают большую выгоду) от рождения детей и обретения родительской роли; другими словами, благотворность родительства практически одинакова для отцов и матерей, а тлетворность — в большей мере испытывают на себе матери [9; 16; 23];

- взрослые, рожающие детей вне брака и воспитывающие их в одиночку, сильнее теряют в психологическом благополучии, чем состоящие в браке и делящие тяготы родительства с супругом [8; 12; 14];

- воспитание детей с тяжелыми соматическими и психическими заболеваниями, инвалидностью, различными формами дизонтогенеза в большей степени подрывает психологическое благополучие взрослого, чем родительство условно здоровых детей с нормотипическим развитием [12; 19];

- приверженность детоцентрическому («интенсивному», «вертолетному» и т. д.) стилю родительства при прочих равных обстоятельствах причиняет более выраженный ущерб психологическому благополучию взрослого [10; 15; 17; 18].

Не считая выделенных выше закономерностей, отдельные теоретико-эмпирические исследования, систематические и метааналитические обзоры до сих пор не привели к консенсусу в вопросе о влиянии детей на психологическое благополучие взрослых [12; 15; 19; 22; 23]. Сложившиеся в этой проблемной области теоретические представления и собранные эмпирические данные остаются разрозненными, несисте-

матичными и противоречивыми. Такое положение дел после многих десятилетий исследований явственно свидетельствует о том, что не существует универсального механизма и единообразной закономерности, а имеют место множественные функции ребенка в жизнедеятельности взрослого, в том числе многовекторные пути его воздействия на психологическое благополучие. Это, в свою очередь, подталкивает к выводу, что для связного объяснения неоднозначных, разнопорядковых и разнонаправленных «вкладов» детей в гедонию, эвдемонию и экзистенцию взрослых необходимо учитывать личностный смысл конкретного ребенка для конкретного взрослого в определенном жизненном контексте.

### Перспективы дальнейшей разработки проблемы

При всей важности исследований, ищущих и раскрывающих зависимость психологического благополучия взрослого от его родительского статуса как объективного жизненного обстоятельства, в них зачастую упускается ключевой психологический фактор, обеспечивающий замыкание, медиацию и модерацию данной зависимости. Необходимым структурно-функциональным звеном механизма, опосредствующим влияние ребенка на психологическое самочувствие, развитие и функционирование взрослого, является личностный смысл, которым ребенок наделяется в свете его потребностей, мотивов и ценностей. Личностный смысл выступает формой психического отражения (субъективного понимания и переживания) тех объективных детерминационных отношений (причинно-следственных и целе-средственных связей), в которых ребенок и родительская роль находятся к удовлетворению потребностей, воплощению ценностей, осуществлению мотивов, достижению целей, решению задач и практической реализации других личностно значимых интенций в жизни взрослого [3].

Для обозначения личностно-смыслового (пристрастно-оценочного) отношения взрослого к ребенку, его рождению (репродукции) и воспитанию (родительству) в современной зарубежной и отечественной психологии используется широкая и разнообразная терминология: «ценность детей» (value of children); «репродуктивные мотивы», или «мотивы деторождения» (reproductive motives, reasons for childbearing, motives to have a child, childbearing motivation); «репродуктивные установки», или «установки на деторождение» (reproductive attitudes, family planning attitudes, attitudes toward childbearing); «мотивы родительства», или «мотивы родительского ухода» (motives for parenthood, reasons for parenthood, parenthood motivation, parental care motivation); «родительские установки», или «родительское отношение» (attitudes toward children, parental attitudes, parenting attitudes); «родительский смысл», или «смысл родительства (материнства, отцовства)» (parental meaning, meaning of

parenthood); «внутренняя позиция родителя», или «родительская (материнская/отцовская) позиция» (attitudes toward parenthood, fatherhood, motherhood). Эти термины приложимы в основном к отношению в диаде «родитель—ребенок» как частному случаю отношения «взрослый—ребенок» (их подробный анализ и сравнение см. в [3]).

В предшествующих исследованиях неоднократно предпринимались попытки выявления репертуара личностных смыслов, которые взрослые придают детям в контексте своей жизнедеятельности. Однако в силу их концептуальной разрозненности, терминологической разобщенности и методической непоследовательности до сих пор отсутствует обоснованная и обобщенная таксономия (классификация или типология) личностного смысла детей для взрослых, учитывающая его содержательные, структурные (топологические) и функциональные (модальностные) особенности. Результаты этих исследований остаются дезинтегрированными и некумулятивными по той простой причине, что за пестрой терминологией далеко не всегда удается разглядеть единую психическую реальность. Это и неудивительно, если учесть, насколько разнородными и разноплановыми терминами — «ценность детей» (value of children) [20], «причины для родительства» (reasons for parenthood) [11], «издержки и выгоды детей» (costs and rewards of children) [14], «родительский смысл» (parental meaning) [21] и т. д. — вуалируется эта реальность. В действительности же все эти вариативные конструкты — аттитюды, мотивы, ценности — имеют общую мотивационно-смысловую природу и обозначают разные формы структурной фиксации и функционального выражения личностного смысла (мотивационного значения) ребенка для взрослого.

Выше уже отмечалось, что переменные, опосредующие зависимость психологического благополучия взрослого от родительского статуса, подразделяются на три большие категории: индивидуальные особенности ребенка (физические, социальные и психические); объективные условия (ситуация, среда) взаимодействия взрослого с ребенком; индивидуально-психологические особенности взрослого, в первую очередь его личностные свойства мотивационно-смысловой природы. Совершенно очевидно, что выделенные группы переменных относятся к отдельным составляющим, а в совокупности — слагают и конституируют целостный психологический механизм смыслообразования ребенка как неотъемлемой части жизни взрослого. В функциональной структуре данного механизма ребенок в комплексе присущих ему индивидуальных особенностей выступает объектом смыслообразования; потребности, мотивы, аттитюды и ценности взрослого — смыслообразующими инстанциями (исходными источниками смысла); условия макросреды, микросреды и индивидуальной биографии взрослого задают многомерный контекст смыслообразования. Интегральным продуктом процесса смыслообразования, в котором в субъективно превращенной и кристаллизованной форме представле-

ны все эти факторы, выступает личностный смысл ребенка для взрослого.

Разумеется, личностный смысл ребенка для взрослого — далеко не единственная переменная, опосредствующая влияние детей и родительского статуса на психологическое благополучие взрослого. В этом сложносоставном и многозвенном механизме в функции триггеров, предикторов, медиаторов и модераторов задействовано множество других объективных (непсихологических) и субъективных (психологических) факторов. Так, согласно результатам исследований, влияние родительского статуса и числа детей на субъективную удовлетворенность взрослого собственной жизнью опосредуют социально-экономический и брачный статус родителя, поддержка деторождения и родительства на макросоциальном и микросоциальном уровнях, психологические особенности родителя и индивидуальный родительский стиль, индивидуальность, состояние здоровья и особенности психофизического развития ребенка, межролевые конфликты типа «родительство—карьера, супружество, досуг» и т. д. [15].

Однако многочисленность и разнообразие этих факторов не снижают весомость и центральность такой детерминанты, как личностный смысл ребенка. Все остальные факторы задают специфику контекста, индивидуальное своеобразие объекта и субъекта (источников) смыслообразования, а потому в личностном смысле ребенка для взрослого, как результирующем продукте данного процесса, в «снятом» виде представлены все прочие условия. Личностный смысл всегда не только индивидуализирован с учетом смыслообразующих потребностей, мотивов и ценностей взрослого и индивидуальных особенностей ребенка, но и контекстуализирован с учетом всех остальных условий его формирования. Как справедливо отмечают в своем систематическом обзоре Д. Амберсон и соавторы, «... социально-экономические ресурсы и индивидуальные свойства могут формировать смыслы и ожидания от родительства, а эти символические смыслы, в свою очередь, воздействуют на благополучие» [24, p. 614].

## Заключение

Таким образом, одним из наиболее перспективных направлений дальнейшей разработки проблемы «дети, родительство и психологическое благополучие взрослых» является теоретическое обоснование, методическая операционализация и эмпирическая верификация психологической концепции личностного смысла ребенка для взрослого [1; 2; 3; 4]. Личностный смысл интегративно отражает индивидуальное своеобразие ребенка, взрослого и контекста их взаимодействия, а потому служит ведущим психологическим фактором и связующим звеном в механизме влияния ребенка на психологическое благополучие взрослого.

Личностный смысл сигнализирует об объективных детерминационных — причинно-следственных и целе-

средственных — отношениях, в которых ребенок находится к процессу удовлетворения потребностей, воплощения ценностей, осуществления мотивов, достижения целей и решения задач взрослого. Позитивный смысл указывает на то, что ребенок в качестве жизненного обстоятельства способствует и/или в роли активного субъекта содействует успешной реализации личностно значимых интенций взрослого и тем самым обуславливает его благополучие. Негативный смысл, напротив, означает, что ребенок «вещно» препятствует и/или «субъектно» противодействует продуктивной реализации личностно значимых побуждений и стремлений взрослого, а, следовательно, снижает благополучие или даже обуславливает его неблагополучие. Выявление репертуара личностных смыслов, которыми взрослые наделяют детей в своей жизни, позволяет раскрыть весь спектр функций, выполняемых детьми в контексте удовлетворения потребностей (гедонистического благополучия), реализации ценностей (эвдемонического благополучия) и решения экзистенциальных дилемм (экзистенциального благополучия) взрослых.

Личностный смысл всегда является индивидуализированным (с учетом смыслообразующих побуждений и стремлений взрослого) и контекстуализированным (с учетом уникально-биографической ситуации жизнедеятельности взрослого) значением ребенка для взрослого. Поэтому учет данного фактора открывает возможность целостного и непротиворечивого объяснения многовариантных, разнонаправленных и разноуровневых эффектов, которые дети, их рождение и воспитание оказывают на различные компоненты, уровни и виды психологического благополучия в разных доменах и на разных стадиях жизни взрослого. Следует ожидать, что если в исследованиях психологического благополучия взрослых произвести определенную рокировку независимой переменной — родительский статус (как статусно-демографическую переменную) заменить или, по меньшей мере, дополнить личностным смыслом ребенка для взрослого (как собственно психологической переменной), то получаемые и накапливаемые результаты приобретут большую консистентность, воспроизводимость и кумулятивность.

### Литература

1. Карпинский К.В. Личностный смысл ребенка в регуляции профессиональной педономической деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 1(136). С. 170—184. DOI:10.20323/1813-145X\_2024\_1\_136\_170
2. 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. DOI:10.18384/2949-5105-2024-2-40-55
3. Карпинский К.В. Личностный смысл ребенка: что дети значат для взрослых. Гродно: ГрГУ, 2023. 515 с.
4. Карпинский К.В. Преградный смысл ребенка: половозрастная и социально-демографическая изменчивость в белорусской популяционной мультивыборке // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагагіка. Псіхалогія. 2022. Том 12. № 3. С. 115—129.
5. Карпинский К.В., Гижук Т.В. Шкала аттитюдов многодетности // Современные методы психологической диагностики / Под ред. К.В. Карпинского. Гродно: ГрГУ, 2022. С. 62—117.
6. Angeles L. Children and Life Satisfaction // Journal of Happiness Studies. 2010. Vol. 11. № 4. P. 523—538. DOI:10.1007/s10902-009-9168-z
7. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.H. Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review // Journal of Marriage and the Family. 2000. Vol. 62. P. 964—980. DOI:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
8. Dunst C.J. Meta-Analyses of the Relationships between Family Systems Practices, Parents' Psychological Health, and Parenting Quality // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20. № 18. Article ID 6723. 23 p. DOI:10.3390/ijerph20186723
9. Hershkovitz-Freudenthal A., Lavenda O. Factors associated with contemporary fatherhood // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article ID 1403955. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1403955
10. Hong P., Cui M. Overparenting and psychological well-being of emerging adult children in the United States and China // Family Relations. 2023. Vol. 72. № 5. P. 2852—2868. DOI:10.1111/fare.12839
11. Langdridge D., Sheeran P., Connolly K. Understanding the reasons for parenthood // Journal of Reproductive and Infant Psychology. 2005. Vol. 23. № 2. P. 121—133. DOI:10.1080/02646830500129438
12. McLanahan S., Adams J. The Effects of Children on Adults' Psychological Well-Being: 1957—1976 // Social Forces. 1989. Vol. 68. № 1. P. 124—146. DOI:10.2307/2579223
13. Nelson S., Kushlev K., Lyubomirsky S. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? // Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140. № 3. P. 846—895. DOI:10.1037/a0035444
14. Nomaguchi K., Milkie M.A. Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives // Journal of Marriage and Family. 2003. Vol. 65. № 2. P. 356—374. DOI:10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x
15. Nomaguchi K., Milkie M.A. Parenthood and Well-Being: A Decade in Review // Journal of Marriage and Family. 2020. Vol. 82. № 1. P. 198—223. DOI:10.1111/jomf.12646

16. Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers / S.K. Nelson-Coffey, M. Killingsworth, K. Layous, S.W. Cole, S. Lyubomirsky // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2019. Vol. 45. № 9. P. 1378—1390. DOI:10.1177/0146167219829174
17. Rado M.K. Tracking the Effects of Parenthood on Subjective Well-Being: Evidence from Hungary // *Journal of Happiness Studies*. 2020. Vol. 21. № 6. P. 2069—2094. DOI:10.1007/s10902-019-00166-y
18. Reciprocal associations between parenthood and mental well-being — a prospective analysis from age 16 to 52 years / J. Grundström, O. Kiviruusu, H. Konttinen, N. Berg // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 2238—2252. DOI:10.1007/s12144-023-04487-3
19. The Caregiving Health Effects of Caring for Young Children with Developmental Disabilities: A Meta-Analysis / S.C. Masefield, S.L. Prady, T.A. Sheldon, N. Small, S. Jarvis, K.E. Pickett // *Maternal and Child Health Journal*. 2020. Vol. 24. P. 561—574. DOI:10.1007/s10995-020-02896-5
20. The Value of Children in Cross-Cultural Perspective: Case Studies from Eight Societies / Eds. G. Trommsdorff, B. Nauck. Lengerich: Pabst Science, 2005. 288 p.
21. To S.M., Yang L., Yan M.W. The Presence of Meaning in Parenthood, Perceived Social Support, and Happiness of Mothers Living in Hong Kong: A Comparative Study on Younger and Older Mothers // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 5. Article ID 2730. 17 p. DOI:10.3390/ijerph19052730
22. Twenge J.M., Campbell W.K., Foster C.A. Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review // *Journal of Marriage and Family*. 2003. Vol. 65. № 3. P. 574—583. DOI:10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x
23. Umberson D., Gove W.R. Parenthood and Psychological Well-Being: Theory, Measurement, and Stage in the Family Life-Course // *Journal of Family Issues*. 1989. Vol. 10. № 4. P. 440—462. DOI:10.1177/019251389010004002
24. Umberson D., Pudrovska T., Reczek C. Parenthood, Childlessness, and Well-Being: A Life Course Perspective // *Journal of Marriage and Family*. 2010. Vol. 72. № 3. P. 612—629. DOI:10.1111/j.1741-3737.2010.00721.x
25. When and how does the number of children affect marital satisfaction? An international survey / M. Kowal, A. Groyecka-Bernard, M. Kochan-Wojcik, P. Sorokowski // *PLoS One*. 2021. Vol. 16. № 4. Article ID e0249516. 14 p. DOI:10.1371/journal.pone.0249516
26. Who Gains More? The Relationship Between Parenthood and Well-Being / Q. Yu, J. Zhang, L. Zhang, Q. Zhang, Y. Guo, S. Jin, J. Chen // *Evolutionary Psychology*. 2019. Vol. 17. № 3. [P. 1—10.]. DOI:10.1177/1474704919860467

### References

1. Karpinskii K.V. Lichnostnyi smysl rebenka v regulyatsii professional'noi pedonomicheskoi deyatelnosti [Personal meaning of a child as a regulator of pedonomic vocational activity]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik = Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2024, no. 1 (136), pp. 170—184. DOI:10.20323/1813-145X\_2024\_1\_136\_170 (In Russ.).
2. Karpinskii K.V. Lichnostnyi smysl rebenka i perezhivanie smyslozhiznennogo krizisa v situatsii besplodiya [Personal meaning of a child and experience of a meaning of life crisis in a situation of infertility]. *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psikhologicheskie nauki = Bulletin of the State University of Education. Series: Psychology*, 2024, no. 2, pp. 40—55. DOI:10.18384/2949-5105-2024-2-40-55 (In Russ.).
3. Karpinskii K.V. Lichnostnyi smysl rebenka: chto deti znachat dlya vzroslykh [Personal meaning of a child: What children mean for adults]. Grodno: Publ. GrGU, 2023. 515 p. (In Russ.).
4. Karpinskii K.V. Pregradnyi smysl rebenka: polovozrastnaya i sotsial'no-demograficheskaya izmenchivost' v belorusskoi populyatsionnoi mul'tivyorke [The negative meaning of the child: gender, age and socio-demographic variability in the Belarusian population multi-sample]. *Vestnik GrDU imya Yanki Kupaly. Seriya. 3. Filologiya. Pedagogika. Psikhologiya [Bulletin of the Yanka Kupala State University of Grodno. Series 3. Philology. Pedagogy. Psychology]*, 2022, vol.12, no. 3, pp. 115—129. (In Russ.).
5. Karpinskii K.V., Gizhuk T.V. Shkala attityudov mnogodetnosti [Multichildhood attitudes scale]. In K.V. Karpinskii (ed.), *Sovremennye metody psikhologicheskoi diagnostiki [Modern methods of psychological diagnostics]*. Grodno: Publ. GrGU, 2022, pp. 62—117. (In Russ.).
6. Angeles L. Children and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 2010. Vol. 11, no. 4, pp. 523—538. DOI:10.1007/s10902-009-9168-z
7. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.H. Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 2000. Vol. 62, pp. 964—980. DOI:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
8. Dunst C.J. Meta-Analyses of the Relationships between Family Systems Practices, Parents' Psychological Health, and Parenting Quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023. Vol. 20, no. 18, article ID 6723. 23 p. DOI:10.3390/ijerph20186723
9. Hershkovitz-Freudenthal A., Lavenda O. Factors associated with contemporary fatherhood. *Frontiers in Psychology*, 2024. Vol. 15, article ID 1403955. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1403955
10. Hong P., Cui M. Overparenting and psychological well-being of emerging adult children in the United States and China. *Family Relations*, 2023. Vol. 72, no. 5, pp. 2852—2868. DOI:10.1111/fare.12839

11. Langdridge D., Sheeran P., Connolly K. Understanding the reasons for parenthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2005. Vol. 23, no. 2, pp. 121—133. DOI:10.1080/02646830500129438
12. McLanahan S., Adams J. The Effects of Children on Adults' Psychological Well-Being: 1957—1976. *Social Forces*, 1989. Vol. 68, no. 1, pp. 124—146. DOI:10.2307/2579223
13. Nelson S., Kushlev K., Lyubomirsky S. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 2014. Vol. 140, no. 3, pp. 846—895. DOI:10.1037/a0035444
14. Nomaguchi K., Milkie M.A. Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives. *Journal of Marriage and Family*, 2003. Vol. 65, no. 2, pp. 356—374. DOI:10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x
15. Nomaguchi K., Milkie M.A. Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 2020. Vol. 82, no. 1, pp. 198—223. DOI:10.1111/jomf.12646
16. Nelson-Coffey S.K., Killingsworth M., Layous K., Cole S.W., Lyubomirsky S. Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2019. Vol. 45, no. 9, pp. 1378—1390. DOI:10.1177/0146167219829174
17. Rado M.K. Tracking the Effects of Parenthood on Subjective Well-Being: Evidence from Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 2020. Vol. 21, no. 6, pp. 2069—2094. DOI:10.1007/s10902-019-00166-y
18. Grundström J., Kiviruusu O., Kontinen H., Berg N. Reciprocal associations between parenthood and mental well-being — a prospective analysis from age 16 to 52 years. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 2238—2252. DOI:10.1007/s12144-023-04487-3
19. Masfield S.C., Prady S.L., Sheldon T.A., Small N., Jarvis S., Pickett K.E. The Caregiving Health Effects of Caring for Young Children with Developmental Disabilities: A Meta-Analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 2020. Vol. 24, pp. 561—574. DOI:10.1007/s10995-020-02896-5
20. Trommsdorff G., Nauck B. (eds.) *The Value of Children in Cross-Cultural Perspective: Case Studies from Eight Societies*. Lengerich: Pabst Science, 2005. 288 p.
21. To S.M., Yang L., Yan M.W. The Presence of Meaning in Parenthood, Perceived Social Support, and Happiness of Mothers Living in Hong Kong: A Comparative Study on Younger and Older Mothers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 5, article ID 2730. 17 p. DOI:10.3390/ijerph19052730
22. Twenge J.M., Campbell W.K., Foster C.A. Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 2003. Vol. 65, no. 3, pp. 574—583. DOI:10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x
23. Umberson D., Gove W.R. Parenthood and Psychological Well-Being: Theory, Measurement, and Stage in the Family Life-Course. *Journal of Family Issues*, 1989. Vol. 10, no. 4, pp. 440—462. DOI:10.1177/019251389010004002
24. Umberson D., Pudrovska T., Reczek C. Parenthood, Childlessness, and Well-Being: A Life Course Perspective. *Journal of Marriage and Family*, 2010. Vol. 72, no. 3, pp. 612—629. DOI:10.1111/j.1741-3737.2010.00721.x
25. Kowal M., Groyecka-Bernard A., Kochan-Wojcik M., Sorokowski P. When and how does the number of children affect marital satisfaction? An international survey. *PLoS One*, 2021. Vol. 16, no. 4, article ID e0249516. 14 p. DOI:10.1371/journal.pone.0249516
26. Yu Q., Zhang J., Zhang L., Zhang Q., Guo Y., Jin S., Chen J. Who Gains More? The Relationship Between Parenthood and Well-Being. *Evolutionary Psychology*, 2019. Vol. 17, no. 3, [pp. 1—10.]. DOI:10.1177/1474704919860467

### Информация об авторах

Карпинский Константин Викторович, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (УО ГрГУ им. Янки Купалы), г. Гродно, Республика Беларусь; профессор кафедры психологии, Мамун университет, Узбекистан, г. Ургенч, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>, e-mail: karpkostia@gmail.com

### Information about the authors

Konstantin V. Karpinski, Doctor in Psychology, Professor, Head of the Experimental and Applied Chair, Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus; Professor of the Psychology Chair, Mamun University, Urgench, Uzbekistan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>, e-mail: karpkostia@gmail.com

Получена 06.09.2024

Принята в печать 11.12.2024

Received 06.09.2024

Accepted 11.12.2024



## Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое благополучие в будущем: обзор зарубежных исследований

**Дробышева Т.В.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>, e-mail: [drobyshevavt@ipran.ru](mailto:drobyshevavt@ipran.ru)*

**Ларионов И.В.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>, e-mail: [ivlar16@gmail.com](mailto:ivlar16@gmail.com)*

**Тарасов С.В.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>, e-mail: [sementarasovvas@gmail.com](mailto:sementarasovvas@gmail.com)*

**Книголюбова А.Н.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7971-3867>, e-mail: [knigolyubovaan@ipran.ru](mailto:knigolyubovaan@ipran.ru)*

В статье представлен обзор зарубежных исследований процесса планирования выхода на пенсию в предпенсионном возрасте в его связи с благополучием на пенсии. Проанализированы теоретические подходы в изучении процесса выхода на пенсию: процессуальный (стадиальный), системный (в некоторых работах — уровневый) и ресурсный; выделены сферы планирования выхода на пенсию. Показано, что достоинством системного (уровневого) подхода является изучение не столько многоуровневой организации системы факторов готовности предпенсионеров к планированию, сколько анализ взаимозависимости, взаимообусловленности факторов в системе. Перспективность процессуального подхода связана с выявлением механизмов перехода от одной стадии планирования к другой. Развитие ресурсного подхода видится в изучении способности планировать выход на пенсию как когнитивного ресурса предпенсионеров, способствующего успешности перехода от трудовой деятельности к пенсии. В результате выполненного анализа выделены сферы планирования выхода на пенсию. Способность к планированию в финансовой, социальной, досуговой сферах, а также в сфере здоровья рассматривается исследователями как предпосылка психологического благополучия предпенсионеров после выхода на пенсию. Планирование выполняет функцию подготовки к изменениям социальных ролей, финансового положения, а также позволяет личности адаптироваться к изменению стиля жизни, сохраняя субъективно значимые социальные активности.

**Ключевые слова:** планирование выхода на пенсию, предпенсионеры, благополучие, экономическая психология, финансы, досуг, здоровье, социальные связи.

**Финансирование.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 24-28-00422).

**Для цитаты:** Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое благополучие в будущем: обзор зарубежных исследований [Электронный ресурс] / Т.В. Дробышева, И.В. Ларионов, С.В. Тарасов, А.Н. Книголюбова // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 16–28. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130402>

## Preretirees Retirement Planning as Precondition of Their Future Wellbeing: Review of Foreign Studies

**Tatyana V. Drobysheva**

*Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>, e-mail: [drobyshevativ@ipran.ru](mailto:drobyshevativ@ipran.ru)

**Ivan V. Larionov**

*Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>, e-mail: [ivlar16@gmail.com](mailto:ivlar16@gmail.com)

**Semyon V. Tarasov**

*Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>, e-mail: [sementarasovvas@gmail.com](mailto:sementarasovvas@gmail.com)

**Alexandra N. Knigolyubova**

*Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia*  
e-mail: [knigolyubovaan@ipran.ru](mailto:knigolyubovaan@ipran.ru)

The article represents a review of foreign studies devoted to the process of retirement planning among pre-retirees and its correlation with retirement well-being. Theoretical approaches in the study of retirement process are analyzed: processual (level), systemic (in some works — staged) and resource approach. It is shown that the advantage of systemic (staged) approach is that it analyzes not only multilevel organization of factor's system of pre-retirees' readiness for planning, but also interdependence of factors in the system. The prospects of the procedural approach are related to the identification of mechanisms for the transition from one planning stage to another. The development of the resource approach involves studying the ability of pre-retirees to plan their retirement as a cognitive resource, which contributes to the success of transition from work to retirement. As a result of analysis the spheres of retirement planning are highlighted. The ability to plan in financial, social, leisure and health spheres is considered as precondition for the psychological well-being of a pre-pensioner after retirement. Planning performs the function of readiness to change social roles, financial position and helps a person to adapt to changes in lifestyle while maintaining subjectively significant social activity.

**Keywords:** retirement planning, pre-retirees, well-being, economic psychology, finance, leisure, health, social connections.

**Funding.** This work has been supported by the grants the Russian Science Foundation, RSF 24-28-00422.

**For citation:** Preretirees Retirement Planning as Precondition of Their Future Wellbeing: Review of Foreign Studies / T.V. Drobysheva, I.V. Larionov, S.V. Tarasov, A.N. Knigolyubova [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 16—28. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130402> (In Russ.).

### Введение

Проблема выхода на пенсию становится все более актуальной в современных условиях жизни общества, что проявляется в возрастающем интересе исследователей к ее изучению. Междисциплинарность этого направления работ определяется характером самой проблемы — ее многоплановостью, привлекающей внимание широкого круга специалистов — социологов, экономистов, представителей разных отраслей психологии — социальной, экономической, организационной, возрастной (психологии развития) и психологии труда.

В отечественной психологии проблема выхода на пенсию косвенно изучается в контексте проблем старения, возрастных кризисов и построения жизненного пути личности [4; 5]. Отдельные эмпирические исследования затрагивают вопросы выхода на пенсию в

направлении поиска факторов, определяющих данный процесс. В частности, изучается роль переживания стресса, жизнестойкости, толерантности к неопределенности и гендерной идентичности как условий, предпосылок психологического благополучия предпенсионеров и пенсионеров [1; 2]. Однако сам процесс планирования выхода на пенсию не рассматривается отечественными специалистами как самостоятельная научная проблема.

По сравнению с отечественной психологией в зарубежной науке изучение феномена планирования выхода на пенсию имеет продолжительную историю. Накопленный за три десятка лет фактологический материал позволил психологам сформулировать понятие «выход на пенсию», разработать и эмпирически проверить различные концептуальные модели планирования выхода на пенсию. Способность к планированию выхода на пенсию рассматривается исследовате-

лями как предпосылка физического и психологического благополучия предпенсионеров на следующем жизненном этапе, т. е. на пенсии [32]. Проблема выбора того или иного подхода зависит от задач исследователя. Одни из них акцентируют внимание на этапах (стадиях), другие — на психологических механизмах, третьи — на ресурсах планирования выхода на пенсию.

Основываясь на вышеизложенном, нами была сформулирована цель исследования: выполнить анализ зарубежных работ в области планирования выхода на пенсию с использованием систематического обзора литературы, в которой рассматриваются подходы к изучению планирования предпенсионерами завершения трудовой деятельности и взаимосвязь данного процесса с их благополучием на пенсии.

### Подходы к исследованию планирования выхода на пенсию

Сложившиеся в последнее десятилетие исследовательские подходы к проблеме планирования пенсионного периода различаются как теоретическими позициями, так и методическими средствами. Наибольшее распространение получили такие подходы (и соответствующие им модели) планирования, как процессуальный (в некоторых работах — процессуально-временной, стадийный), системный (уровневый) и ресурсный.

Особенностью *системного (уровневого) подхода* является учет многоуровневой системы факторов планирования выхода на пенсию. Примером тому — «системная модель» Максимилиана Жиновача, построенная им на основе концепции У. Бронфенбреннера [39]. Следуя ей, на макроуровне рассматривается роль социальных институтов в поддержке людей, планирующих выход на пенсию, а также состояние экономики в стране. В частности, отмечается, что слабая экономика и высокий уровень безработицы будут препятствовать пожилым работникам оставаться на рынке труда, в то время как устойчивая экономика и низкий уровень безработицы могут быть положительно связаны с возвращением пенсионеров на работу после выхода на пенсию. На мезоуровне анализируются организационные факторы, причем как в плане организационной политики — она предполагает разные виды поддержки пожилых работников — так и в представлениях, ожиданиях, отношении самих сотрудников и руководства к ситуации выхода на пенсию [21; 45]. В этом же направлении исследований нередко поднимается вопрос и об эйджизме людей предпенсионного возраста в ракурсе организационной культуры компании [15; 24]. Наконец, на микроуровне выход на пенсию изучается как этап индивидуального пути развития человека, в котором переход от работы к пенсии включает планирование этого периода, принятие решения о выходе на пенсию, адаптацию к изменившейся жизненной ситуации после заверше-

ния трудовой деятельности [45]. Здесь в качестве факторов рассматриваются личностные характеристики предпенсионеров (например жизнестойкость, locus контроля, ценностные ориентации), самооценка уровня здоровья и финансовых условий жизни [12; 18]. Заметим, что содержательно этапы планирования в рамках данного подхода могут быть соотнесены с аналогичными этапами в процессуальном (стадиальном) подходе.

Отвлекаясь от выбранной линии анализа, отметим, что вышеописанный подход согласуется с системным подходом в отечественной науке, в частности концепцией системной детерминации психики и поведения Б.Ф. Ломова [3]. Однако в последнем случае многоуровневая система факторов рассматривается во взаимосвязи всех ее элементов на разных уровнях анализа, что позволяет исследователям выявить системообразующие факторы, раскрыть специфические детерминанты, обуславливающие развитие того или иного психологического явления.

Тем не менее следует отметить перспективность данного направления работ в плане изучения не только уровневой структуры факторов готовности предпенсионеров к выходу на пенсию, но и характера взаимосвязи факторов в системе взаимодействия, взаимодополнения, взаимобусловленности, взаимозависимости.

*Процессуальный подход* (в некоторых источниках — стадийный) применительно к пенсионному планированию складывался постепенно, в работах специалистов из разных отраслей психологии. Одни из них акцентировали внимание на принятии решения, другие — на результатах планирования — готовности к переходу, третьи — на ментальных репрезентациях, представлениях, образах будущей пенсии.

Так, группа психологов под руководством Дугласа Херши длительный период времени разрабатывала направление исследований, которое опирается, с одной стороны, на концепцию М. Ван и Дж. Ши [55], с другой — на идею целеполагания Херши, по мнению которого именно цель планирования выхода на пенсию выступает центральным конструктом для понимания психологических механизмов подготовки к этому событию [40; 42]. В этом случае модель ожидаемой пенсионной цели была представлена в пяти сферах жизни на пенсии (здоровье, физическая активность, социальное окружение, когнитивное и эмоциональное состояние). Анализируя механизмы достижения «целевых показателей» качества пенсионной жизни, Херши и его коллеги описали два из них, объясняющих планирование оплачиваемой работы или волонтерства (неоплачиваемая работа) после выхода на пенсию — адаптацию (т. е. приспособление к утрате статуса работника) и поисковую активность (выход на пенсию воспринимается как возможность заниматься значимой просоциальной деятельностью). Анализ факторов в рамках этой модели включал описание возрастных, половых, кросс-культурных и др. различий. В таком же контексте

анализировались личностные и индивидуально-психологические характеристики предпенсионеров [52]. Было обнаружено, что пожилые работники, высоко оценивающие значимость личного роста, чаще планировали продолжать трудовую деятельность после выхода на пенсию, тогда как планы заняться волонтерской деятельностью были более распространены среди пожилых работников, имевших выраженную просоциальную направленность в поведении [52]. Анализ гендерных различий в планировании выхода на пенсию показал, что мужчины чаще, чем женщины, намереваются продолжить трудовую деятельность после наступления пенсионного возраста [44].

С позиции применения когнитивных концепций особый интерес представляет процессуальная модель планирования выхода на пенсию, разработанная новозеландскими психологами Джеком Нуном, Фионой Альпас и Кристиной Стефанс [32]; ее теоретической основой стала концепция планирования Сары Фридман и Элин Шолник [46]. Интегрировав знания социальных, организационных и когнитивных психологов о разных аспектах планирования Фридман и Шолник предложили свой вариант решения проблемы, выделив в этом процессе несколько стадий: генерирование подходящего мысленного образа; выбор цели или намерения; решение начать планировать; формирование плана и т. п. [46]. Авторы описали планирование как когнитивный процесс, который протекает на трех уровнях. По их мнению, сталкиваясь с какой-либо проблемной ситуацией, мы предугадываем возможное развитие ситуации в будущем и контролируем поведение для осуществления задуманного плана. Основываясь на данном подходе, новозеландские исследователи предложили авторскую модель планирования выхода на пенсию, включающую четыре стадии (компонента модели): пенсионные представления, пенсионные цели, решение о подготовке к пенсии и готовность к выходу на пенсию [32]. Для эмпирического исследования ими была разработана «Шкала планирования выхода на пенсию» (PRePS), содержательно затрагивающая четыре сферы жизнедеятельности предпенсионеров: финансы, социальные связи, досуг и здоровье. Теоретическая фундаментальность разработанного авторами методического инструментария, по нашему мнению, выгодно отличает данную работу от аналогичных. Выбор ими сфер жизнедеятельности в процессе планирования выхода на пенсию определялся на основе анализа работ, которые выполнялись с середины 80-х годов, в 90-е годы прошлого и первое десятилетие нового века под руководством Д. Хирши, М. Вана, Ф. Альпас, К. Стефанс, Дж. Эарл, Г. Топа, Р. Брауна, Т. Беэра и многих других [22; 56]. Результаты исследования Дж. Нуна и его коллег позволили им содержательно описать каждый из этапов планирования, а также подтвердить предположение о том, что склонность предпенсионеров к планированию в

большей степени связана с ожидаемым ими возрастом выхода на пенсию (субъективная удаленность пенсионного периода), а не с хронологическим возрастом респондентов [32].

Исследователи отмечают, что удаленность планируемого выхода на пенсию (до или сразу после наступления пенсионного возраста, или через какой-то отрезок времени) может зависеть от состояния здоровья предпенсионеров, их финансовых трудностей, преждевременного вынужденного завершения трудовой деятельности [29]. Самоэффективность как вера в себя и свои силы, помогающая предпенсионерам справиться с потенциальными изменениями, с точки зрения специалистов, также является мощным предиктором успешного перехода от трудовой деятельности к пенсии [31; 50].

Еще одно направление исследований, которым на протяжении нескольких десятилетий занимались Д. Хирши, его коллеги и последователи, было ориентировано на изучение процесса финансового планирования пенсионного периода жизни [14; 41]. Среди разрабатываемых проблем — изучение эффективных стратегий экономического поведения предпенсионеров с точки зрения обеспечения финансовой безопасности в будущем. В ее решении авторами широко освещались вопросы влияния финансовой грамотности, личностных качеств и когнитивных способностей на удовлетворенность финансовой жизнью на пенсии [23; 41]. В отдельных работах анализировалась связь между удаленностью планирования и более высоким уровнем финансовой грамотности, интернальным локусом контроля [16; 47; 51].

Вопрос о роли социально-экономического статуса предпенсионеров в планировании выхода на пенсию поднимался многими специалистами. К примеру, было обнаружено, что финансовое планирование и ожидаемый доход при выходе на пенсию связаны с социально-экономическим статусом (SES) предпенсионеров [28]. В работе ранее упоминавшихся новозеландских коллег было показано, что финансовое планирование зависит не только от уровня дохода, но и от самооценок экономического уровня жизни предпенсионеров (т. е. не только от их объективного, но и субъективного экономического статуса). Причем когнитивные способности к финансовому планированию, по их мнению, определяют более высокий уровень финансовой готовности даже для тех предпенсионеров, чей объективный уровень дохода ниже среднего [32].

Попытки некоторых исследователей обнаружить линейную зависимость между уровнем дохода и финансовым планированием продемонстрировали неоднозначность полученных выводов. По данным одних авторов, предпенсионеры, которые имеют более высокий уровень дохода, в большей степени готовы к выходу на пенсию [34], по мнению других, — способность предпенсионеров к планированию может предсказывать благополучие независимо от уровня их актуального дохода [29].

Итак, в рамках процессуального подхода исследователями выделяется несколько стадий планирования — от формирования представлений о будущей пенсии до принятия решения о подготовке к ней и выработки конкретных действий. Однако концепций, в которых бы рассматривался весь процесс в целом, не так много. Большинство работ в это направление исследований посвящено не столько стадиям планирования, сколько психологической готовности предпенсионеров к планированию как результату этого процесса. Перспективность данного подхода, по нашему мнению, определяется выявлением психологических механизмов перехода от одной стадии планирования к другой.

**Ресурсный подход** в изучении пенсионного планирования основывается на концепции С. Хобфолла, в которой ресурсы определяются как обобщенная способность индивида удовлетворять свои жизненные потребности [20]. М. Ван предположил, что эта общая способность может включать разные виды ресурсов. Центральная идея автора заключалась в поиске связи между разными ресурсами, способностью людей их использовать и успешностью адаптации на пенсии [53]. В качестве таких ресурсов Ван и другие исследователи выделяют: физические, когнитивные, мотивационные, финансовые, социальные, эмоциональные ресурсы [49; 54; 55].

Ресурсный подход в целом объединяет исследования, в которых рассматриваются разные виды способностей к совладанию с «угрозой» выхода на пенсию. К примеру, анализируется связь между источниками тревожности предпенсионеров (финансовая готовность, социальные обязательства и социальное отчуждение) и их личностными характеристиками, способствующими совладанию с ней. Результаты показывают, что проактивность личности, воспринимаемая социальная поддержка и субъективно оцениваемая карьерная успешность отрицательно связаны с параметрами предпенсионной тревожности [38]. В другом исследовании выявлено прогностическое влияние личностных черт на предпенсионную тревожность. Конкретно, экстраверсия, покладистость, добросовестность и невротизм, а также социально-демографические характеристики респондентов (возраст, уровень образования, стаж работы и статус работы) в совокупности позволили исследователям спрогнозировать выраженность пенсионной тревожности [36].

Разнообразие исследований, которые могли бы быть отнесены к ресурсному подходу, исчисляется не одной сотней работ, большинство из которых направлены на выявление и анализ факторов жизнеспособности людей в период их подготовки к переходу от завершения трудовой деятельности к пенсии. Развитие данного подхода видится в изучении не только личностных, социальных или финансовых ресурсов, но и способности планировать свою жизнь на пенсии как когнитивного ресурса, способствующего успешности завершения трудовой деятельности, как фактора пси-

хологического и социально-психологического благополучия личности на пенсии.

### **Факторы психологического благополучия в период выхода на пенсию**

Анализ литературы показал, что выход на пенсию является этапом жизни, характеризующимся неопределенностью будущего и необходимостью приспособления человека к кардинальным изменениям в стиле его жизни [25; 43; 48]. Отмечается, что переход от устоявшегося стиля жизни к неопределенности часто связан с утратой значимых для личности социальных активностей, что может приводить к негативным психологическим последствиям на пенсии — нарушению социальной идентичности, снижению самооценки и даже к депрессии. Все вышеперечисленное в целом оказывает негативное влияние на психологическое благополучие [33].

По результатам метаанализа публикаций, выполненного группой итальянских исследователей (40 оригинальных работ с выборкой более, чем полумиллиона респондентов), сам выход на пенсию оказывает независимое и защитное воздействие на психическое здоровье пенсионеров, снижая у них симптомы депрессии [13]. В связи с этим, по мнению авторов, государственные структуры, отвечающие за выход на пенсию, обязаны предоставлять пожилым работникам большую гибкость в выборе сроков выхода (досрочно, по достижению возраста или после этого), чтобы уменьшить психическую нагрузку и избежать развития тяжелой депрессии [13]. Результаты этого масштабного исследования косвенно указывают на важность планирования пенсионного периода жизни предпенсионерами как условия их психологического здоровья в будущем.

Актуальность изучения процесса планирования выхода на пенсию как фактора (условия) благополучия в пенсионном возрасте многими исследователями объясняется и тем, что изменившиеся условия жизни в современном обществе (в частности повышение возраста выхода на пенсию в европейских странах) стимулируют индивида проявлять активную позицию в формировании своих жизненных планов, принятии решения [51]. Ученые утверждают, что от предпенсионеров все чаще требуется самостоятельно выбрать способ выхода на пенсию (например внезапный или постепенный, с временной занятостью или полным уходом), разработать эффективный пенсионный план и т. п., поскольку пенсионные системы во многих странах частично приватизированы. По этой причине уже сам факт планирования выхода на пенсию рассматривается как важное условие дальнейшего физического и психологического благополучия пенсионеров [7; 28; 43].

Исследование А. Муни и ее коллег [14] показало: чем менее рассогласованы ранее сформированные представления предпенсионеров о жизни на пенсии (по данным исследователей они формируются на пер-

вом этапе планирования) с их оценками реальных условий пенсионной жизни в последующем, тем выше уровень переживания ими счастья, хорошего настроения, удовлетворенности жизнью в целом.

Цикл исследований М. Вана и его коллег был посвящен изучению связи между предпенсионным планированием и субъективным благополучием после выхода на пенсию. Выявленные коллективом ученых закономерности стали основанием для формирования ресурсно-динамического подхода, интегрирующего идеи вышеописанных нами процессуального и ресурсного подходов [54]. Анализ серии работ, выполненных в рамках данного подхода, показал, что если одни авторы ограничиваются тем, что изучают связь между фактом планирования пенсионного периода и благополучием на пенсии, то другие акцентируют внимание на качественном анализе факторов, обуславливающих эту связь. В частности, ими выделяются материальные (финансы и имущество), когнитивные (представления и принятие решений о выходе на пенсию), социальные (социальные связи, досуг и хобби) ресурсы предпенсионеров как факторы их благополучия в пенсионном возрасте [37].

Социально-демографические факторы благополучного перехода от активной трудовой к пенсионной жизни изучались в работе финских коллег [11]. Его результаты показали, что при выходе на пенсию повышение уровня субъективного благополучия в разных сферах жизни чаще наблюдалось среди женщин, чем среди мужчин. Схожие результаты были обнаружены и другими исследователями [26]. Однако в ситуации экономического кризиса и безработицы положительный эффект от выхода на пенсию наблюдался в большей степени у пострадавших от этого кризиса мужчин — «синих воротничков», чем у женщин [8]. Такие гетерогенные эффекты объясняются зависимостью субъективного благополучия на пенсии от совокупности факторов разного уровня, в частности макроэкономического, организационного и индивидуально-психологического.

В целом, исследователи отмечают, что психологические (эмоциональные, когнитивные и мотивационные), социальные (состав семьи, социальная поддержка), физические (оцениваемый уровень здоровья) и финансовые (различные источники дохода) характеристики, выступающие в роли ресурсов предпенсионеров, лучше предсказывают благополучие на пенсии, чем их социодемографические характеристики [27].

Проведенный С.М. Аморим и Л.Х.Ф.П. Франса анализ литературы по проблеме психологического благополучия пенсионеров показал, что среди наиболее часто изучаемых факторов удовлетворенности пенсионеров — их представления о здоровье, экономический статус, межличностные отношения, подготовка к выходу на пенсию и досуговая активность [6]. По результатам метаанализа публикаций, выполненного другими авторами, литература содержит неоднозначные данные о связи между работой после выхода на

пенсию и благополучием [9]. В частности, обращают на себя внимание культурные, социальные, индивидуальные различия в оценках этой связи. Например, в Китае продолжение работы после выхода на пенсию снижает уровень субъективного благополучия, в то время как в европейских странах существует положительная связь между работой после выхода на пенсию и удовлетворенностью жизнью пенсионеров в зависимости от уровня их пенсии и семейного положения [9].

Поскольку жизнь на пенсии предполагает наличие свободного времени, актуальным является и вопрос об удовлетворенности пенсионеров досугом. Для многих людей досуг функционально замещает трудовую занятость, содержательно наполняя жизнь новым смыслом. К примеру, в одном из исследований было обнаружено, что потеря работы накануне пенсии, а также ухудшение физического здоровья, снижение социально-экономического статуса предпенсионеров негативно отражается на их удовлетворенности досугом на пенсии [35].

Некоторые исследователи обращают внимание на важность участия пенсионеров в общественной жизни. По их мнению, широкие социальные связи способствуют психологическому благополучию на пенсии независимо от физического здоровья человека и даже от количества близких родственных связей [19]. Действительно, переход от трудовой деятельности к пенсии представляет собой процесс психологического и поведенческого дистанцирования, в том числе в плане изменения социальных связей человека [10]. Снижение качества социальных контактов и количества социальных связей может оказывать негативное влияние на здоровье и благополучие пенсионеров в целом. Кроме того, выход на пенсию может привести к снижению показателей благополучия из-за изменения условий жизни и доступа к медицинскому обслуживанию [17].

Однако, если люди уже запланировали срок выхода на пенсию и ответственно подходят к вопросу планирования этого периода, то они предвидят эти изменения [9]. То есть антиципация как способность предвидеть изменения качества жизни на пенсии и способность сформировать план выхода на пенсию могут быть рассмотрены как основные ресурсы или как факторы успешности перехода от трудовой деятельности к пенсии.

Так, согласно модели жизненного цикла сбережения, разработанной нобелевским лауреатом Франко Модильяни, к завершению трудовой жизни индивиды постепенно снижают уровень потребления. То есть до выхода на пенсию они накапливают сбережения, а затем их используют, тем самым позволяя себе поддерживать привычный уровень потребления после выхода на пенсию [30]. В таком случае снижение уровня дохода при выходе на пенсию не должно существенно повлиять на их благосостояние, прежде всего благодаря планированию финансовой жизни в будущем.

По данным французских исследователей [9], модель жизненного цикла сбережения может предсказывать

вероятность негативных последствий в ситуации досрочного выхода на пенсию. Людям, вынужденным выйти на пенсию раньше, чем они планировали, приходится снижать уровень своих ожиданий относительно потребления на пенсии. В течение первых лет после завершения трудовой деятельности они начинают заниматься тем, чем хотели, но откладывали в течение многих лет из-за нехватки свободного времени (например хобби, путешествия). В случае досрочного выхода пенсионерам придется скорректировать свой образ жизни из-за более низкого дохода, за исключением тех случаев, когда они предвидели эти изменения и рационально подошли к процессу накопления финансов.

Вышеизложенные анализы и конкретные исследования факторов благополучия пенсионеров свидетельствуют о том, что процесс планирования предпенсионерами выхода на пенсию, основанный на механизме антиципации, может быть рассмотрен как наиболее значимый когнитивный ресурс (фактор, предпосылка) их психологического, социально-психологического и других видов благополучия в будущем.

### Заключение

Подводя итоги нашего исследования, следует подчеркнуть, что проблема изучения связи между планированием выхода на пенсию и психологическим благополучием в пенсионный период разрабатывается зарубежными коллегами в рамках, казалось бы, уже сложившихся теоретических подходов. Тем не менее, определяя способы ее решения, авторы интегрируют разные концептуальные представления, тем самым порождая новые направления исследований.

Наиболее продуктивное из них, по нашему мнению, может быть связано с изучением факторов благополучия пенсионеров как целостной системы детерминант. В данном контексте феномен планирования выхода на пенсию и как когнитивный процесс, вклю-

чающий несколько стадий, и как результат, выраженный в готовности (установках) предпенсионеров сформулировать план действий постепенного изменения активности, потребления и др., может быть рассмотрен как системообразующий фактор. Высказанное предположение основано на понимании отношений взаимозависимости, взаимодополнения и взаимовлияния факторов благополучия пенсионеров, упомянутых в вышеприведенном анализе работ. Их широкий спектр включает индивидуально-психологические, личностные, социально-психологические, социально-экономические, организационные, социально-демографические и другие характеристики предпенсионеров, опосредствующие, с одной стороны, планирование выхода на пенсию, с другой — благополучие после завершения трудовой деятельности.

Представленный в статье обзор зарубежных исследований, безусловно, не может охватить всех направлений исследований как в области планирования выхода на пенсию, так и психологического благополучия пенсионеров. Затрагиваемая в анализе проблема планирования в переходный период завершения трудовой деятельности носит локальный характер. Тем не менее она обладает не только социальной релевантностью в условиях пенсионной реформы в нашей стране (прежде всего в связи с повышением возраста выхода на пенсию), но и очевидной научной новизной. Последнее, по мнению авторов данной публикации, может стимулировать отечественных исследователей к изучению феномена планирования выхода на пенсию с позиции разных теоретических подходов, что указывает на практическую направленность выполненного анализа.

В результате этого аналитического обзора мы можем констатировать, что необходимы дополнительные исследования о том, как разрабатывать и осуществлять практические мероприятия по повышению благополучия предпенсионеров в период перехода от работы к выходу на пенсию.

### Литература

1. Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н. Проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2023. № 1. С. 12—29. DOI:10.28995/2073-6398-2023-1-12-29
2. Индивидуально-личностные факторы пенсионного стресса у представителей профессий интеллектуального типа, проживающих в России и иммигрировавших в страны Евросоюза / Т.Н. Березина, Н.Н. Рыбцова, С.А. Рыбцов, Г.В. Фатьянов // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 8—21. DOI:10.17759/jmfp.2020090101
3. Ломов Б.Ф. Системность в психологии: избранные психологические труды. Воронеж: МОДЭК; М.: Московский психолого-социальный институт, 1996. 384 с.
4. Подольский А. И., Ермолаева М.В., Шоркина М.А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения. М.: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2022. 176 с.
5. Стрижицкая О.Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2018. 263 с.
6. Amorim S.M., França L.H.F.P. Retirement Well-Being: A Systematic Review of the Literature // Trends in Psychology. 2019. Vol. 27. № 1. P. 155—172. DOI:10.9788/TP2019.1-12

7. An Application of the Resource-Based Dynamic Process Model in the Context of Retirement Planning / J. Noone, J. Earl, C. Stephens, J. Rafalski, J. Allen, F. Alpass, G. Topa // *Work, Aging and Retirement*. 2022. Vol. 8. № 3. P. 225—240. DOI:10.1093/workar/waab006
8. Belloni M., Meschi E., Pasini G. The effect on mental health of retiring during the economic crisis: Mental health and retiring during the crisis // *Health Economics*. 2016. Vol. 25. № S2. P. 126—140. DOI:10.1002/hec.3377
9. Bonsang E., Garrouste C., Perdrrix E. Retirement and Well-Being // *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics* / Ed. K.F. Zimmerman. Cham: Springer, 2023. P. 1—14. DOI:10.1007/978-3-319-57365-6\_391-1
10. Bonsang E., van Soest A. Time devoted to home production and retirement in couples: A panel data analysis // *Labour Economic*. 2020. Vol. 65. Article ID 101810. 77 p. DOI:10.1016/j.labeco.2020.101810
11. Changes in life satisfaction during the transition to retirement: findings from the FIREA cohort study / K.C. Prakash, M. Virtanen, S. T rm lehto, S. Myllyntausta, J. Pentti, J. Vahtera, S. Stenholm // *European Journal of Ageing*. 2022. Vol. 19. № 4. P. 1587—1599. DOI:10.1007/s10433-022-00745-8
12. Disentangling the Mechanisms of Retirement Adjustment: Determinants and Consequences of Subjective Well-Being / I. Hansson, S. Buratti, V. Thorvaldsson, B. Johansson, A.I. Berg // *Work, Aging and Retirement*. 2020. Vol. 6. № 2. P. 71—87. DOI:10.1093/workar/waz021
13. Does retirement trigger depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis / A. Odone, V. Gianfredi, G.P. Vigezzi, A. Amerio, C. Ardito, A. d'Errico, D. Stuckler, G. Costa // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2021. Vol. 30. Article ID e77. 24 p. DOI:10.1017/S2045796021000627
14. Enhancing Planning Behavior during Retirement: Effects of a Time Perspective Based Training Intervention / A. Mooney, C. Tsotsoros, J. Earl, D. Hershey, C. Mooney // *Social Sciences*. 2021. Vol. 10. № 8. Article ID 306. 26 p. DOI:10.3390/socsci10080306
15. Eppler-Hattab R., Doron I., Meshoulam I. The Role of Organizational Ageism, Inter-Age Contact, and Organizational Values in the Formation of Workplace Age-Friendliness: A Multilevel Cross-Organizational Study // *Journal of Population Ageing*. 2023. Vol. 17. P. 449—473. DOI:10.1007/s12062-023-09424-7
16. Financial Planning Literacy Among Retirees: Issues and Challenges / A. Abdullah, Z. Salleh, M.N. Zakaria, H. Hassan, R.M.A.R. Merican, M.I. Aziz, M.Z. Muhammad, H. Shamma // *Finance, Accounting and Law in the Digital Age. Contributions to Management Science* / Eds. N. Mansour, L.M. Bujosa Vadell. Cham: Springer, 2023. P. 541—551. DOI:10.1007/978-3-031-27296-7\_50
17. Garrouste C., Perdrrix E. Is there a consensus on the health consequences of retirement? A literature review // *Journal of Economic Surveys*. 2021. Vol. 36. № 4. P. 841—879. DOI:10.1111/joes.12466
18. Hansson I. Retirement and life satisfaction: A resources-based dynamic perspective: Doctoral Dissertation in Psychology. Gothenburg, 2019. 126 p.
19. Happily retired! A consensual qualitative research to elaborate theory on resources' categorization, processes and caravans for successful retirement adjustment / A. Froidevaux, G. Curchod, S. Degli-Antoni, C. Maggiori, J. Rossier // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2024. Vol. 97. № 2. P. 699—728. DOI:10.1111/joop.12489
20. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of general psychology*. 2002. Vol. 6. № 4. P. 307—324. DOI:10.1037/1089-2680.6.4.307
21. Identifying contemporary early retirement factors and strategies to encourage and enable longer working lives: A scoping review / D.M. Wilson, B. Errasti Ibarrodo, G. Low, P. O'Reilly, F. Murphy, A. Fahy, J. Murphy // *International Journal of Older People Nursing*. 2020. Vol. 15. № 3. Article ID e12313. 17 p. DOI:10.1111/opn.12313
22. Ingale K.K., Paluri R.A. Retirement planning — a systematic review of literature and future research directions // *Management Review Quarterly*. 2023. 43 p. DOI:10.1007/s11301-023-00377-x
23. Integrating career, health, and finance in a holistic retirement planning intervention for Australian older workers / A. Mooney, J. Earl, P. Gerrans, C. Wijeratne, C. Mooney // *Work, Aging and Retirement*. 2023. Article ID waad029. 19 p. DOI:10.1093/workar/waad029
24. Kang H., Kim H. Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review // *Gerontology & Geriatric Medicine*. 2022. Vol. 8. 22 p. DOI:10.1177/23337214221087023
25. Kiso H., Rudderow A., Wong J. Financial and parental stress as predictors of retirement worry // *Journal of Financial Therapy*. 2019. Vol. 10. № 1. P. 30—44. DOI:10.4148/1944-9771.1165
26. Kolodziej I.W.K., Garc a-G mez P. Saved by retirement: beyond the mean effect on mental health // *Social Science & Medicine*. 2019. Vol. 225. P. 85—97. DOI:10.1016/j.socscimed.2019.02.003
27. Leung C.S.Y., Earl J.K. Retirement Resources Inventory: Construction, factor structure and psychometric properties // *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 81. № 2. P. 171—182. DOI:10.1016/j.jvb.2012.06.005
28. Liu C., Bai X., Knapp M. Multidimensional Retirement Planning Behaviors, Retirement Confidence, and Post-Retirement Health and Well-Being Among Chinese Older Adults in Hong Kong // *Applied Research in Quality of Life*. 2021. Vol. 17. P. 833—849. DOI:10.1007/s11482-020-09901-7
29. Lum Y.S., Lightfoot E. The effect of health on retirement saving among older workers // *Social Work Research*. 2003. Vol. 27. № 1. P. 31—44. DOI:10.1093/swr/27.1.31



30. *Modigliani F.* Life cycle, individual thrift, and the wealth of nations // *Science*. 1986. Vol. 234. № 4777. P. 704—712. DOI:10.1126/science.234.4777.704
31. *Nansubuga F.* The Role of Self-Efficacy in Explaining Psychological and Financial Preparation for Retirement: A Behavioural Study of Retirement Transitioning in Uganda // *Journal of Adult Development*. 2018. Vol. 25. P. 297—308. DOI:10.1007/s10804-017-9268-7
32. *Noone J.H., Stephens C., Alpass F.M.* The Process of Retirement Planning Scale (PRePS): Development and validation // *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22. № 3. P. 520—531. DOI:10.1037/a0019512
33. *Osborne J.W.* Psychological effects of the transition to retirement [Электронный ресурс] // *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2012. Vol. 46. № 1. P. 45—58. URL: <https://journalhosting.ualgary.ca/index.php/rcc/article/view/59859> (дата обращения: 29.10.2024).
34. *Pilipiec P., Groot W., Pavlova M.* The Effect of an Increase of the Retirement Age on the Health, Well-Being, and Labor Force Participation of Older Workers: A Systematic Literature Review // *Population Ageing*. 2021. Vol. 14. P. 271—315. DOI:10.1007/s12062-020-09280-9
35. *Pinquart M., Schindler I.* Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis // *Leisure Sciences*. 2009. Vol. 31. № 4. P. 311—329. DOI:10.1080/01490400902988275
36. Predictive influence of personality traits on retirement anxiety among universities staff in Osun State, Nigeria / J.O. Ogunsemi, E.O. Akinlawo, O.I. Akinbobola, O.O. Olajire, A.O. Olusa, J.L. Okunola // *Journal of Education and Health Promotion*. 2023. Vol. 12. № 1. Article ID 96. 10 p. DOI:10.4103/jehp.jehp\_1034\_22
37. Preretirement resources and postretirement life satisfaction change trajectory: Examining the mediating role of retiree experience during retirement transition phase / Y. Zhan, A. Froidevaux, Y. Li, M. Wang, J. Shi // *Journal of Applied Psychology*. 2023. Vol. 108. № 5. P. 871—888. DOI:10.1037/apl0001043
38. Proactive personality and social support with pre-retirement anxiety: mediating role of subjective career success / L.E. Ugwu, I.K. Enwereuzor, B.E. Nwankwo, S. Ugwueze, F.N. Ogba, E.E. Nnadozie, C.O. Elom, A. Eze, M.A. Ezech // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 569065. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.569065
39. Psychological determinants of retirement financial planning behavior / S. Tomar, H.K. Baker, S. Kumar, A.O.I. Hoffman // *Journal of Business Research*. 2021. Vol. 133. P. 432—449. DOI:10.1016/j.jbusres.2021.05.007
40. Racial Differences in Anticipated Satisfaction with Life during Retirement / C.E. Tsotsoros, D.A. Hershey, H. Kiso, J.L. Kopusko // *Work, Aging and Retirement*. 2019. Vol. 5. № 3. P. 236—254. DOI:10.1093/workar/waz002
41. *Ren H., Lim T.S.* Financial Planning for Retirement: An Integrative Literature Review of the Hershey Model // *Finance, Accounting and Law in the Digital Age: The Impact of Technology and Innovation in the Financial Services Sector* / Eds. N. Mansour, L.M.B. Vadell. Cham: Springer, 2023. P. 315—325. DOI:10.1007/978-3-031-27296-7\_28
42. Retirees' perceptions of goal expectancy in five resource domains / C.E. Tsotsoros, A. Mooney, J.K. Earl, D.A. Hershey // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 5819—5833. DOI:10.1007/s12144-021-01771-y
43. *Sohier L., Van Ootegem L., Verhofstadt E.* Well-being during the transition from work to retirement // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 263—286. DOI:10.1007/s10902-020-00228-6
44. *Sullivan S.E., Al Ariss A.* Employment after retirement: A review and framework for future research // *Journal of Management*. 2019. Vol. 45. № 1. P. 262—284. DOI:10.1177/0149206318810411
45. *Szinovacz M.E.* A multilevel perspective for retirement research // *The Oxford handbook of retirement* / Ed. M. Wang. New York: Oxford University Press, 2012. P. 152—174. DOI:10.1093/oxfordhb/9780199746521.013.0070
46. The developmental psychology of planning: Why, How, and When do We Plan? // Eds. S.L. Friedman, E.K. Scholnick. New York: Psychology Press, 1997. 396 p. DOI:10.4324/9781315806495
47. The Effects of Financial Attitudes, Financial Literacy and Health Literacy on Sustainable Financial Retirement Planning: The Moderating Role of the Financial Advisor / W.M.W. Mustafa, M.A. Islam, M. Asyraf, M.S. Hassan, P. Royhan, S. Rahman // *Sustainability*. 2023. Vol. 15. № 3. Article ID 2677. 17 p. DOI:10.3390/su15032677
48. The impact of retirement on mental health / L. Xie, Y. Shen, Y. Wu, H. Yang // *International Journal of Health Planning Management*. 2021. Vol. 36. № 5. P. 1697—1713. DOI:10.1002/hpm.3240
49. The role of personality in retirement adjustment: Longitudinal evidence for the effects on life satisfaction / I. Hansson, G. Henning, S. Buratti, M. Lindwall, M. Kivi, B. Johansson, A.I. Berg // *Journal of Personality*. 2019. Vol. 88. № 4. P. 642—658. DOI:10.1111/jopy.12516
50. *Topa G., Valero E.* Preparing for retirement: how self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2017. Vol. 26. № 6. P. 811—827. DOI:10.1080/1359432X.2017.1375910
51. Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition / G. Henning, A. Stenling, A.A.M. Bielak, P. Bj lkebring, A.J. Gow, M. Kivi, G. Muniz-Terrera, M. Lindwall // *Aging & mental health*. 2021. Vol. 25. № 4. P. 621—631. DOI:10.1080/13607863.2019.1709156
52. *Van Solinge H., Damman M., Hershey D.A.* Adaptation or exploration? Understanding older workers' plans for post-retirement paid and volunteer work // *Work, Aging and Retirement*. 2021. Vol. 7. № 2. P. 129—142. DOI:10.1093/workar/waaa027

53. Wang M. Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being // *Journal of applied psychology*. 2007. Vol. 92. № 2. P. 455—474. DOI:10.1037/0021-9010.92.2.455
54. Wang M., Henkens K., van Solinge H. Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements // *American psychologist*. 2011. Vol. 66. № 3. P. 204—213. DOI:10.1037/a0022414
55. Wang M., Shi J. Psychological research on retirement // *Annual Review of Psychology*. 2014. Vol. 65. № 1. P. 209—233. DOI:10.1146/annurev-psych-010213-115131
56. What Happens to Retirement Plans, and Does This Affect Retirement Satisfaction? / A. Principi, D. Smeaton, K. Cahill, S. Santini, H. Barnes, M. Socci // *The International Journal of Aging and Human Development*. 2020. Vol. 90. № 2. P. 152—175. DOI:10.1177/009141501879662

## References

1. Emel'yanova T.P., Vikent'eva E.N. Proaktivnyi koping i tolerantnost' k neopredelennosti u predpensionerov s raznym urovnem zhiznesteiskosti [Proactive Coping and Uncertainty Tolerance in Pre-Retirees with Different Levels of Hardiness]. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie = RggU Bulletin. Series: Psychology. Pedagogics. Education Series*, 2023, no. 1, pp. 12—29. DOI:10.28995/2073-6398-2023-1-12-29 (In Russ.).
2. Berezina T.N., Rybtsova N.N., Rybtsov S.A., Fatianov G.V. Individual'no-lichnostnye faktory pensionnogo stressa u predstavitelei professii intellektual'nogo tipa, prozhivayushchikh v Rossii i immigrirovavshikh v strany Evrosoyuza [Individually-personal factors of pension stress in representatives of the intellectual type of professions]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 8—21. DOI:10.17759/jmf.p.2020090101 (In Russ.).
3. Lomov B.F. Sistemnost' v psikhologii: izbrannye psikhologicheskie trudy [Systematicity in psychology: selected psychological works]. Moscow: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institute, 1996. 384 p. (In Russ.).
4. Podol'skii A.I., Ermolaeva M.V., Shorkina M.A. Pozhiloi chelovek kak sub'ekt izucheniya, podderzhki i obshcheniya [An elderly person as a subject of study, support and communication]. Moscow: Natsional'nyi issledovatel'skii universitet «Vysshaya shkola ekonomiki», 2022. 176 p. (In Russ.).
5. Strizhitskaya O.Yu. Psikhologiya pozitivnogo stareniya: usloviya, faktory i sotsial'nye efekty gerotranssendentnosti [Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of gerotranscendence]: Diss. dokt. psikhol. nauk. SPb., 2018. 263 p. (In Russ.).
6. Amorim S.M., França L.H.F.P. Retirement Well-Being: A Systematic Review of the Literature. *Trends in Psychology*, 2019. Vol. 27, no. 1, pp. 155—172. DOI:10.9788/TP2019.1-12
7. Noone J., Earl J., Stephens C., Rafalski J., Allen J., Alpass F., Topa G. An Application of the Resource-Based Dynamic Process Model in the Context of Retirement Planning. *Work, Aging and Retirement*, 2022. Vol. 8, no. 3, pp. 225—240. DOI:10.1093/workar/waab006
8. Belloni M., Meschi E., Pasini G. The effect on mental health of retiring during the economic crisis: Mental health and retiring during the crisis. *Health Economics*, 2016. Vol. 25, no. S2, pp. 126—140. DOI:10.1002/hec.3377
9. Bonsang E., Garrouste C., Perdrix E. Retirement and Well-Being. In Zimmerman K.F. (ed.), *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*. Cham: Springer, 2023, pp. 1—14. DOI:10.1007/978-3-319-57365-6\_391-1
10. Bonsang E., van Soest A. Time devoted to home production and retirement in couples: a panel data analysis. *Labour Economic*, 2020. Vol. 65, article ID 101810. 77 p. DOI:10.1016/j.labeco.2020.101810
11. Prakash K.C., Virtanen M., Tirmlehto S., Myllyntausta S., Pentti J., Vahtera J., Stenholm S. Changes in life satisfaction during the transition to retirement: findings from the FIREA cohort study. *European Journal of Ageing*, 2022. Vol. 19, no. 4, pp. 1587—1599. DOI:10.1007/s10433-022-00745-8
12. Hansson I., Buratti S., Thorvaldsson V., Johansson B., Berg A.I. Disentangling the Mechanisms of Retirement Adjustment: Determinants and Consequences of Subjective Well-Being. *Work, Aging and Retirement*, 2020. Vol. 6, no. 2, pp. 71—87. DOI:10.1093/workar/waz021
13. Odone A., Gianfredi V., Vigezzi G.P., Amerio A., Ardito C., d'Errico A., Stuckler D., Costa G. Does retirement trigger depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2021. Vol. 30, article ID e77. 24 p. DOI:10.1017/S2045796021000627
14. Mooney A., Tsotsoros C., Earl J., Hershey D., Mooney C. Enhancing Planning Behavior during Retirement: Effects of a Time Perspective Based Training Intervention. *Social Sciences*, 2021. Vol. 10, no. 8, article ID 306. 26 p. DOI:10.3390/socsci10080306
15. Eppler-Hattab R., Doron I., Meshoulam I. The Role of Organizational Ageism, Inter-Age Contact, and Organizational Values in the Formation of Workplace Age-Friendliness: A Multilevel Cross-Organizational Study. *Journal of Population Ageing*, 2023. Vol. 17, pp. 449—473. DOI:10.1007/s12062-023-09424-7
16. Abdullah A., Salleh Z., Zakaria M.N., Hassan H., Merican R.M.A.R., Aziz M.I., Muhammad M.Z., Shamma H. Financial Planning Literacy Among Retirees: Issues and Challenges. Finance, Accounting and Law in the Digital Age. In

- Mansour N., Bujosa Vadell L.M. (eds.), *Contributions to Management Science*. Cham: Springer, 2023, pp. 541—551. DOI:10.1007/978-3-031-27296-7\_50
17. Garrouste C., Perdrix E. Is there a consensus on the health consequences of retirement? A literature review. *Journal of Economic Surveys*, 2021. Vol. 36, no. 4, pp. 841—879. DOI:10.1111/joes.12466
18. Hansson I. Retirement and life satisfaction: A resources-based dynamic perspective. Doctoral Dissertation in Psychology. Gothenburg, 2019. 126 p.
19. Froidevaux A., Curchod G., Degli-Antoni S., Maggiori C., Rossier J. Happily retired! A consensual qualitative research to elaborate theory on resources' categorization, processes and caravans for successful retirement adjustment. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2024. Vol. 97, no. 2, pp. 699—728. DOI:10.1111/joop.12489
20. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 2002. Vol. 6, no. 4, pp. 307—324. DOI:10.1037/1089-2680.6.4.307
21. Wilson D.M., Errasti Ibarrondo B., Low G., O'Reilly P., Murphy F., Fahy A., Murphy J. Identifying contemporary early retirement factors and strategies to encourage and enable longer working lives: A scoping review. *International Journal of Older People Nursing*, 2020. Vol. 15, no. 3, article ID e12313. 17 p. DOI:10.1111/opn.12313
22. Ingale K.K., Paluri R.A. Retirement planning — a systematic review of literature and future research directions. *Management Review Quarterly*, 2023. 43 p. DOI:10.1007/s11301-023-00377-x
23. A. Mooney, J. Earl, P. Gerrans, C. Wijeratne, C. Mooney Integrating career, health, and finance in a holistic retirement planning intervention for Australian older workers. *Work, Aging and Retirement*, 2023, article ID waad029. 19 p. DOI:10.1093/workar/waad029
24. Kang H., Kim H. Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 2022. Vol. 8. 22 p. DOI:10.1177/23337214221087023
25. Kiso H., Rudderow A., Wong J. Financial and parental stress as predictors of retirement worry. *Journal of Financial Therapy*, 2019. Vol. 10, no.1, pp. 30—44. DOI:10.4148/1944-9771.1165
26. Kolodziej I.W.K., Garc a-G mez P. Saved by retirement: beyond the mean effect on mental health. *Social Science & Medicine*, 2019. Vol. 225, pp. 85—97. DOI:10.1016/j.socscimed.2019.02.003
27. Leung C.S.Y., Earl J.K. Retirement Resources Inventory: Construction, factor structure and psychometric properties. *Journal of Vocational Behavior*, 2012. Vol. 81, no. 2, pp. 171—182. DOI:10.1016/j.jvb.2012.06.005
28. Liu C., Bai X., Knapp M. Multidimensional Retirement Planning Behaviors, Retirement Confidence, and Post-Retirement Health and Well-Being Among Chinese Older Adults in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 2021. Vol. 17, pp. 833—849. DOI:10.1007/s11482-020-09901-7
29. Lum Y.S., Lightfoot E. The effect of health on retirement saving among older workers. *Social Work Research*, 2003. Vol. 27, no. 1, pp. 31—44. DOI:10.1093/swr/27.1.31
30. Modigliani F. Life cycle, individual thrift, and the wealth of nations. *Science*, 1986. Vol. 234, no. 4777, pp. 704—712. DOI:10.1126/science.234.4777.704
31. Nansubuga F. The Role of Self-Efficacy in Explaining Psychological and Financial Preparation for Retirement: A Behavioural Study of Retirement Transitioning in Uganda. *Journal of Adult Development*, 2018. Vol. 25, pp. 297—308. DOI:10.1007/s10804-017-9268-7
32. Noone J.H., Stephens C., Alpass F.M. The Process of Retirement Planning Scale (PRePS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 2010. Vol. 22, no. 3, pp. 520—531. DOI:10.1037/a0019512
33. Osborne J.W. Psychological effects of the transition to retirement [Electronic resource]. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2012. Vol. 46, no. 1, pp. 45—58. URL: <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/59859> (Accessed 29.10.2024).
34. Pilipiec P., Groot W., Pavlova M. The Effect of an Increase of the Retirement Age on the Health, Well-Being, and Labor Force Participation of Older Workers: A Systematic Literature Review. *Population Ageing*, 2021. Vol. 14, pp. 271—315. DOI:10.1007/s12062-020-09280-9
35. Piquart M., Schindler I. Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis. *Leisure Sciences*, 2009. Vol. 31, no. 4, pp. 311—329. DOI:10.1080/01490400902988275
36. Ogunsemi J.O., Akinnowo E.O., Akinbobola O.I., Olajire O.O., Olusa A.O., Okunola J.L. Predictive influence of personality traits on retirement anxiety among universities staff in Osun State, Nigeria. *Journal of Education and Health Promotion*, 2023. Vol. 12, no. 1, article ID 96. 10 p. DOI:10.4103/jehp.jehp\_1034\_22
37. Zhan Y., Froidevaux A., Li Y., Wang M., Shi J. Preretirement resources and postretirement life satisfaction change trajectory: Examining the mediating role of retiree experience during retirement transition phase. *Journal of Applied Psychology*, 2023. Vol. 108, no. 5, pp. 871—888. DOI:10.1037/apl0001043
38. Ugwu L.E., Enwereuzor I.K., Nwankwo B.E., Ugwueze S., Ogba F.N., Nnadozie E.E., Elom C.O., Eze A., Ezeh M.A. Proactive personality and social support with pre-retirement anxiety: mediating role of subjective career success. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 569065. 15 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.569065
39. Tomar S., Baker H.K., Kumar S., Hoffman A.O.I. Psychological determinants of retirement financial planning behavior. *Journal of Business Research*, 2021. Vol. 133, pp. 432—449. DOI:10.1016/j.jbusres.2021.05.007

40. Tsotsoros C.E., Hershey D.A., Kiso H., Kopusko J.L. Racial Differences in Anticipated Satisfaction with Life during Retirement. *Work, Aging and Retirement*, 2019. Vol. 5, no. 3, pp. 236—254. DOI:10.1093/workar/waz002
41. Ren H., Lim T.S. Financial Planning for Retirement: An Integrative Literature Review of the Hershey Model. In Mansour N., Vadell L.M.B. (eds.), *Finance, Accounting and Law in the Digital Age: The Impact of Technology and Innovation in the Financial Services Sector*. Cham: Springer, 2023, pp. 315—325. DOI:10.1007/978-3-031-27296-7\_28
42. Tsotsoros C.E., Mooney A., Earl J.K., Hershey D.A. Retirees' perceptions of goal expectancy in five resource domains. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, pp. 5819—5833. DOI:10.1007/s12144-021-01771-y
43. Sohler L., Van Ootegem L., Verhofstadt E. Well-being during the transition from work to retirement. *Journal of Happiness Studies*, 2021. Vol. 22, pp. 263—286. DOI:10.1007/s10902-020-00228-6
44. Sullivan S.E., Al Ariss A. Employment after retirement: A review and framework for future research. *Journal of Management*, 2019. Vol. 45, no. 1, pp. 262—284. DOI:10.1177/0149206318810411
45. Szinovacz M.E. A multilevel perspective for retirement research. In Wang M. (ed.), *The Oxford handbook of retirement*. New York: Oxford University Press, 2012, pp. 152—174. DOI:10.1093/oxfordhb/9780199746521.013.0070
46. Friedman S.L., Scholnick E.K. (eds.), *The developmental psychology of planning: Why, How, and When do We Plan?* New York: Psychology Press, 1997. 396 p. DOI:10.4324/9781315806495
47. Mustafa W.M.W., Islam M.A., Asyraf M., Hassan M.S., Royhan P., Rahman S. The Effects of Financial Attitudes, Financial Literacy and Health Literacy on Sustainable Financial Retirement Planning: The Moderating Role of the Financial Advisor. *Sustainability*, 2023. Vol. 15, no. 3, article ID 2677. 17 p. DOI:10.3390/su15032677
48. Xie L., Shen Y., Wu Y., Yang H. The impact of retirement on mental health. *International Journal of Health Planning Management*, 2021. Vol. 36, no. 5, pp. 1697—1713. DOI:10.1002/hpm.3240
49. Hansson I., Henning G., Buratti S., Lindwall M., Kivi M., Johansson B., Berg A.I. The role of personality in retirement adjustment: Longitudinal evidence for the effects on life satisfaction. *Journal of Personality*, 2019. Vol. 88, no. 4, pp. 642—658. DOI:10.1111/jopy.12516
50. Topa G., Valero E. Preparing for retirement: how self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2017. Vol. 26, no. 6, pp. 811—827. DOI:10.1080/1359432X.2017.1375910
51. Henning G., Stenling A., Bielak A.A.M., Bj lkebring P., Gow A.J., Kivi M., Muniz-Terrera G., Lindwall M. Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & mental health*, 2021. Vol. 25, no. 4, pp. 621—631. DOI:10.1080/13607863.2019.1709156
52. Van Solinge H., Damman M., Hershey D.A. Adaptation or exploration? Understanding older workers' plans for post-retirement paid and volunteer work. *Work, Aging and Retirement*, 2021. Vol. 7, no. 2, pp. 129—142. DOI:10.1093/workar/waaa027
53. Wang M. Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of applied psychology*, 2007. Vol. 92, no. 2, pp. 455—474. DOI:10.1037/0021-9010.92.2.455
54. Wang M., Henkens K., van Solinge H. Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American psychologist*, 2011. Vol. 66, no. 3, pp. 204—213. DOI:10.1037/a0022414
55. Wang M., Shi J. Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 2014. Vol. 65, no. 1, pp. 209—233. DOI:10.1146/annurev-psych-010213-115131
56. Principi A., Smeaton D., Cahill K., Santini S., Barnes H., Soggi M. What Happens to Retirement Plans, and Does This Affect Retirement Satisfaction? *The International Journal of Aging and Human Development*, 2020. Vol. 90, no. 2, pp. 152—175. DOI:10.1177/009141501879662

### Информация об авторах

Дробышева Татьяна Валерьевна, доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>, e-mail: [drobyshevavt@ipran.ru](mailto:drobyshevavt@ipran.ru)

Ларионов Иван Викторович, младший научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); преподаватель, Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>, e-mail: [ivlar16@gmail.com](mailto:ivlar16@gmail.com)

Тарасов Семён Васильевич, младший научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); преподаватель, Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>, e-mail: [sementarasovvas@gmail.com](mailto:sementarasovvas@gmail.com)

---

*Книголюбова Александра Николаевна*, соискатель, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7971-3867>, e-mail: [knigolyubovaan@ipran.ru](mailto:knigolyubovaan@ipran.ru)

**Information about the authors**

*Tatyana V. Drobysheva*, Doctor of Psychology, Leading Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>, e-mail: [e-mail: drobyshevativ@ipran.ru](mailto:drobyshevativ@ipran.ru)

*Ivan V. Larionov*, Junior Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; lecturer, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>, e-mail: [ivlar16@gmail.com](mailto:ivlar16@gmail.com)

*Semyon V. Tarasov*, Junior Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Lecturer, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>, e-mail: [sementarasovvas@gmail.com](mailto:sementarasovvas@gmail.com)

*Alexandra N. Knigolyubova*, Applicant, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0009-0005-7971-3867>, e-mail: [knigolyubovaan@ipran.ru](mailto:knigolyubovaan@ipran.ru)

Получена 07.03.2024

Received 07.03.2024

Принята в печать 17.10.2024

Accepted 17.10.2024

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

### Субъективный возраст и психологическое благополучие

*Сергиенко Е.А.*

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

*Павлова Н.С.*

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>, e-mail: [pavlovans@ipran.ru](mailto:pavlovans@ipran.ru)*

Статья посвящена роли субъективного возраста человека в его психологическом благополучии. Субъективный возраст — это самовосприятие собственного возраста, субъективная возрастная идентификация. Зарубежные и отечественные исследования убедительно показывают прогностическую роль субъективного возраста в продолжительности жизни, соматическом здоровье, регуляции жизнедеятельности, а также его значение в противодействии стрессу и постстрессовым расстройствам. Субъективный возраст как биопсихосоциальный феномен становится интуитивной оценкой собственных ресурсов человека, возможностей их реорганизации и интеграции при угрожающих ситуациях. Это гибкий психологический механизм регуляции жизнедеятельности. Субъективный возраст рассматривается как предиктор благополучного старения, что имеет значение не только для психологии, но и для экономики и социальной политики. Вопрос о взаимосвязях субъективного возраста человека и показателей его психологического благополучия остается открытым. Многие научные работы указывают на значение психологических факторов, включая субъективный возраст, для психологического благополучия. В то же время несколько лонгитюдных исследований говорят об обратном: здоровье и благополучие могут быть предпосылками субъективного возраста.

**Ключевые слова:** субъективный возраст, психологическое благополучие, благополучное старение, психологические факторы, стресс, психологический механизм регуляции.

**Финансирование.** Исследование выполнено в соответствии с государственным заданием Минобрнауки РФ № 0138-2024-0009 «Системное развитие субъекта в нормальных, субэкстремальных и экстремальных условиях жизнедеятельности».

**Для цитаты:** Сергиенко Е.А., Павлова Н.С. Субъективный возраст и психологическое благополучие [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 29—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403>

### Subjective Age and Psychological Well-Being

*Elena A. Sergienko*

*Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

*Nadezhda S. Pavlova*

*Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>, e-mail: [pavlovans@ipran.ru](mailto:pavlovans@ipran.ru)*

The article deals with the role of a person's subjective age in his psychological well-being. Subjective age is the self-perception of one's own age, it's a subjective age identification. Foreign and domestic studies convincingly show the predictive role of subjective age in life expectancy, somatic health, regulation of vital activity; countering stress and post-stress disorders, as well. Subjective age becomes an intuitive assessment of a person's own resources, possibilities of their reorganization and integration in threatening situations. This is a flexible psychological mechanism for regulating vital activity. Subjective age is considered as a predictor of successful aging, which is important

not only for psychology, but also for economics and social policy. The question of the interrelationship between a person's subjective age and indicators of his psychological well-being remains open. Many scientific papers point to the importance of psychological factors, including subjective age, for psychological well-being. At the same time, several longitudinal studies suggest the opposite: health and well-being may be prerequisites for subjective age.

**Keywords:** subjective age, psychological well-being, successful aging, psychological factors, stress, psychological regulation mechanism.

**Funding.** The study was carried out in accordance with the State Task of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 0138-2024-0009 "Systemic development of the subject in normal, subextremal and extreme living conditions".

**For citation:** Sergienko E.A., Pavlova N.S. Subjective Age and Psychological Well-Being [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 29—40. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403> (In Russ.).

## Введение

Настоящая статья рассматривает взаимосвязи субъективного возраста (СВ) и психологического благополучия человека. СВ человека — это самовосприятие собственного возраста, субъективная возрастная идентификация. Такой подход ставит в центр рассмотрения когнитивно-аффективные оценки человеком возраста, что смещает его шкалу жизнедеятельности, ориентируясь на СВ. Общими характеристиками данного понятия с существующими терминами «биологический возраст», «социальный возраст», «психологический возраст» становится их несводимость к хронологическому возрасту, выраженность индивидуальной неравномерности в онтогенезе человека, их значение для индивидуального подхода к анализу человеческих возможностей и потенциалов. Биологический возраст отражает его природные функциональные возможности и ресурсы. Социальный возраст указывает на социальные достижения, освоение социальных ролей, социализацию, место человека в социальном пространстве. Однако при обращении к понятию социального возраста встает вопрос об индивидуально-психологических механизмах, реализующих социальное развитие. Ответ на этот вопрос лежит в междисциплинарном изучении в области социальной психологии, психологии развития и психологической проблематики в целом. Феномен СВ и его составляющие (биологический СВ, эмоциональный СВ, социальный СВ и интеллектуальный СВ) в разной степени вбирают в себя на имплицитном уровне представление и о биологическом, и о социальном, и о психологическом возрасте.

Субъективный психологический возраст не противопоставляется психологическому возрасту, но представляет собой самостоятельный понятийный конструкт, обращенный к сознательно-интуитивным оценкам своих адаптивных возможностей, своих ресурсов.

Анализ психологических факторов СВ позволяет продвинуться в понимании психологического благополучия человека.

## Субъективный возраст как показатель психологического благополучия

Вестерхоф и Вурм [47] предложили гипотезу, в которой описали СВ как фактор, влияющий на психологические ресурсы: метакогнитивные и базовые убеждения, волю к жизни и поведение в отношении здоровья. Эти психологические ресурсы были связаны со здоровьем, которое, в свою очередь, взаимосвязано с долголетием. СВ анализировался наряду с самовосприятием старения и самовосприятием возрастных потерь и возможностей. Все эти три конструкта отражают собственно субъективное старение, которое опирается на психологические ресурсы, опосредующие здоровье, его субъективное восприятие и продолжительность жизни.

К настоящему моменту накоплен огромный пласт исследований СВ в разных странах, которые могут свидетельствовать о его связи со здоровьем и долголетием. Маркидес и Паппас [31] были одними из первых, кто на основе данных лонгитюдного исследования людей от 60 лет (США) обнаружили, что ощущение себя моложе хронологического возраста является предиктором большей продолжительности жизни. Схожие результаты в дальнейшем были получены и в других странах. Кроме того, в исследованиях Стефана, Сатина и Террачиано [43] с участием людей среднего возраста и пожилых установлено, что риск смертности был выше у тех, кто чувствовал себя старше в сравнении с теми, кто чувствовал себя моложе.

То, как люди понимают свои собственные процессы старения и какое значение придают им, может влиять на то, как они сами стареют. Например, человек, который считает, что симптомы ревматизма являются частью процесса старения, может не обратиться за адекватной помощью и, таким образом, способствовать дальнейшему ухудшению симптомов. В течение последнего десятилетия также накапливались данные лонгитюдных исследований, в которых анализировалось влияние субъективного старения на здоровье и долголетие. В результате метаанализа было обнаружено небольшое, но существенное влияние субъективного старения на здоровье, продолжительность жизни и важные резуль-

таты старения [47]. Была показана высокая гетерогенность в лонгитюдной связи между самовосприятием старения и показателями здоровья. При этом не было никаких различий в эффектах зависимости от хронологического возраста участников, степени развития системы социального обеспечения, продолжительности наблюдения и др. показателей. Кроме того, установлено, что более молодой СВ связан с улучшением субъективного благополучия и когнитивных способностей, а также уменьшением симптомов депрессии. Результаты указывают на небольшую, но значимую связь между СВ и важными результатами старения.

Субъективное старение, включая СВ и самовосприятие старения, предсказывают связанные со здоровьем исходы у пожилых людей. Стефан с коллегами [45] показали, что ощущение себя старше и наличие негативного отношения к старению были связаны с более высоким риском (примерно на 40%) развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, а также риском возникновения сердечных заболеваний с течением времени. Более пожилой СВ и отрицательное отношение к старению коррелировали с почти двукратным и на 30% более высоким риском развития инсульта соответственно. Кроме того, удовлетворенность собственным старением и ощущение молодости являются показателями позитивного благополучия в конце жизни [40]. Ученые обнаружили, что более высокая удовлетворенность старением, более молодой СВ, а также более благоприятные изменения (например, меньшее снижение удовлетворенности старением), однозначно связаны с более низкой смертностью. По мере приближения к смерти люди становятся менее удовлетворенными своим старением и сообщают о том, что чувствуют себя старше. Авторы указывают на то, что самовосприятие старения встраивается в механизмы умирания в конце жизни. С приближением смерти психологическая система становится более уязвимой. Ресурсы скудны и исчерпаны и, скорее всего, будут направлены на основные цели — процессы физического функционирования, а не психологические механизмы саморегуляции (там же).

Таким образом, СВ объединяет в себе самооценку и биологических и психологических ресурсов. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что люди, воспринимающие себя моложе своего паспортного возраста, демонстрируют более высокие показатели здоровья, реже страдают хроническими заболеваниями и имеют более низкий уровень С-реактивного протеина, что указывает на меньшую интенсивность воспалительных процессов в организме [41].

В свою очередь, более старший СВ коррелирует с дисфункцией нижних дыхательных путей и легких, повседневными физическими проблемами, такими как боль, физические ограничения или усталость [18], гиподинамия [49], состояние слабости [39], более высокий риск деменции [43], тревога и стресс [21]. Кроме того, как показывают исследования, субъективное восприятие собственного возраста является значи-

мым предиктором развития иммунных дисфункций, различных заболеваний и, в конечном итоге, смертности. Эти данные подтверждают тесную связь между субъективным ощущением старения и реальными физиологическими процессами в организме [41].

С. Квак с коллегами [23] показали, что у тех, кто считает себя моложе своего реального возраста, наблюдается больший объем серого вещества в нижней лобной и верхней височной извилинах. Кроме того, завышение СВ, относительно хронологического, может быть связано с более быстрым старением структур мозга. Вместе с тем те, кто субъективно чувствуют себя моложе, будут иметь более сохранные и здоровые структуры мозга. Таким образом, субъективное переживание старения тесно связано с процессом старения мозга. Нейробиологические механизмы СВ являются важными маркерами нейрокогнитивного здоровья в позднем возрасте.

Стефан с коллегами в лонгитюдном исследовании [44] установили, что СВ перспективно связан с показателями в различных когнитивных областях, оцениваемых спустя 8 лет в группе людей пожилого возраста и спустя почти 20 лет в группе людей среднего возраста. В частности, более старший СВ был последовательно связан с худшими показателями в областях эпизодической памяти и управления скоростью внимания и, в меньшей степени — с более низкой беглостью речи и зрительно-пространственными способностями. Не было обнаружено связи с числовым логическим мышлением. Таким образом, это исследование дополняет существующие знания, предоставляя новые доказательства связи между СВ и когнитивными способностями в пожилом возрасте. Конечно, остается вопрос, о направленности взаимосвязи: ухудшение когнитивных функций приводит к ощущению себя старше своих лет, либо это ощущение приводит к когнитивным дисфункциям. Выявление повторяющейся взаимосвязи между СВ и памятью, а также СВ и вниманием может способствовать лучшему пониманию его связи со здоровьем, включая функциональные ограничения. Действительно, снижение памяти, скорости обработки данных и исполнительных функций связано с более резким снижением скорости ходьбы, а ощущение старения связано с более медленной походкой [24]. Следовательно, вполне вероятно, что более пожилой СВ может быть сопряжен со снижением скорости походки через его связь с ухудшением когнитивных функций (зрительно-пространственной и моторной координацией).

В исследовании М. Винстры и коллег было показано своеобразие ощущаемого возраста («felt-age») и желаемого возраста («ideal-age»). Ощущение себя моложе хронологического возраста («felt-age») связано с более высоким уровнем субъективного благополучия и лучшими физическими показателями. В то же время желание быть значительно моложе своих лет, напротив, ассоциируется с более низким уровнем благополучия и здоровья.



Большинство исследований СВ сосредоточено на пожилых людях. Однако исследования подростков и молодых людей показали, что СВ отражает процесс самовосприятия созревания [28] и меняется с возрастом: подростки часто ощущают себя старше своих лет, в 20 лет обычно не наблюдается разницы, а в 30 лет люди, как правило, сообщают о более молодом субъективном возрасте [26].

Еще одно направление исследований касается того, в какой степени факторы раннего возраста могут влиять на СВ в дальнейшей жизни. Хотя эта проблема важна для понимания динамики формирования самоотношения и восприятия старения с течением времени, таких работ также крайне мало. Исследование [50] пожилых людей Китая показало, что детский опыт голодания и ограниченный доступ к медицинской помощи предсказывают более старший эмоциональный и биологический СВ, в то время как смерть родителей связана с более низким самоопределяемым стандартом старения («self-defined aging standard»).

Также высказана гипотеза о том, что люди с более высоким IQ могут быть лучше подготовлены к управлению возрастными изменениями и ограничениями на протяжении всей жизни, что приводит к более молодому СВ на поздних этапах. Она соответствует недавним исследованиям, которые выявили связь между IQ и другими возрастными маркерами, включая эпигенетические часы и возраст мозга. Исследование Стефана с коллегами [27] демонстрирует, что занижение или завышение СВ, относительно возраста хронологического, частично воздействует на процессы развития на протяжении всей жизни, начиная с когнитивных способностей в раннем возрасте. Более высокий IQ в подростковом возрасте связан с более молодым СВ в пожилом возрасте. Почти 50 лет спустя, более высокие когнитивные способности связаны с более молодым СВ при посредстве открытости как личностной черты.

Анализируя СВ молодых людей в различных стрессовых ситуациях (например при профессиональном самоопределении или адаптации к армии), мы обнаружили, что ощущение себя моложе своих лет связано с повышенным напряжением в самореализации и совладании с трудными жизненными ситуациями. У пожилых людей, напротив, более молодой субъективный возраст выступает внутренним ресурсом, помогающим справляться с проблемами, связанными со старением. Эти результаты свидетельствуют о том, что субъективный возраст играет важную роль в психологической организации и поведении человека на протяжении всей жизни, действуя как психологический механизм регуляции и преодоления стресса, в том числе в период старения [11].

### Субъективный возраст и стресс

Современные исследования показали, что взгляды на старение зависят от ближайших и отдаленных био-

логических, эволюционных, психологических и социально-контекстуальных факторов. Было предложено несколько моделей для объяснения того, как СВ влияет на результаты, которые наблюдались в эмпирических исследованиях. Леви [30] предложила три типа возможных воздействий на восприятие возраста. Физиологический тип подразумевает психологический стресс, связанный с негативным восприятием возраста, что вызывает повышение физиологической реакции на стресс и приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья. Психологический тип воздействия обусловлен механизмом самоисполняющегося пророчества и мотивационных факторов: негативные возрастные ожидания интегрируются в негативные представления о себе и приводят к соответствующим негативным результатам. Поведенческий тип предполагает, что взрослые с более позитивным восприятием возраста ведут себя более конструктивно: следят за собой и укрепляют здоровье, в то время как люди с негативным восприятием старения склонны к нездоровым практикам, вследствие чего негативное восприятие подрывает их психологические ресурсы.

Другие исследования с участием пожилых людей показали, что ощущение себя субъективно старше связано с более высоким уровнем тревожности и стресса, а также более низкой самооценкой и самоэффективностью [19] и удовлетворенностью жизнью [46]. Корнайт с коллегами [32] исследовали пожилых и старых людей, которые сообщали о своем кратковременном СВ и ощущаемом стрессе, а также предоставляли образцы слюны до семи раз в день в течение семи дней подряд. В результате установлено, что кратковременный повседневный воспринимаемый стресс и более высокие уровни кортизола, предсказывают более старший, чем календарный, СВ в данный момент. Напротив, СВ на предыдущем этапе измерения не предсказывал последующий стресс. Данные этих исследований расширяют полученные ранее выводы о том, что как самооценка, так и физиологический стресс являются важными объясняющими переменными для субъективных возрастных изменений людей даже в относительно коротких временных интервалах, демонстрируя динамику во времени между стрессом и СВ в повседневной жизни [32].

Одним из повседневных стрессов в пожилом возрасте становится страх падения, обычно определяемый как общий фактор, связанный с восприятием, чувствами и субъективной оценкой личного риска падения. Независимо от статуса падения, он связан с несколькими функциональными последствиями, влияющими на здоровье, включая снижение эффективности походки и смертность среди пожилых людей [36].

В лонгитюдном исследовании Фанденберга и коллег [там же] показано, что более старший СВ связан с более высокой вероятностью развития страха падения на момент начала диагностики, через 7 лет эта вероятность повышается на 24%. Кроме того, депрессивные симптомы, самооценка состояния здоровья и отсут-

ствии физической активности опосредовали связь между СВ и страхом падения. Это можно объяснить тем, что люди, завывшающие СВ, ограничены в своих психологических ресурсах, для компенсации физических изменений, связанных со старением, и, следовательно, более склонны к развитию страха падения. Кроме того, ощущение себя старше связано с более низкой самоофективностью [19]; меньшей вовлеченностью в повседневную деятельность и другими ограничениями, например вождением автомобиля [33]; меньшей физической активностью и хроническими заболеваниями (ожирение, гипертония) [42]. В свою очередь, хронические болезни сопряжены с вероятностью развития страха падения [22]. Таким образом, более старший СВ связан с развитием хронических состояний, которые, в свою очередь, приводят к возрастанию вероятности развития страха падения.

Выход на пенсию или намерение выхода на пенсию означает изменение стиля жизни, потерю значимой профессиональной роли. Многие люди испытывают стресс именно при принятии решения о выходе на пенсию, либо при вынужденном прекращении работы. Барак и Штерн [17] исследовали корреляты СВ с пенсионным статусом и обнаружили, что пенсионеры воспринимают себя старше, чем другие непенсионеры того же хронологического возраста. Это позволяет предположить, что потеря жизненно важной роли может привести к увеличению СВ.

Еще одним из травмирующих факторов позднего возраста является одиночество. В исследовании А. Шрира и коллег [21] изучалось, влияет ли СВ на взаимосвязь между одиночеством из-за пандемии COVID-19 и психиатрическими симптомами у пожилых людей, проживающих в Израиле. Установлено, что СВ потенциально может смягчить влияние одиночества на возникновение или усиление психопатологических симптомов, поскольку идентификация с более старшим возрастом может отражать интернализацию негативных возрастных стереотипов. Более того, пожилые люди, чувствующие себя старше, были более восприимчивы к воздействию стресса [43]. Соответственно, ощущение старости указывает на то, что человек считает себя слабым и рассматривает одиночество как неизбежную часть старения, тем самым препятствуя совладающему поведению в условиях самоизоляции.

Исследования А. Шрира и коллег демонстрируют, что более старший субъективный возраст связан как с травматическими событиями, так и с выраженностью симптомов ПТСР. В то же время более молодой СВ выступает в роли буфера, смягчая негативные последствия травмы и старения [21]. Другие исследования [37] подтверждают эту взаимосвязь, показывая, что молодые люди, завывшающие свой СВ, более уязвимы к травматическим событиям. Кроме того, Палги [35] выявил, что СВ опосредует связь между симптомами ПТСР и посттравматическим ростом, выступая своего рода буфером психологических дистрессов. В исследо-

вании М. Ветштейна с коллегами [25] также было продемонстрировано, что СВ может выступить в качестве буфера стресса у тех, кто чувствует себя моложе. В этой группе стресс либо не приводил к ухудшению функционального состояния людей, либо его последствия легче поддавались компенсации. Таким образом, субъективное восприятие возраста играет важную роль в адаптации к травме и стрессовым событиям.

Субъективное восприятие возраста (СВ) и субъективная оценка близости смерти («subjective distance — to death», далее — СБС) тесно взаимосвязаны [31; 40; 43]. СБС отражает представления человека о временной удаленности смерти и может служить предиктором соматического здоровья и смерти. Исследования показывают, что более ограниченная временная перспектива связана с неадекватным эмоциональным функционированием и повышенным уровнем психологического дистресса [35]. Развитие ПТСР после травмы может нарушать работу механизма буфера тревоги, особенно тревоги смерти. Таким образом, СБС, подобно СВ, может отражать уровень индивидуальных ресурсов. Близость смерти сигнализирует о недостаточности ресурсов для выполнения будущих задач, в то время как ее отдаленность указывает на субъективное восприятие возможности их реализации.

Ряд работ посвящен изучению СВ в ситуации переживания геополитических конфликтов, например исследования с участием евреев, переживших конфликт в секторе Газа [37; 48]. Палги с коллегами [48] в результате трех срезов обнаружили, что симптомы ПТСР в первом измерении предсказывали более старший СВ во втором измерении, тогда как обратная зависимость (т. е. СВ в начале пропорционален симптомам ПТСР в последующем) была незначительной. Более того, выраженные симптомы ПТСР и более старший пропорциональный СВ во втором измерении предсказывали менее благополучное старение в третьем срезе исследования. В уже упоминавшемся исследовании Я. Хофмана с коллегами [37] было продемонстрировано, что субъективное восприятие возраста (СВ) тесно связано с субъективной оценкой близости смерти (СБС) и уровнем посттравматического стрессового расстройства. Люди, ощущающие себя старше своего календарного возраста, чаще испытывают симптомы ПТСР. Это связано с тем, что такое восприятие себя отражает субъективную оценку ограниченности своих ресурсов и возможностей справиться с трудными жизненными ситуациями. В то же время более молодой субъективный возраст выступает в качестве буфера дистресса, помогая людям лучше справляться с трудными ситуациями.

### Субъективный возраст и психологическое благополучие у людей 20—70 лет

Исследования психологического благополучия, занимающего ученых уже более 50 лет, показали, что

оно определяется не только материальным достатком. Например, Н. Бредберн в своих работах показал, что высокий уровень материального дохода повышает психологическое благополучие, однако низкий материальный доход его не всегда снижает [20]. Кросскультурные исследования подтверждают, что преобладание материальных ценностей не приводит к повышению уровня психологического благополучия [29]. Модель К. Рифф предлагает наиболее полное представление о структуре психологического благополучия, включающей шесть взаимосвязанных факторов: принятие себя, позитивные отношения с другими, автономия, контроль окружающей среды, чувство цели и смысла в жизни, личностный рост и развитие [38]. Их согласованность и обеспечивает психологическое благополучие. Исследования Дж. Незлек и М. Лири, в свою очередь, демонстрируют, что качество межличностных отношений играет более важную роль, чем их количество [34], а в работе П.В. Фесенко показано, что степень осмысленности жизни существенно влияет на выраженность психологического благополучия [13].

Исследования выявили, что структура и уровень психологического благополучия меняются при различных девиациях, психических нарушениях и стрессовых состояниях. Например, в работе Н.Н. Кызымовой показано, что переживание террористической угрозы связано с психологическим благополучием у молодых людей: чем выше уровень их психологического благополучия, тем они более устойчивы к переживанию угрозы [5]. Одним из важных защитных факторов, сдерживающих развитие психопатологических симптомов, сопутствующих ПТСР, является независимость от социального давления [2].

В современных исследованиях уделяется особое внимание субъективным факторам психологического благополучия (внутренняя картина мира и себя, эмоциональная оценка событий, СВ и др.) и личностным ресурсам (смысло-жизненные ориентации, оптимизм, самоэффективность и др.), которые оказывают существенное влияние на уровень психологического благополучия [1; 3; 4]. Наши предыдущие исследования также показывают, что внешние, средовые и социодемографические факторы, такие как уровень дохода, образование и социальное положение, оказывают меньшее влияние на психологическое благополучие, чем внутренние, субъективные факторы. К последним относятся самовосприятие, жизненная позиция, сравнение себя с идеалом и другие личностные характеристики [15]. Анализ зарубежных и отечественных исследований показывает, что влияние на структуру психологического благополучия таких внешних условий, как доход, образование, семейное положение, относительно невелико и не сами эти условия, а их значение для человека, его отношение к ним становятся решающими для психологического благополучия [10].

Подводя предварительный итог работам, которые оценивали качество жизни и психическое благополучие, отметим, что были получены неоднозначные дан-

ные относительно роли СВ. Так, рассматривая показатели качества жизни как субъективную оценку своего физического и психического функционирования, часто характерную для субъективного удовлетворения жизнью, Е.А. Сергиенко и Ю.Д. Киреева [12] показали, что взаимосвязь между СВ и качеством жизни зависит от возрастной группы. У молодых людей (20—30 лет) занижение СВ связано с более низкими показателями физического и психического здоровья. Это может быть связано с нежеланием признавать возрастные изменения, проявлением инфантилизма. У людей среднего возраста (40—50 лет) наблюдается обратная картина: чем моложе человек себя ощущает, тем выше он субъективно оценивает уровень своего здоровья. Это может свидетельствовать о том, что оптимистичное восприятие собственного возраста способствует лучшему самочувствию. У пожилых людей (60—70 лет) с адекватной оценкой своего возраста все компоненты СВ (биологический, эмоциональный, социальный, интеллектуальный) связаны с показателями физического и психического компонентов здоровья. Это указывает на то, что такие люди более реалистично оценивают свои возможности и потребности, что способствует более высокому качеству жизни. В то же время у пожилых людей, занижающих свой возраст, корреляции наблюдаются только с биологическим и эмоциональным СВ, что свидетельствует о том, что они фокусируются на более очевидных аспектах старения, таких как внешний вид и самочувствие [12]. Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что взаимосвязь между субъективным возрастом и качеством жизни является сложной и зависит в том числе от возраста человека.

Исследование А.Б. Эйдельман [14] на основе корреляционного анализа выявило, что взаимосвязи между СВ и психологическим благополучием меняются с возрастом. У молодых людей (20—30 лет) они наиболее тесные по сравнению с людьми среднего (40—50 лет) и пожилого (60—70 лет) возраста. Наибольшую роль играет социальный СВ. В среднем и пожилом возрасте взаимосвязи между СВ и психологическим благополучием становятся менее выраженными. Особенно это касается пожилых людей, у которых значимых корреляций между СВ и психологическим благополучием не обнаружено. Возможно, это связано с изменением ценностных ориентаций в пожилом возрасте, когда на первый план выходят другие аспекты жизни, такие как межличностные отношения, здоровье и смысл жизни.

В работе Н.С. Павловой [9] при сравнении людей среднего возраста (23—52 лет) строго регламентированных и нерегламентированных профессий было показано, что респонденты из числа летного состава ВВС оценивают СВ моложе, по сравнению с респондентами «свободных» профессий. При этом их удовлетворенность жизнью и уровень субъективного счастья не связаны с самовосприятием возраста. В то время как у людей нерегламентированных профессий наблюдается тенденция к тому, что оценка себя моло-

же связана с неудовлетворенностью текущей ситуацией и желанием изменения. Возможно, что для летного состава ВВС внешние факторы (например, престиж профессии, выстроенная карьерная траектория, гарантии государства и др.) субъективного благополучия становятся ведущими. А для людей «свободных» профессий неудовлетворенность текущим состоянием может свидетельствовать о недостаточной зрелости, высокой неопределенности ситуации и ограниченности контроля над ней.

Также Н.С. Павловой были проведены исследования людей позднего возраста, ведущих различный образ жизни [8] и постоянно проживающих в учреждениях социального обслуживания [7]. Обнаружилось, что люди, ощущающие себя моложе своего хронологического возраста, как правило, имеют более высокую самооценку здоровья и более высокий уровень психологического благополучия. Однако у людей, ведущих активный образ жизни, связь между СВ и качеством жизни менее выражена, чем у тех, кто большую часть времени проводит дома. [8]. Это может быть связано с тем, что для активных людей социальные роли и достижения играют более важную роль, чем субъективное восприятие возраста.

Исследование А.И. Мелехина [6] также обнаружило взаимосвязь СВ и качества жизни, включающего удовлетворенность состоянием здоровья и жизнью. При этом чем моложе чувствуют себя пожилые и старые люди, тем выше данные показатели.

В чем состоят причины рассогласования данных в этих исследованиях? На наш взгляд, они кроются в различиях выборок. Так, в нашем первом исследовании с Ю.Д. Киреевой — это пожилые люди, живущие в домашних условиях. В исследовании Н.С. Павловой сравнивались пожилые, включенные в активные программы, и пожилые, находящиеся на надомном социальном обслуживании. В последней ее работе — это пожилые люди, постоянно проживающие в учреждениях социального обслуживания. Выборка А.И. Мелехина состояла из пожилых, обратившихся в гериатрический центр. Отличались и выборки молодых людей. В исследовании Г.Н. Эйдельман молодые люди были в ситуации профессионального самоопределения. В других работах (Ю.Д. Киреевой, А.Б. Эйдельман) — выборка состояла из молодых людей, набранных в случайном порядке. Таким образом, соотношение СВ и психологического благополучия отличаются в разных выборках, хотя все эти работы были выполнены по одним и тем же методикам в оценке СВ, качества жизни, психологического благополучия (кроме оценки качества жизни в работе А.И. Мелехина). Но следует подчеркнуть, что во всех работах субъективная оценка физического и психического благополучия была связана с СВ, хотя взаи-

мосвязи эти отличались по вкладам различных компонентов СВ, при этом биологический СВ начинал играть более значимую роль в старом возрасте. Усиление значения психических показателей функционирования с возрастом также указывает на обращение не только к физическим, но и психическим ресурсам человека.

## Заключение

Проблема роли СВ в психологическом благополучии людей далека от решения. Хотя многие исследования указывают на значение психологических факторов, включая СВ, для психологического благополучия, в то же время несколько лонгитюдных исследований показывают, что, наоборот, здоровье и благополучие могут быть предпосылками СВ [43]. Во-вторых, СВ, хронологический возраст, их взаимодействие и их статистические эффекты объясняют только около 4% различий в удовлетворенности жизнью.

Исследования последних лет демонстрируют, что ключевыми предикторами психологического благополучия являются личностные и субъективные факторы, такие как оптимизм, самоэффективность, смысловые ориентации, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, внутренняя картина мира и себя, СВ и др. Эти качества оказывают более значительное влияние на субъективное благополучие, чем внешние факторы, такие как социально-экономический статус, уровень образования или условия жизни [10; 15].

Иллюстрацией этому служат также данные исследования Б. Леви с коллегами [16], обнаруживших, что взрослые люди с более позитивным самовосприятием старения, по сравнению с людьми с более негативным самовосприятием старения, жили в среднем на 7,5 лет дольше и имели лучшие показатели функционального физического и психического здоровья, а также психологического благополучия. Прирост лет жизни на основе субъективного восприятия старения был выражен сильнее, чем на основе анализа физиологических показателей (например, уровень холестерина или систолический уровень кровяного давления) и здорового образа жизни (например, более низкий индекс массы тела, отсутствие курения в анамнезе, склонность к физическим упражнениям).

Таким образом, СВ как биопсихосоциальный феномен отражает интуитивную оценку собственных ресурсов и возможностей, становится индивидуальным буфером стрессовых ситуаций (а следовательно, и их физиологических последствий) и гибким индивидуальным психологическим механизмом в регуляции жизнедеятельности, играя важную роль в психологическом благополучии.

## Литература

1. Воронина М.Е. Отношение к родителям как предиктор психологического благополучия женщины среднего возраста: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2018. 210 с.

2. Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2015. № 2. С. 37—50.
3. Зотова О.Ю., Рикель А.М., Тунияц А.А. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 4(10). С. 118—136.
4. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 206 с.
5. Казымова Н.Н. Психологическое благополучие как индикатор психологической безопасности лиц с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Вестник Комстромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Том 19. № 4. С. 36—39.
6. Мелехин А.И., Сергиенко Е.А. Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. № 3. С. 6—14. DOI:10.17759/jmfp.2015040301
7. Павлова Н.С. Исследование субъективного возраста людей позднего онтогенеза, постоянно проживающих в учреждениях социального обслуживания // Сибирский психологический журнал. 2024. № 93. С. 61—78. DOI:10.17223/17267080/93/4
8. Павлова Н.С. Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза // Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Психология. Социология. 2021. № 2. С. 236—249. DOI:10.17072/2078-7898/2021-2-236-249
9. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъектная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека // Психологический журнал. 2016. Том 37. № 2. С. 43—56.
10. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления — филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016. 168 с.
11. Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека // Психологические исследования. 2013. Том 6. № 30. 12 с. DOI:10.54359/ps.v6i30.689
12. Сергиенко Е.А., Киреева Ю.Д. Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с факторами временной перспективы и качеством здоровья // Психологический журнал. 2015. Том 36. № 4. С. 23—35.
13. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 24 с.
14. Эйдельман А.Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Том 25. № 2. С. 30—35. DOI:10.34216/2073-1426-2019-25-2-30-35
15. Эйдельман Г.Н., Сергиенко Е.А. Психологическое благополучие у современных молодых людей в период самоопределения // International Scientific-Practical Web-Congress of Pedagogues and Psychologists «Be Smart!»: Geneva, 17—18 февраля 2015 года: European Association of pedagogues and psychologists «Science». Vol. 2. Geneva: Европейская ассоциация педагогов и психологов «Science», 2015. P. 202—211.
16. Ageism amplifies cost and prevalence of health conditions / B.R. Levy, M. Slade, E.S. Chang, S. Kanno, S.Y. Wang // Gerontologist. 2020. Vol. 60. № 1. P. 174—181. DOI:10.1093/geront/gny131
17. Barak B., Stern B. Subjective age correlates: A research note // The Gerontologist. 1986. Vol. 26. № 5. P. 571—578. DOI:10.1093/geront/26.5.571
18. Barrett A.E., Gumber C. Feeling older and driving less: The effect of age identity on older adults' transition from driving // Innovation in Aging. 2019. Vol. 3. № 1. DOI:10.1093/geroni/igz004
19. Boehmer S. Relationships between felt age and perceived disability, satisfaction with recovery, self-efficacy beliefs and coping strategies // Journal of Health Psychology. 2007. Vol. 12. № 6. P. 895—906. DOI:10.1177/1359105307082453
20. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine publishing A. company, 1969. 332 p.
21. COVID-19-Related Loneliness and Psychiatric Symptoms Among Older Adults: The Buffering Role of Subjective Age / A. Shrira, Y. Hoffman, E. Bodner, Y. Palgi // The American Journal of Geriatric Psychiatry. 2020. Vol. 28. № 11. P. 1200—1204. DOI:10.1016/j.jagp.2020.05.018
22. Does obesity increase the risk and severity of falls in people aged 60 years and older? A systematic review and meta-analysis of observational studies / S.G.R. Neri, J.S. Oliveira, A.B. Dario, R.M. Lima, A. Tiedemann // The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. 2020. Vol. 75. № 5. P. 952—960. DOI:10.1093/gerona/glz272
23. Feeling How Old I Am: Subjective Age Is Associated With Estimated Brain Age / S. Kwak, H. Kim, J. Chey, Y. Youm // Frontiers in Aging Neuroscience. 2018. Vol. 10. Article ID 168. 11 p. DOI:10.3389/fnagi.2018.00168
24. Feeling older, walking slower — but only if someone's watching. Subjective age is associated with walking speed in the laboratory, but not in real life / N. Notthoff, J. Drewelies, P. Kazanecka, E. Steinhagen-Thiessen, K. Norman, S. Düzel,

- M. Daumer, U. Lindenberger, I. Demuth, D. Gerstorf // *European journal of ageing*. 2018. Vol. 15. P. 425—433. DOI:10.1007/s10433-017-0450-3
25. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health / M. Wettstein, S.M. Spuling, A. Cengia, S. Nowossadeck // *Psychology and Aging*. 2021. Vol. 36. № 3. P. 322—337.
26. Galambos N.L., Albrecht A.K., Jansson S.M. Dating, sex and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years // *International Journal of behavioral development*. 2009. Vol. 33. № 1. P. 32—41.
27. Higher IQ in adolescence is related to a younger subjective age in later life: Findings from the Wisconsin Longitudinal Study / Y. Stephan, A.R. Sutin, A. Kornadt, J. Caudroit, A. Terracciano // *Intelligence*. 2018. Vol. 69. P. 195—199. DOI:10.1016/j.intell.2018.06.006
28. Hubley A.M., Arim R.G. Subjective age in early adolescence: Relationships with chronological age, pubertal timing, desired age, and problem behaviors // *Journal of adolescence*. 2012. Vol. 35. № 2. P. 357—366. DOI:10.1016/j.adolescence.2011.08.005
29. Kasser T., Ryan R.M. A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 65. № 2. P. 410—422.
30. Levy B.R. Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging // *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18. № 6. P. 332—336. DOI:10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x
31. Markides K.S., Pappas C. Subjective age, health, and survivorship in old age // *Research on Aging*. 1982. Vol. 4. № 1. P. 87—96. DOI:10.1177/016402758241004
32. Momentary subjective age is associated with perceived and physiological stress in the daily lives of old and very old adults / A.E. Kornadt, T. Pauly, O.K. Schilling, U. Kunzmann, M. Katzorreck, A.J. L cke, A. Christiane, Ch.A. Hoppmann, D. Gerstorf, H.W. Wahl // *Psychology and Aging*. 2022. Vol. 37. № 8. P. 863—875 DOI:10.1037/pag0000711
33. Montepare J.M. An exploration of subjective age, actual age, age awareness, and engagement in everyday behaviors // *European Journal of Ageing*. 2020. Vol. 17. № 3. P. 299—307. DOI:10.1007/s10433-019-00534-w
34. Nezlek J.B., Leary M.R. Individual Differences in Self-Presentational Motives in Daily Social Interaction // *Personality and social psychology bulletin*. 2002. Vol. 20. № 2. P. 211—223.
35. Palgi Y. Subjective age and perceived distance-to-death moderate the association between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among older adults // *Aging and Mental Health*. 2016. Vol. 20. № 9. P. 948—954. DOI :10.1080/13607863.2015.1047320
36. Prospective associations between subjective age and fear of falling in older adults / H. Fundenberger, Y. Stephan, D. Hupin, N. Barth, A. Terracciano, B. Canada // *Aging & mental health*. 2022. Vol. 26. № 1. P. 86—91. DOI:10.1080/13607863.2020.1856775/
37. Racial bias in pain assessment and treatment recommendations, and false beliefs about biological differences between blacks and whites / K.M. Hoffman, S. Trawalter, J.R. Axt, M.N. Oliver // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2016. Vol. 113. № 16. P. 4296—4301. DOI:10.1073/pnas.1516047113
38. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069—1081.
39. SARS-CoV-2 501Y. V2 variants lack higher infectivity but do have immune escape / Li Qianqian, Jianhui Nie, Jiajing Wu [et al.] // *Cell*. 2021. Vol. 184. № 9. P. 2362—2371. DOI:10.1016/j.cell.2021.02.042
40. Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study / D. Kotter-Gr hn, A. Kleinspehn-Ammerlahn, D. Gerstorf, J. Smith // *Psychology and Aging*. 2009. Vol. 24. № 3. P. 654—667. DOI:10.1037/a0016510
41. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. How Old Do You Feel? The role of Age Discrimination and Biological Aging in Subjective Age // *PLoS One*. 2015. Vol. 10. № 3. Article ID e0119293. 12 p. DOI:10.1371/journal.pone.0119293
42. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. Subjective age and Cystatin C Among Older Adults // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2019. Vol. 74. № 3. P. 382—388. DOI:10.1093/geronb/gbx124
43. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples // *Psychosomatic Medicine*. 2018. Vol. 80. № 7. P. 659—664. DOI:10.1097/PSY.0000000000000613
44. Subjective age and multiple cognitive domains in two longitudinal samples / Y. Stephan, A.R. Sutin, M. Luchetti, D. Aschwanden, A. Terracciano // *Journal of Psychosomatic Research*. 2021. Vol. 150. Article ID 110616. 6 p. DOI:10.1016/j.jpsychores.2021.110616
45. Subjective Aging and Incident Cardiovascular Disease / Y. Stephan, A.R. Sutin, S. Wurm, A. Terracciano // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2021. Vol. 76. № 5. P. 910—919. DOI:10.1093/geronb/gbaa106
46. Veenstra M., Daatland S.O., Aartsen M. The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life // *Ageing and Society*. 2021. Vol. 41. № 11. P. 2446—2466. DOI:10.1017/S0144686X2000032X
47. Westerhof G.J., Wurm S. Longitudinal Research on Subjective Aging, Health, and Longevity: Current Evidence and New Directions for Research // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* / Eds. M. Diehl, H.-W. Wahl. New York: Springer Publishing Company, 2015. Vol. 35. P. 145—65. DOI:10.1891/0198-8794.35.145

48. Which Factors do Older Adults Consider When Estimating the Time Left for Them to Live? / Y. Palgi, A. Shrira, G. Kavé, T. Rubinstein, D. Shmotkin // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2019. Vol. 74. № 1. P. 69—73. DOI:10.1093/geronb/gby048
49. Wienert J., Gellert P., Lippke S. Physical activity across the life-span: Does feeling physically younger help you to plan physical activities? // *Journal of Health Psychology*. 2017. Vol. 22. № 3. P. 324—335. DOI:10.1177/1359105315603469
50. Xie D., Wang J., Huang F. The Role of Adverse Childhood Experiences in Multidimensional Nature of Subjective Age // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2023. Vol. 78. № 2. P. 230—241. DOI:10.1093/geronb/gbac160

## References

1. Voronina M.E. Otnoshenie k roditelyam kak prediktor psikhologicheskogo blagopoluchiya zhenshchiny srednego vozrasta [Attitude towards parents as a predictor of psychological behavior in middle-aged women]: Diss. kand. psikhol. nauk.. Kostroma, 2018. 210 p. (In Russ.).
2. Dymova E.N., Tarabrina N.V., Kharlamenkova N.E. Parametry psikhologicheskogo blagopoluchiya/neblagopoluchiya pri raznom urovne psikhicheskoi travmatizatsii [Parameters of Psychological Well-Being or Troubles at Different Levels Psychological Traumatization]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Moscow University Psychology Bulletin*, 2015, no. 2, pp. 37—50. (In Russ.).
3. Zotova O.Yu., Rikel A.M., Tuniyants Situatsionnye i lichnostnye faktory sub"ektivnogo blagopoluchiya studentov [Situational and personal factors of subjective well-being of students]. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie = RGGU Bulletin. Series: Psychology. Pedagogics. Education Series*, 2017, no. 4 (10), pp. 118—136. (In Russ.).
4. Ivanova T.Yu. Funktsional'naya rol' lichnostnykh resursov v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchiya. [Functional Role of Personal Resources in Managing Psychological State]: Diss. kand. psikhol. nauk. . Moscow, 2016. 206 p. (In Russ.).
5. Kazymova N.N. Psikhologicheskoe blagopoluchie kak indikator psikhologicheskoi bezopasnosti lits s razlichnoi intensivnost'yu perezhivaniya terroristicheskoi ugrozy [Psychological Well-Being as Indicator of Psychological Safety in Groups with Various Level of Experience of Terroristic Threat]. *Vestnik Komstromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social Work. Juvenology. Sociokinetics*, 2013. Vol 19, no. 4, pp. 36—39. (In Russ.).
6. Melehin A.I., Sergienko E.A. Sub"ektivnyi vozrast kak prediktor zhiznedeyatel'nosti v pozdnykh vozrastakh [The Subjective Age As a Predictor of Vital Functions of Elder People]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2015. Vol. 4, no. 3, pp. 6—14. DOI:10.17759/jmfp.2015040301 (In Russ.).
7. Pavlova N.S. Issledovanie sub"ektivnogo vozrasta lyudei pozdnego ontogeneza, postoyanno prozhivayushchikh v uchrezhdeniyakh sotsial'nogo obsluzhivaniya [The Study of Subjective Age of People in Late Ontogenesis Who Permanently Reside in Geriatric Centers]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal*, 2024, no. 93, pp. 61—78. DOI:10.17223/17267080/93/4 (In Russ.).
8. Pavlova N.S. Otnoshenie ko vremeni i svoemu vozrastu vo vzaimosvyazi s psikhologicheskim blagopoluchiem i samoosenkoi zdorov'ya na etape pozdnego ontogeneza [Attitude to Time and Age in Relation to Psychological Well-Being and Health Self-Assessment at the Late Ontogenesis Stage]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya = Perm University Herald. Series Philosophy. Psychology. Sociology*, 2021, no. 2, pp. 236—249. DOI:10.17072/2078-7898/2021-2-236-249 (In Russ.).
9. Pavlova N.S., Sergienko E.A. Sub"ektivnaya i lichnostnaya regulyatsiya povedeniya kak proyavlenie individual'nosti cheloveka [Subject and Personal Regulation of Behavior as A Manifestation of Man's Individuality]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2016. Vol. 37, no. 2, pp. 43—56. (In Russ.).
10. Pavlotskaya Ya.I. Psikhologicheskoe blagopoluchie i sotsial'no-psikhologicheskii kharakteristiki lichnosti: monografiya [Psychological well-being and socio-psychological characteristics of the individual]. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya — filiala FGBOU VO RANKhiGS, 2016. 168 p. (In Russ.).
11. Sergienko E.A. Sub"ektivnyi i khronologicheskii vozrast cheloveka [Subjective and Chronological Human Age]. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological research*, 2013. Vol. 6, no. 30, 12 p. DOI:10.54359/ps.v6i30.689 (In Russ.).
12. Sergienko E.A., Kireeva Yu.D. Individual'nye varianty sub"ektivnogo vozrasta i ikh vzaimosvyazi s faktorami vremennoi perspektivy i kachestvom zdorov'ya [Individual Variants of Subjective Age and its Correlations With Factors of Time Perspective and Quality of Health]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2015. Vol. 36, no. 4, pp. 23—35. (In Russ.).
13. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnost [Meaningfulness of life and psychological well-being of the individual]: Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk. Moscow, 2005. 24 p. (In Russ.).
14. Eydel'man A.B. Osobennosti sub"ektivnogo vozrasta i psikhologicheskogo blagopoluchiya v molodom vozraste [Features of Subjective Age and Psychological Well-Being at Young Age]. *Vestnik Kostromskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2019. Vol. 25, no. 2, pp. 30—35. DOI:10.34216/2073-1426-2019-25-2-30-35 (In Russ.).

15. Ehidel'man G.N., Sergienko E.A. Psikhologicheskoe blagopoluchie u sovremennykh molodykh lyudei v period samoopredeleniya [Psychological well-being in modern young people during the period of self-determination]. *International Scientific-Practical Web-Congress of Pedagogues And Psychologists «Be Smart!»: Geneva, 17—18.02.2015: European Association of pedagogues and psychologists «Science»*. Vol. 2. Geneva: European Association of Educators and Psychologists “Science”, 2015, pp. 202—211.
16. Levy B.R., Slade M., Chang E.S., Kanno S., Wang S.Y. Ageism amplifies cost and prevalence of health conditions. *Gerontologist*, 2020. Vol. 60, no. 1, pp. 174—181. DOI:10.1093/geront/gny131
17. Barak B., Stern B. Subjective age correlates: A research note. *The Gerontologist*, 1986. Vol. 26, no. 5, pp. 571—578. DOI:10.1093/geront/26.5.571
18. Barrett A.E., Gumber C. Feeling older and driving less: The effect of age identity on older adults' transition from driving. *Innovation in Aging*, 2019. Vol. 3, no. 1, 8 p. DOI:10.1093/geroni/igz004
19. Boehmer S. Relationships between felt age and perceived disability, satisfaction with recovery, self-efficacy beliefs and coping strategies. *Journal of Health Psychology*, 2007. Vol. 12, no. 6, pp. 895—906. DOI:10.1177/1359105307082453
20. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine publishing A. company, 1969. 332 p.
21. Shrira A., Hoffman Y., Bodner E., Palgi Y. COVID-19-Related Loneliness and Psychiatric Symptoms Among Older Adults: The Buffering Role of Subjective Age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020. Vol. 28, no. 11, pp. 1200—1204. DOI:10.1016/j.jagp.2020.05.018
22. Neri S.G.R., Oliveira J.S., Dario A.B., Lima R.M., Tiedemann A. Does obesity increase the risk and severity of falls in people aged 60 years and older? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2020. Vol. 75, no. 5, pp. 952—960. DOI:10.1093/gerona/glz272
23. Kwak S., Kim H., Chey J., Youm Y. Feeling How Old I Am: Subjective Age Is Associated With Estimated Brain Age. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2018. Vol. 10, article ID 168. 11 p. DOI:10.3389/fnagi.2018.00168
24. Notthoff N., Drewelies J., Kazanecka P., Steinhagen-Thiessen E., Norman K., Düzel S., Daumer M., Lindenberger U., Demuth I., Gerstorf D. Feeling older, walking slower — but only if someone's watching. Subjective age is associated with walking speed in the laboratory, but not in real life. *European journal of ageing*, 2018. Vol. 15, pp. 425—433. DOI:10.1007/s10433-017-0450-3
25. Wettstein M., Spuling S.M., Cengia A., Nowossadeck S. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health. *Psychology and Aging*, 2021. Vol. 36, no. 3, pp. 322—337.
26. Galambos N.L., Albrecht A.K., Jansson S.M. Dating, sex and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years. *International Journal of behavioral development*, 2009. Vol. 33, no. 1, pp. 32—41.
27. Stephan Y., Sutin A.R., Kornadt A., Caudroit J., Terracciano A. Higher IQ in adolescence is related to a younger subjective age in later life: Findings from the Wisconsin Longitudinal Study. *Intelligence*, 2018. Vol. 69, pp. 195—199. DOI:10.1016/j.intell.2018.06.006
28. Hubley A.M., Arim R.G. Subjective age in early adolescence: Relationships with chronological age, pubertal timing, desired age, and problem behaviors. *Journal of adolescence*, 2012. Vol. 35, no. 2, pp. 357—366. DOI:10.1016/j.adolescence.2011.08.005
29. Kasser T., Ryan R.M. A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993. Vol. 65, no. 2, pp. 410—422.
30. Levy B.R. Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 2009. Vol. 18, no. 6, pp. 332—336. DOI:10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x
31. Markides K.S., Pappas C. Subjective age, health, and survivorship in old age. *Research on Aging*, 1982. Vol. 4, no. 1, pp. 87—96. DOI:10.1177/016402758241004
32. Kornadt A.E., Pauly T., Schilling O.K., Kunzmann U., Katzorreck M., Lcke A.J., Christiane A., Hoppmann Ch.A., Gerstorf D., Wahl H.W. Momentary subjective age is associated with perceived and physiological stress in the daily lives of old and very old adults. *Psychology and Aging*, 2022. Vol. 37, no. 8, pp. 863—875. DOI:10.1037/pag0000711
33. Montepare J.M. An exploration of subjective age, actual age, age awareness, and engagement in everyday behaviors. *European Journal of Ageing*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 299—307. DOI:10.1007/s10433-019-00534-w
34. Nezelek J.B., Leary M.R. Individual Differences in Self-Presentational Motives in Daily Social Interaction. *Personality and social psychology bulletin*, 2002. Vol. 20, no. 2, pp. 211—223.
35. Palgi Y. Subjective age and perceived distance-to-death moderate the association between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among older adults. *Ageing and Mental Health*, 2016. Vol. 20, no. 9, pp. 948—954. DOI:10.1080/13607863.2015.1047320
36. Fundenberger H., Stephan Y., Hupin D., Barth N., Terracciano A., Canada B. Prospective associations between subjective age and fear of falling in older adults. *Ageing & mental health*, 2022. Vol. 26, no. 1, pp. 86—91. DOI:10.1080/13607863.2020.1856775
37. Hoffman K.M., Trawalter S., Axt J.R., Oliver M.N. Racial bias in pain assessment and treatment recommendations, and false beliefs about biological differences between blacks and whites. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2016. Vol. 113, no. 16, pp. 4296—4301. DOI:10.1073/pnas.1516047113



38. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57, no. 6, pp. 1069—1081.
39. Qianqian Li, Nie Jianhui, Wu Jiajing [et al.] SARS-CoV-2 501Y. V2 variants lack higher infectivity but do have immune escape. *Cell*, 2021. Vol. 184, no. 9, pp. 2362—2371. DOI:10.1016/j.cell.2021.02.042
40. Kotter-Gr hn D., Kleinspehn-Ammerlahn A., Gerstorf D., Smith J. Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 2009. Vol. 24, no. 3, pp. 654—667. DOI:10.1037/a0016510
41. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. How Old Do You Feel? The role of Age Discrimination and Biological Aging in Subjective Age. *PLoS One*, 2015. Vol. 10, no. 3. Article ID e0119293. 12 p. DOI:10.1371/journal.pone.0119293
42. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. Subjective age and Cystatin C Among Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2019. Vol. 74, no. 3, pp. 382—388. DOI:10.1093/geronb/gbx124
43. Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples. *Psychosomatic Medicine*, 2018. Vol. 80, no. 7, pp. 659—664. DOI:10.1097/PSY.0000000000000613
44. Stephan Y., Sutin A.R., Luchetti M., Aschwanden D., Terracciano A. Subjective age and multiple cognitive domains in two longitudinal samples. *Journal of Psychosomatic Research*, 2021. Vol. 150. Article ID 110616. 6 p. DOI:10.1016/j.jpsychores.2021.110616
45. Stephan Y., Sutin A.R., Wurm S., Terracciano A. Subjective Aging and Incident Cardiovascular Disease. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2021. Vol. 76, no. 5, pp. 910—919. DOI:10.1093/geronb/gbaa106
46. Veenstra M., Daatland S.O., Aartsen M. The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life. *Ageing and Society*, 2021. Vol. 41, no. 11, pp. 2446—2466. DOI:10.1017/S0144686X2000032X
47. Westerhof G.J., Wurm S. Longitudinal Research on Subjective Aging, Health, and Longevity: Current Evidence and New Directions for Research. In Diehl M., Wahl H.W. (eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. New York: Springer Publishing Company, 2015. Vol. 35, pp. 145—65. DOI:10.1891/0198-8794.35.145
48. Palgi Y., Shrira A., Kavé G., Rubinstein T., Shmotkin D. Which Factors do Older Adults Consider When Estimating the Time Left for Them to Live? *The Journals of Gerontology: Series B*, 2019. Vol. 74, no. 1, pp. 69—73. DOI:10.1093/geronb/gby048
49. Wienert J., Gellert P., Lippke S. Physical activity across the life-span: Does feeling physically younger help you to plan physical activities? *Journal of Health Psychology*, 2017. Vol. 22, no. 3, pp. 324—335. DOI:10.1177/1359105315603469
50. Xie D., Wang J., Huang F. The Role of Adverse Childhood Experiences in Multidimensional Nature of Subjective Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2023. Vol. 78, no. 2, pp. 230—241. DOI:10.1093/geronb/gbac160

#### **Информация об авторах**

Сергиенко Елена Алексеевна, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: elenas13@mail.ru

Павлова Надежда Сергеевна, кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>, e-mail: pavlovans@ipran.ru

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

Elena S. Sergienko, Doctor of Psychology, Professor, Chief Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: elenas13@mail.ru

Nadezhda S. Pavlova, PhD in Psychology, Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>, e-mail: pavlovans@ipran.ru

Получена 01.10.2024

Received 01.10.2024

Принята в печать 28.12.2024

Accepted 28.12.2024

## Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи

**Нартова-Бочавер С.К.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)*

**Ходаковская Э.Н.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: 0009-0007-3971-6144, e-mail: [ekhodakovskaia@hse.ru](mailto:ekhodakovskaia@hse.ru)*

**Юрчук В.Ю.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: 0009-0008-9631-3613, e-mail: [vyuyurchuk@edu.hse.ru](mailto:vyuyurchuk@edu.hse.ru)*

В статье представлен ситуационно-событийный подход в перспективе академических исследований психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи и создания обоснованных программ сопровождения студентов. Целевая группа, обучающаяся молодежь, обладает высокой психологической уязвимостью в силу высоких социальных требований и особого тайминга задач взросления. Ситуации — это субъективное отражение обстоятельств, в которых находится субъект. Событие — это изменение субъективной картины жизненного пути человека. Ситуации и события как факторы благополучия/неблагополучия могут быть упорядочены с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными. В российской традиции зонтичным понятием по отношению к событиям и ситуациям является понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС). Эмпирические исследования показывают, что наиболее типичные трудности связаны с академической сферой, причем их возможное разрешение имеет разный локус и агента. В заключение дан краткий обзор релевантных методов изучения трудностей в студенческой жизни. Описываются ограничения существующих исследований и перспективы развития ситуационно-событийного подхода.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, жизненное событие, ситуация, студенчество, становящаяся взрослость.

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

**Для цитаты:** Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю. Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 41—50. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130404>

## A Situational-Event Approach to Understanding the Psychological Well/Ill-Being of University Students

**Sofya K. Nartova-Bochaver**

*HSE University, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: [snartovabochaver@hse.ru](mailto:snartovabochaver@hse.ru)

**Emilia N. Khodakovskaya**

*HSE University, Moscow, Russia*

ORCID: 0009-0007-3971-6144, e-mail: [emilkh@yandex.ru](mailto:emilkh@yandex.ru)

**Victoria Yu. Yurchuk**

*HSE University, Moscow, Russia*

ORCID: 0009-0008-9631-3613, e-mail: [vyuyurchuk@edu.hse.ru](mailto:vyuyurchuk@edu.hse.ru)

The article presents a situational-event approach in the perspective of academic research on the psychological well/ill-being of students, and the development of sound student support service programs. The target group, young people studying, has a high psychological vulnerability due to high social requirements and a special timing of developmental tasks. Situations are a subjective reflection of the circumstances in which the person is. An event is a change in the subjective picture of a life path. Situations and events as the factors of well/ill-being can be ordered in terms of their probability, typicality and chance of being prevented or mitigated. In the Russian tradition, the umbrella concept in relation to events and situations is a difficult life situation. Empirical studies show that the most typical difficulties in students are related to the academic sphere, and their possible resolution has a different locus and agent. In conclusion, a brief overview of relevant methods for studying difficulties in student life is given. The limitations of existing research and the prospects for the development of a situational-event approach are described.

**Keywords:** psychological well-being, life event, situation, students, emerging adulthood.

**Funding.** This article is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University).

**For citation:** Nartova-Bochaver S.K., Khodakovskaya E.N., Yurchuk V.Yu. A Situational-Event Approach to Understanding the Psychological Well/Ill-Being of University Students [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 41—50. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130404> (In Russ.).

### Введение

Наша статья посвящена обоснованию конструктивности событийно-ситуационного подхода к пониманию психологического благополучия студенческой молодежи. Психологическое благополучие — это системное позитивное состояние человека, которое выражается в хорошем функционировании (продуктивности, осмысленности, верности своему пути, ценностям и идеалам) и хорошем самоощущении (переживании комфорта и удовлетворенности жизнью) [23]. Соответственно, неблагополучие характеризуется отсутствием каких-либо из перечисленных феноменов, не будучи при этом клиническим диагнозом.

Психологическое благополучие/неблагополучие молодых интеллектуалов представляет собой предмет особого интереса исследователей. Студенческая молодежь — это значимая для общества социально-возрастная группа с особой траекторией развития (называемой «становящаяся взрослость»), которая, в силу приоритетности профессионального становле-

ния, имеет особый тайминг решения жизненных задач. Пролонгированное обучение, иногда в течение многих десятилетий, а также влияние четырех революций, произошедших во второй половине XX в. (технологической, сексуальной, движениями за права женщин и за права молодежи), привели к тому, что, с учетом высоких социальных ожиданий (social clock), психологическое напряжение университетских студентов стало очень высоким [3; 33]. Так, именно на период становящейся взрослости приходится пик сексуальных экспериментов, мобильности, часто сопровождающейся тоской по дому, первые эпизоды шизофрении и биполярного расстройства, а также увеличение попыток суицидов [19; 25; 29]. В России каждый пятый первокурсник имеет эмоциональные проблемы, каждый десятый — нарушения поведения и трудности общения с однокурсниками и преподавателями [2]. Неудивительно, что открытие психологических служб для студентов стало нормой жизни многих университетов.

Большинство исследований, посвященных психологическому благополучию обучающейся молодежи,

фокусируются на таких феноменах, как состояния или черты, т. е. рассматривают благополучие в первую очередь как проявление индивидуальности. Этот подход имеет ограничения, связанные с присутствием «фундаментальной атрибутивной ошибки» — склонности игнорировать эмпирические жизненные контексты человека, ситуации и события, которые могут быть триггерами падения благополучия. Соответственно, укрепление психологического благополучия через работу с состояниями или чертами имеет свои пределы: черты не очень высоко коррелируют с поведением, которое они инициируют, хотя и связаны с ситуативными состояниями [8; 27].

Альтернативой видится ситуационно-событийный подход, сосредоточенный на возможных внешних, не всегда зависящих от человека обстоятельствах, подобно неблагоприятным ситуациям или стрессовым событиям. Ситуации, которые Курт Левин рассматривал как «срез» жизненного пространства личности, должны изучаться с точки зрения их смысла, открывающегося человеку посредством когнитивного декодирования, т. е. они почти всегда представляют собой феномен внутреннего опыта. Это субъективное отражение обстоятельств, в которых находится субъект, включающее его оценку значимости этих обстоятельств, последствий для дальнейшего жизненного пути и ресурсов совладания с ними [27]. Ситуация может иметь хронический характер, а может быть динамичной; в последнем случае можно говорить о событии. Событие — это изменение субъективной картины жизненного пути человека, которое длится до тех пор, пока существует его интерпретация наблюдателем-актером [22]. Ситуации и события как факторы благополучия могут быть упорядочены с точки зрения их вероятности, типичности и шанса быть предотвращенными или смягченными.

Настоящая статья не является систематическим обзором или метаанализом источников по проблеме, поэтому мы модифицировали общепринятые алгоритмы поиска литературы. Поиск осуществлялся с учетом возможной доступности полнотекстов статей по базам Pubmed, Google Scholar, Researchgate и Elibrary. Использовались ключевые слова на четырех языках: английском (event+situation+psychological well-being+student), испанском (evento+situaci+n+ bienestar psicológico+estudiante), немецком (Ereignis+Situation+Psychologisches Wohlbefinden+Student) и русском (событие+ситуация+психологическое благополучие+студент). Среди германоязычных работ практически не было оригинальных (только переводы), а испаноязычных работ, в основном из стран Латинской Америки, было очень много, однако в большинстве своем они не содержали постановку проблемы или оригинальный метод. Поэтому мы остановились на тех исследованиях, которые показали наиболее существенными с точки зрения понимания психологического благополучия/неблагополучия студентов как возможного эффекта жизненных событий или ситуаций.

## События и ситуации как предмет современных исследований

Ситуационно-событийный подход к индивидуальности находится в начале своего развития, однако к настоящему моменту уже существуют некоторые обобщения. Так, на основании факторного анализа лингвистического материала была предложена типология ситуаций CAPTION, названная по первым буквам качеств разных ситуаций (Complexity, Adversity, Positive Valence, Typicality, Importance, humor, Negative Valence; соответственно: Сложность, Неприятность, Позитивная валентность, Типичность, Важность, Юмор и Негативная валентность) [32]. Еще одна типология, также по первым буквам, называется DIAMONDS (Duty, Intellect, Adversity, Mating, Positivity, Negativity, Deception, Sociality; соответственно: Обязанности, Интеллект, Неприятность, Поиск партнера, Негативность, Обман и Социальность) [8; 27]. Эти характеристики описывают разные ситуации, от негативных к нейтральным и благоприятным для психологического благополучия. Кросс-культурное исследование студентов из 62 стран показало высокую инвариантность ситуативного опыта (в ответах на вопрос: «Что вы чувствуете в семь часов утра?»), демонстрируя достоверность и надежность этого подхода. Показано, впрочем, что обладатели патологических черт личности наиболее выпукло воспринимают ситуации угрозы, обмана и социального несогласия [21; 34].

Содержательно понятие ситуации частично пересекается с понятием жизненного события. Жизненные события тоже объединяются в типы. Так, выделяют «крупные» жизненные события (major life events), таксономия которых включает девять субъективных характеристик: валентность, влияние, предсказуемость, вызов, эмоциональная значимость, изменение мировоззрения, изменение социального статуса, внешний контроль и экстраординарность [6; 21]. Однако более долгую историю имеет исследование стрессовых жизненных событий, которые понимаются как процесс, осуществляющийся в определенном контексте (что и дает пересечение с ситуацией). Характеристики трудного события (taxing event) — интенсивность, продолжительность, предсказуемость и управляемость — оказывают влияние на его оценку, переживание и последствия [32]. Кроме того, различают нормативные и ненормативные события, а также природные и техногенные катастрофы; они требуют разных ресурсов для преодоления и обладают разной эффективностью совладания. Реховска и Кравец [30] в качестве одного из триггеров сложной ситуации называют отрыв от привычной среды, т. е., событие может изменять или создавать ситуации, и наоборот.

В российской психологии зонтичным понятием, объединяющим события и ситуации, является трудная жизненная ситуация (ТЖС), маркерами которой являются ее значимость, негативная валентность, переживание беспокойства, повышенные затраты ресурсов,

непонятность, неподконтрольность, неопределенность, необходимость быстрого реагирования, сложность прогнозирования и принятия решения, а также переживание собственной некомпетентности в ее разрешении [1; 12]. Предполагается, что трудных ситуаций в человеческой жизни бывает не слишком много, и часто исследуют несколько менее напряженные повседневные стрессы. Савеньшева и др. [4], изучая людей разного возраста, выделили десять повседневных стрессоров, распределенных по следующим сферам: работа — дела, взаимоотношения с окружающими, нарушение планов, финансы, планирование, семейные проблемы, окружающая действительность, самочувствие — одиночество, общее самочувствие и конкуренция.

Необходимо отметить, что, при отчетливом сдвиге исследований в сторону негативных событий и ситуаций, есть небольшое количество работ, посвященных роли позитивных событий (таких как влюбленность, карьерное повышение или академические успехи, приобретение собственности, финансовая удача) в укреплении психологического благополучия, но эта роль неоднозначна [35]. Примечательно, что представление о позитивных событиях было очень вариативным, включая как общение с друзьями, так и возможность уединения. Еще один интересный факт состоит в том, что позитивные события были связаны с психологическим благополучием только в тех случаях, когда эти события происходили не спонтанно, а контролировались самим субъектом [36; 37].

Таким образом, ситуационно-событийный подход достаточно универсален для понимания разных жизненных контекстов и разных групп, в том числе студенческой молодежи. Однако специфика ситуационно-событийных триггеров благополучия/неблагополучия раскрывается только в целевых исследованиях.

### **Типичные трудные события и ситуации обучающейся молодежи**

За рубежом стрессовые события и трудные ситуации обучающейся молодежи обычно изучаются экологически, как целостные явления, включенные в реальные жизненные контексты. Нам не встречалось работ, в которых они подвергались бы шкальному оцениванию по измерениям CAPTION или DIAMONDS, что помогло бы идентифицировать показатели наибольшего риска для психологического благополучия. Обычно трудные ситуации изучаются в зависимости от образовательного уровня и специальности: у студентов колледжей и университетов определенного года обучения, у профессионалов различного профиля и т. д. Изучаются разные аспекты ТЖС — как их причины, так и психологические ответы на них, например в форме депрессии, тревожности и разных проявлений стресса; при этом зачастую само событие, предшествующие ему причины и последствия не разводятся [20; 21; 24; 32]. Исследования проводились в разных странах, охва-

тывая студентов разных культур и национальностей, так что к настоящему моменту можно сделать некоторые обобщения [14; 24; 32].

Во всех проанализированных работах отмечается, что самые распространенные трудности студентов — это учебные, «сердцевину» которых составляет академический стресс [9]. Его последствия для физического и психического здоровья очень вариативны: это падение концентрации внимания, умственное утомление, неспособность к занятиям и выполнению привычных обязанностей, небрежность, сексуальная усталость, переживание печали, снижение умственной и физической работоспособности и общей активности, нервозность, нарушения сна, изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления и обмена веществ [7; 10]. Триггеры и предикторы академических трудностей также весьма разнообразны, включая высокие академические требования [21], объем и сложность материала, необходимость соблюдения дедлайнов, экзамены и моменты выставления оценок, получение неоправданно низкой оценки [15], отсутствие мотивации к учебе, трудности во время занятий и переживание трудоемкости выполнения задач [14]. Таким образом, некоторые причины затруднений в обучении заданы чрезмерно высокими требованиями и социальным давлением (рейтинги, оценки), в то время как недостаток психологических компетенций и навыков, необходимых для обучения в университете, т. е. внутренние причины, составляют отдельный кластер проблем.

Многие студенты сталкиваются с трудностями академической адаптации к новому и непривычному, по сравнению со школой, формату обучения [20]. Студенты испытывают повышенный стресс, поскольку не готовы к такой форме контроля; стрессу способствуют конкурентная среда, слишком частые проверочные задания, страх не сдать экзамен или не набрать нужного количества баллов [28]. Эти результаты показывают необходимость проведения для первокурсников адаптационного курса, включающего занятия по совладанию с тревогой, повышению самоконтроля, развитию внутренней автономной мотивации и независимой самооценки.

Академический стресс имеет не только психологические, но и физиологические проявления. Во многих работах говорится о важности качества сна для обучающихся. Алхамед [10] отмечает, что академический стресс и нарушение сна — самые сильные предикторы депрессивных симптомов. Рехмани и др. [28] также подчеркивают, что недостаток сна и отдыха усугубляют стресс. Эти результаты показывают актуальность тренингов саногенного поведения, включающего, среди прочего, умение организовать здоровый сон.

Однако не только учебные, но и другие, часто еще только предстоящие, жизненные задачи (обретение экономической самостоятельности, сепарация от родителей и создание собственной семьи, начало карьерного пути) приводят к дезадаптации, косвенно влияют на академическую успешность и создают риски утраты психологического благополучия. Психологи

обращают внимание на значимость финансовых трудностей. В исследовании, проведенном среди студентов естественнонаучных специальностей в Малайзии [26], указываются такие трудности: нехватка денег на развлечения, недостаток свободных финансов, переживания из-за того, что финансовое положение хуже, чем у друзей. Другой аспект адаптации — это привыкание к новой культурной среде и переживание тоски по дому [25]. Алзаем и др. [11] отмечают, что культурные различия, например языковой барьер, различия в академических ожиданиях, социальная интеграция обучающихся, могут привести к возникновению уникальных проблем, которые должны решаться с учетом родной и принимающей культуры студента.

Отмечается важность структуры семьи студентов: студенты из многодетных семей чаще других сталкиваются с трудностями, поскольку имеют склонность чаще вовлекаться в конфликты и слишком бурно реагировать на них. Кроме того, студенты, у которых есть братья и сестры, более подавлены и тревожны, так как, по мнению исследователей, могут получать меньше родительского внимания по сравнению с единственными детьми [7]. Это предположение, впрочем, имеет дискуссионный характер, так как дети из многодетных семей обычно адаптированы к неравномерному распределению внимания родителей и более самостоятельны по сравнению с единственными детьми. Однако, возможно, статус сиблинга стоит принимать во внимание при распределении студентов по комнатам общежития.

В России также используется ситуационно-событийный подход [4; 5; 12]. Так, выделенные при помощи открытых вопросов трудности современных студентов были объединены в восемь кластеров различной природы и происхождения: 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. Наиболее частые трудности вызваны адаптацией к новой ступени обучения (отличие от школы), нехваткой физических и психологических ресурсов и несовершенством организации учебного процесса. Эти данные вполне согласуются и с результатами популяционного российского социологического исследования [2]. Очевидно, что ответственность за преодоление трудностей может быть делегирована совершенно разным субъектам. Анализ частот ТЖС позволяет доказательно осуществлять мониторинг психологического благополучия студентов, адаптируя программы психологического сопровождения к актуальному положению дел.

### **Трудные события и ситуации в зависимости от пола студентов**

Большое значение в переживании ТЖС и совладании с ними имеет фактор пола, и полученные результа-

ты свидетельствуют, что девушки в целом более психологически уязвимы. Алхамед [10], исследуя различия по степени стресса, по типам стрессоров, которые испытывали обучающиеся, и по реакции на них, обнаружил, что девушки чаще юношей сталкиваются со стрессовыми ситуациями и реагируют на них более эмоционально. У девушек оказались более высокие баллы по двум показателям стрессоров (испытываемому давлению и жизненным изменениям) и трем индикаторам реакций на стрессоры (физиологическим, эмоциональным и поведенческим). У юношей, в свою очередь, обнаружены более высокие показатели когнитивной оценки ситуации, что указывает на меньшую обеспокоенность по поводу стрессоров и стратегий, которые они использовали для совладания с ними [11]. Объясняя полученный результат, автор предполагает, что женщины обычно совмещают разные виды деятельности (учеба, семья, работа) и что именно многозадачность может быть причиной повышенной чувствительности к нагрузкам. Подобное предположение, впрочем, кажется несколько спекулятивным: в современном мире каждый человек, независимо от пола, сталкивается с необходимостью решать много задач одновременно. Анализ частот ТЖС в России также показал, что воспринимаемых трудностей больше у девушек, у студентов бакалавриата по сравнению с обучающимися в колледже, магистратуре и аспирантуре и у тех, кто для учебы сменил место жительства, по сравнению с «домашними» студентами [5]. Из этого следует, что наиболее уязвимая группа студентов в России — это первокурсницы бакалавриата, проживающие вдали от семьи, обычно в общежитии.

Таким образом, большинство исследований свидетельствуют в пользу большей восприимчивости к негативным событиям у девушек по сравнению с юношами, однако есть и неожиданные результаты, контрастирующие с общим массивом данных. Так, систематический обзор исследований депрессии и тревожности у студентов-медиков в Китае [7] показал, что у юношей показатели депрессии и тревожности стали выше по сравнению с более ранними исследованиями, демонстрирующими преимущественное благополучие у девушек. В качестве одной из причин такой инверсии отмечают возросшие социальные ожидания и необходимость личной ответственности юношей, однако остается неясным, почему это не относится к девушкам.

### **Методы изучения событий и ситуаций студенческой жизни**

В заключение остановимся еще на одной составляющей ситуационно-событийных исследований — методах исследования трудностей студенческой жизни. К настоящему моменту нет единого подхода к созданию таких методов, как нет унифицированного понимания процесса адаптации к вузу и совладания со стрессами. Более того, само содержание стрессоров и социальная ценность высшего образования за пятьде-

сят лет, прошедших с первых работ в этой области, существенно изменились. Тем не менее, на наш взгляд, они представляют интерес для когортных и репликационных исследований, а также как основа новых оригинальных опросников и чек-листов.

В некоторых методах представлены перечни событий и ситуаций, обладающих разной силой стрессового воздействия, в других — физиологические и психологические реакции студентов на эти стрессоры. Неодинаковы и способы оценки: иногда фиксируется частотность событий в течение определенного промежутка времени, в других случаях используются шкала Ликерта для оценки степени согласия с утверждениями или дихотомическое оценивание. Нужно отметить, что большинство методов были созданы как исследовательские инструменты, хотя и ориентированные на практическое использование, в силу чего они проходили достаточно строгую психометрическую подготовку.

Один из первых методов, созданных для оценки трудностей — это Шкала неприятностей (the Hassles Scale), в которой, однако, учебная жизнь представлена лишь несколькими пунктами, поскольку инструмент не специфичен для молодежи и разрабатывался на популяционной выборке [16]. Опрос повседневных переживаний (the Life Experiences Survey) был создан уже для студентов как целевой выборки, и было показано, что утверждения, относящиеся к академической сфере, намного сильнее различают респондентов по сравнению с утверждениями по другим пунктам, однако их общее количество невелико [31]. Однако, как справедливо отмечают Crandall и др. [17], прежде чем сделать вывод о том, что респонденты действительно пережили определенные события, необходимо проверить уместность и актуальность пунктов контрольного списка для этих конкретных респондентов, т. е. убедиться в экологической валидности метода. Следуя этому требованию, исследователи создали свой оригинальный *Опросник студенческих стрессов* (the Undergraduate Stress Questionnaire), в котором выделяются источники напряжения широкого спектра — от больших несчастий, подобно смерти близких людей или риску стать жертвой нападения, до мелких повседневных неприятностей, таких как потеря зачетки или опоздания на лекцию [17]. Опросник на момент его создания был валидным и надежным, причем версия дихотомического оценивания оказалась более сильной, чем версия со шкальными оценками, но современных опытов его использования мы не обнаружили.

Еще один метод, также созданный специально для оценивания неприятностей в студенческой жизни, — это *Опросник стрессов студенческой жизни* (the Student-Life Stress Inventory), в котором идентифицированы не только стрессоры, но и субъективные реакции на них [20]. Выделяются такие измерения: фрустрации; конфликты; давление; жизненные изменения; динамика образа Я; учебные, социальные, личные жизненные события; реакции на физиологические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные стрессоры. Существуют и другие методы, хотя их количество не

очень велико. *Шкала жизненных событий студентов* (the Life Events Scale for Students) также представляет собой перечень травматичных событий разного уровня значимости — от смерти близких до нехватки карманных денег [14]. *Шкала стресса в академической жизни* (the Stress in Academic Life Scale) измеряет стрессы, возникающие в ходе разных видов взаимодействия в академической жизни — академического, эмоционального, межличностного и др. [11]. Двухфакторная *Шкала стрессов и эмоциональных расстройств обучающихся* (the Student Stressors and Emotional Disturbance Scale) выявляет источники стрессов (финансы, учеба, досуг, образ собственного тела, семья, условия жизни и качество сна) и результаты их воздействия — чувство усталости, нервозность, грусть, безнадежность, подавленность и недостаток энергии [13]. Еще один инструмент, *Шкала стрессов студентов колледжа* (the College Student Stress Scale), включает два фактора, разделяющие собственно академические и внеакадемические трудности, связанные с семейными и финансовыми проблемами [18].

Все перечисленные методы создавались продуманно и достойны того, чтобы к ним обратиться, однако, к сожалению, быстрое изменение высшего образования как социально-культурного феномена требует проверки их валидности и культурной инвариантности, в силу чего многие исследователи доверяют лишь своим собственным методам.

Один из наиболее свежих инструментов — *Опросник академической адаптированности для студентов университета* (the Academic Adjustment Questionnaire for the University Students), который диагностирует не источник стресса, а показатель эффективного совладания [15]. В опроснике выделилось два фактора: эмоционально-личностная адаптированность (Personal-Emotional Adjustment) и академическая адаптированность (Academic Adjustment). И, наконец, мы бы хотели упомянуть совсем новый *Опросник академического стресса* (the SISCO-II Academic Stress Inventory), который измеряет стрессоры, симптомы (физические, психологические, социальные и поведенческие реакции), общую силу ответа и совладание, как они проявляются в академической жизни [9].

В России совсем недавно был представлен перечень эмпирически выделенных трудностей, названный *Трудные жизненные ситуации современной обучающейся молодежи* (ТЖС-студ) [5]. Он прошел психометрическую подготовку и уже используется психологическими службами российских вузов.

## Заключение

Мы представили ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия студенческой молодежи и рассмотрели примеры его использования. Главное его преимущество, по сравнению с диспозициональным пониманием, — это более широкие прикладные возможности. Мы увидели, что источниками неблагополучия могут быть очень разные ситуации и

события, среди которых наиболее часто упоминаются трудности, связанные с процессом обучения, адаптацией к обучению (у первокурсников), финансовыми сложностями и плохим качеством сна. Половозрастные особенности переживания трудностей состоят в том, что в целом их больше у студентов в возрасте до 21 года и у девушек по сравнению с юношами.

Очевидно, что какие-то трудности могут разрешиться естественно или вызвать привыкание, в то время как иные требуют усилий от субъекта, а третьи нуждаются во внешней помощи. Классификация переживаемых трудностей нужна для их адекватного включения в личный нарратив и эффективное личностное развитие, а также для более точной идентификации психотерапевтических мишеней и разработки актуальных программ психологической поддержки. Так, отчетливо выделяются задачи, которые могут быть делегированы разным субъектам: тьюторам (объяснить правила сдачи учебных работ, представить таймлайн обучения, организовать курс «Учитесь учиться», акцентирующий отличия университетской жизни от школьной), психологическим службам (программы адаптации к чужому городу и преодоления тоски по дому, управления стрессом, разрешения профессиональных конфликтов и пр.) и, разумеется, самим студентам (обучение тайм-менеджменту, физической и психологической гигиене и пр.).

В то же время, при высокой прикладной значимости ситуационно-событийного подхода в поддержании

психологического благополучия студенческой молодежи, очевидны и слабые стороны исследований, которые на текущий момент уже выполнены в этой парадигме: 1) зачастую не разделены собственно учебные трудности и события личной жизни студентов; 2) не разделены источники стрессов и ответы на них; 3) не учтена специфика студенческой жизни, особенно в зависимости от уровня обучения и параметров повседневной жизни (финансовый достаток, жизнь в своем городе или чужом, в общежитии или с родными и пр.); 4) не изучена индивидуальная чувствительность к возможным стрессорам и трудным ситуациям. Мозаичность представленного предметного поля и отсутствие обобщающих исследований подводят к необходимости разработки теории и методологии ситуационно-событийного подхода применительно к студенческой жизни.

Есть и другие линии исследований. Традиционно ситуации и события отчетливо сдвинуты в сторону негативного спектра переживаний, и возникают вопросы: какие ситуации или события могут быть смоделированы для укрепления благополучия? Возможно ли применение каких-то технологий латентного научения, например педагогики успеха? Какие способы совладания лучше подходят для преодоления типичных для студенчества трудностей? Поиску ответов на эти вопросы будут посвящены наши следующие исследования.

## Литература

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Том 15. № 1. С. 3—18.
2. Басюк В.С., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 6. С. 4—18. DOI:10.17759/pse.2022270601
3. Ерофеева В.Г. Черты становящейся взрослости: адаптация опросника в российской культуре // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 3. С. 187—204. DOI:10.17759/sps.2023140312
4. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости / С.С. Савеньшева, Л.А. Головей, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Том 21. № 1(77). С. 130—140. DOI:10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140
5. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи / С.К. Нартова-Бочавер, В.А. Бардадымов, В.Г. Ерофеева, М.Р. Хачатурова, Н.Г. Хачатрян // Вопросы образования. 2024. № 2. С. 170—202. DOI:10.17323/vo-2024-17187
6. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events / M. Luhmann, I. Fassbender, M. Alcock, P. Haehner // Journal of Personality and Social Psychology. 2021. Vol. 121. № 3. P. 633—668. DOI:10.1037/pspp0000291
7. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China / Y. Mao, N. Zhang, J. Liu, B. Zhu, R. He, X. Wang // BMC medical education. 2019. Vol. 19. Article ID 327. 13 p. DOI:10.1186/s12909-019-1744-2
8. Abrahams L., Rauthmann J.F., Fruyt F.D. Person-situation dynamics in educational contexts: A self-and other-rated experience sampling study of teachers' states, traits, and situations // European Journal of Personality. 2021. Vol. 35. № 4. P. 598—622. DOI:10.1177/08902070211005621
9. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory / J.L. Castillo-Navarrete, C. Bustos, A. Guzman-Castillo, W. Zavala // PeerJ. 2024. Vol. 12. Article ID e16980. 16 p. DOI:10.7717/peerj.16980
10. Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic // Journal of Professional Nursing. 2023. Vol. 46. P. 83—91. DOI:10.1016/j.profnurs.2023.02.010
11. Alzaeem A.Y., Sulaiman S.A.S., Gillani S.W. Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates // International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health. 2010. Vol. 2. № 7. P. 239—256.



12. *Bityutskaya E.V., Korneev A.A.* Subjective Appraisal and Orientations in Difficult Life Situations as Predictors of Coping Strategies // *Psychology in Russia*. 2021. Vol. 14. № 3. P. 180—199. DOI:10.11621/pir.2021.0312
13. *Chow P., Flynn D.M.* The development of the student stressors and emotional disturbance scale // *College Student Journal*. 2016. Vol. 50. № 2. P. 191—198.
14. *Clements K., Turpin G.* The life events scale for students: Validation for use with British samples // *Personality and Individual Differences*. 1996. Vol. 20. № 6. P. 747—751. DOI:10.1016/0191-8869(96)00005-0
15. *Cliniciu A.I., Cazan A.M.* Academic adjustment questionnaire for the university students // *Procedia-Social and behavioral sciences*. 2014. Vol. 127. P. 655—660. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.330
16. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events / A.D. Kanner, J.C. Coyne, C. Schaefer, R.S. Lazarus // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1—39. DOI:10.1007/BF00844845
17. *Crandall C.S., Preisler J.J., Aussprung J.* Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ) // *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15. P. 627—662. DOI:10.1007/BF00844860
18. *Feldt R.C.* Development of a brief measure of college stress: The college student stress scale // *Psychological reports*. 2008. Vol. 102. № 3. P. 855—860. DOI:10.2466/PR0.102.3.855-860
19. *Frenzel A.C., Daniels L., Burić I.* Teacher emotions in the classroom and their implications for students // *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 56. № 4. P. 250—264. DOI:10.1080/00461520.2021.1985501
20. *Gadzella B.M.* Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors // *Psychological reports*. 1994. Vol. 74. № 2. P. 395—402. DOI:10.2466/pr0.1994.74.2.395
21. *Hong R.Y., Chan W.Y., Lim J.Y.* Pathological personality traits and the experience of daily situations // *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8. № 2. P. 333—342. DOI:10.1177/2167702619894902
22. *Howard C.S.* Measurement and Impacts of Major Life Events: The Development and Application of the Broad Inventory of Specific Life Events: Diss. Doctor of Philosophy in Psychology [Электронный ресурс]. Auckland, 2023. 382 p. URL: <https://hdl.handle.net/2292/66918> (дата обращения: 26.12.2024).
23. *Huta V.* How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal of Well-Being Assessment*. 2020. Vol. 4. P. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
24. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure / A Pragholapati, T.A. Suparto, A.P.W. Puspita, A. Sulastri // *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2021. Vol. 12. № 3. P. 36—47.
25. Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries / S. Nartova-Bochaver, S. Reznichenko, A.P. Ochoa, Z. Zulkarnain // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 24267—24278. DOI:10.1007/s12144-024-06075-5
26. *Radeef A.S., Faisal G.G.* Depression, anxiety and stress among pharmacy students in Malaysia // *Journal of International Dental and Medical Research*. 2020. Vol. 13. № 2. P. 628—632.
27. *Rauthmann J.F., Sherman R.A.* Conceptualizing and measuring the psychological situation // *Measuring and modeling persons and situations* / Eds. D. Wood, S.J. Read, P.D. Harms, A. Slaughter. New York: Academic Press, 2021. P. 427—463.
28. *Rehmani N., Khan Q.A., Fatima S.S.* Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan // *Pakistan journal of medical sciences*. 2018. Vol. 34. № 3. P. 696—701. DOI:10.12669/pjms.343.14664
29. *Robinson O.* Development through Adulthood. London: Bloomsbury Academic, 2020. 472 p.
30. *Rzechowska E., Krawiec B.* Young Adults in Subjectively Difficult Situations. A Qualitative Research of the Ways of Confronting Problems in the Work Environment // *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*. 2023. Vol. 36. № 4. P. 95—114. DOI:10.17951/j.2023.36.4.95-114
31. *Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M.* Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey // *Journal of consulting and clinical psychology*. 1978. Vol. 46. № 5. P. 932—946. DOI:10.1037/0022-006X.46.5.932
32. *Schwarzer R., Schulz U.* Stressful life events // *Hand-book of Psychology: Health Psychology* / Eds. I.B. Weiner, A.M. Nezu, C.M. Nezu, P.A. Geller. Hoboken: Wiley, 2003. Vol. 9. P. 27—49. DOI:10.1002/0471264385.wei0902
33. Shimmering Emerging Adulthood: In Search of the Invariant Idea Model for Collectivistic Countries / V.G. Yerofeyeva, P. Wang, Y. Yang, A.K. Serobyan, A.K. Grigoryan, S.K. Nartova-Bochaver // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article ID 1349375. 7 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1349375
34. Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries / D.I. Lee, G. Gardiner, E. Baranski, International Situations Project, D.C. Funder // *Journal of personality*. 2020. Vol. 88. № 6. P. 1091—1110. DOI:10.1111/jopy.12558
35. The Stressors in Students (SIS) scale: Development, reliability, and validity / Y. Salamonson, S. Andrew, R. Watson, S.T. Teo, I.J. Deary // *Journal of clinical nursing*. 2011. Vol. 20. № 13—14. P. 2078—2080. DOI:10.1111/j.1365-2702.2010.03678.x
36. *Updegraff J.A., Taylor S.E.* From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events // *Loss and trauma: General and Close Relationship Perspectives* / Eds. J. Harvey, E. Miller. New York, London: Routledge, 2021. P. 3—28. DOI:10.4324/9781315783345-2
37. *Zautra A., Reich J.* Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions // *American Journal of Community Psychology*. 1980. Vol. 8. № 6. P. 657—670. DOI:10.1007/BF00918278

## References

1. Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psikhologicheskii Zhurnal*, 1994. Vol. 15, no. 1, pp. 3—18. (In Russ.).
2. Basyuk V.S., Malykh S.B., Tikhomirova T.N. Federal'naya set' psikhologicheskikh sluzhb obrazovatel'nykh organizatsii vysshego obrazovaniya: kontseptsiya, priority i resursy razvitiya [Federal Network of Psychological Services of Educational Institutions of Higher Education: Concept, Priorities and Development Resources]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 6, pp. 4—18. DOI:10.17759/pse.2022270601 (In Russ.).
3. Erofeeva V.G. Cherty stanoviyashcheysya vzroslosti: adaptatsiya oprosnika v rossiiskoi kul'ture [Characteristics of Emerging Adulthood: Adaptation of the Questionnaire in Russian Culture]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2023. Vol. 14, no. 3, pp. 187—204. DOI:10.17759/sps.2023140312 (In Russ.).
4. Savenysheva S.S., Golovey L.A., Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu. Samoaktualizatsiya, psikhologicheskoe blagopoluchie i povsednevnyi stress v period vzroslosti [Self-Actualization, Psychological Well-Being and Daily Hassles During Adulthood]. *Vestnik Kemerovskogo Gosudarstvennogo Universiteta = Bulletin of Kemerovo State University*, 2019. Vol. 21, no. 1(77), pp. 130—140. DOI:10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140 (In Russ.).
5. Nartova-Bochaver S.K., Bardadymov V.A., Yerofeeva V.G., Khachaturova M.R., Khachatryan N.G. Trudnye zhiznennye situatsii obuchayushcheysya molodezhi [Difficult Life Situations of Modern Learning Youth]. *Voprosy obrazovaniya = Educational Studies*, 2024, no. 2, pp. 170—202. DOI:10.17323/vo-2024-17187 (In Russ.).
6. Luhmann M., Fassbender I., Alcock M., Haehner P. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2021. Vol. 121, no. 3, pp. 633—668. DOI:10.1037/pspp0000291
7. Mao Y., Zhang N., Liu J., Zhu B., He R., Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC medical education*, 2019. Vol. 19, article ID 327. 13 p. DOI:10.1186/s12909-019-1744-2
8. Abrahams L., Rauthmann J.F., Fruyt F.D. Person-situation dynamics in educational contexts: A self-and other-rated experience sampling study of teachers' states, traits, and situations. *European Journal of Personality*, 2021. Vol. 35, no. 4, pp. 598—622. DOI:10.1177/08902070211005621
9. Castillo-Navarrete J.L., Bustos C., Guzman-Castillo A., Zavala W. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *PeerJ*, 2024. Vol. 12, article ID e16980. 16 p. DOI:10.7717/peerj.16980
10. Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 2023. Vol. 46, pp. 83—91. DOI:10.1016/j.profnurs.2023.02.010
11. Alzaeem A.Y., Sulaiman S.A.S., Gillani S.W. Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2010. Vol. 2, no. 7, pp. 239—256.
12. Bityutskaya E.V., Korneev A.A. Subjective Appraisal and Orientations in Difficult Life Situations as Predictors of Coping Strategies. *Psychology in Russia*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 180—199. DOI:10.11621/pir.2021.0312
13. Chow P., Flynn D.M. The development of the student stressors and emotional disturbance scale. *College Student Journal*, 2016. Vol. 50, no. 2, pp. 191—198.
14. Clements K., Turpin G. The life events scale for students: Validation for use with British samples. *Personality and Individual Differences*, 1996. Vol. 20, no. 6, pp. 747—751. DOI:10.1016/0191-8869(96)00005-0
15. Cliniciu A.I., Cazan A.M. Academic adjustment questionnaire for the university students. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 2014. Vol. 127, pp. 655—660. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.330
16. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. Vol. 4, pp. 1—39. DOI:10.1007/BF00844845
17. Crandall C.S., Preisler J.J., Ausprung J. Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ). *Journal of Behavioral Medicine*, 1992. Vol. 15, pp. 627—662. DOI:10.1007/BF00844860
18. Feldt R.C. Development of a brief measure of college stress: The college student stress scale. *Psychological reports*, 2008. Vol. 102, no. 3, pp. 855—860. DOI:10.2466/PRO.102.3.855-860
19. Frenzel A.C., Daniels L., Burić I. Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 2021. Vol. 56, no. 4, pp. 250—264. DOI:10.1080/00461520.2021.1985501
20. Gadzella B.M. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 1994. Vol. 74, no. 2, pp. 395—402. DOI:10.2466/pr0.1994.74.2.395
21. Hong R.Y., Chan W.Y., Lim J.Y. Pathological personality traits and the experience of daily situations. *Clinical Psychological Science*, 2020. Vol. 8, no. 2, pp. 333—342. DOI:10.1177/2167702619894902
22. Howard C.S. Measurement and Impacts of Major Life Events: The Development and Application of the Broad Inventory of Specific Life Events. Diss. Doctor of Philosophy in Psychology [Electronic resource]. Auckland, 2023. 382 p. URL: <https://hdl.handle.net/2292/66918> (Accessed 26.12.2024).
23. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, 2020. Vol. 4, pp. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4

24. Pragholaipati A., Suparto T.A., Puspita A.P.W., Sulastri A. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2021. Vol. 12, no. 3, pp. 36—47.
25. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Ochoa A.P., Zulkarnain Z. Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four countries. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 24267—24278. DOI:10.1007/s12144-024-06075-5
26. Radeef A.S., Faisal G.G. Depression, anxiety and stress among pharmacy students in Malaysia. *Journal of International Dental and Medical Research*, 2020. Vol. 13, no. 2, pp. 628—632.
27. Rauthmann J.F., Sherman R.A. Conceptualizing and measuring the psychological situation. In Wood D., Read S.J., Harms P.D., Slaughter A. (eds.), *Measuring and modeling persons and situations*. New York: Academic Press, 2021, pp. 427—463.
28. Rehmani N., Khan Q.A., Fatima S.S. Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan. *Pakistan journal of medical sciences*, 2018. Vol. 34, no. 3, pp. 696—701. DOI:10.12669/pjms.343.14664
29. Robinson O. *Development through Adulthood*. London: Bloomsbury Academic, 2020. 472 p.
30. Rzechowska E., Krawiec B. Young Adults in Subjectively Difficult Situations. A Qualitative Research of the Ways of Confronting Problems in the Work Environment. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*, 2023. Vol. 36, no. 4, pp. 95—114. DOI:10.17951/j.2023.36.4.95-114
31. Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M. Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of consulting and clinical psychology*, 1978. Vol. 46, no. 5, pp. 932—946. DOI:10.1037/0022-006X.46.5.932
32. Schwarzer R., Schulz U. Stressful life events. In Weiner I.B., Nezu A.M., Nezu C.M., Geller P.A. (eds.), *Hand-book of Psychology: Health Psychology*. Hoboken: Wiley, 2003. Vol. 9, pp. 27—49. DOI:10.1002/0471264385.wei0902
33. Yerofeyeva V.G., Wang P., Yang Y., Serobyana A.K., Grigoryan A.K., Nartova-Bochaver S.K. Shimmering Emerging Adulthood: In Search of the Invariant Idea Model for Collectivistic Countries. *Frontiers in Psychology*, 2024. Vol. 15, article ID 1349375. 7 p. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1349375
34. Lee D.I., Gardiner G., Baranski E., International Situations Project, Funder D.C. Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries. *Journal of personality*, 2020. Vol. 88, no. 6, pp. 1091—1110. DOI:10.1111/jopy.12558
35. Salamonsen Y., Andrew S., Watson R., Teo S.T., Deary I.J. The Stressors in Students (SIS) scale: Development, reliability, and validity. *Journal of clinical nursing*, 2011. Vol. 20, no. 13—14, pp. 2078—2080. DOI:10.1111/j.1365-2702.2010.03678.x
36. Updegraff J.A., Taylor S.E. From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In Harvey J., Miller E. (eds.), *Loss and trauma: General and Close Relationship Perspectives*. New York, London: Routledge, 2021, pp. 3—28. DOI:10.4324/9781315783345-2
37. Zautra A., Reich J. Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions. *American Journal of Community Psychology*, 1980. Vol. 8, no. 6, pp. 657—670. DOI:10.1007/BF00918278

### Информация об авторах

Нартова-Бочавер Софья Кимовна, доктор психологических наук, профессор департамента психологии, заведующая лабораторией психологии салютогенной среды, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: snartovabochaver@hse.ru

Ходаковская Эмилия Николаевна, психолог, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>, e-mail: ekhodakovskaia@hse.ru

Юрчук Виктория Юрьевна, студентка магистратуры, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>, e-mail: vyuyurchuk@edu.hse.ru

### Information about the authors

Sofya K. Nartova-Bochaver, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory for Psychology of salutogenic environment, Department of Psychology, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>, e-mail: snartovabochaver@hse.ru

Emilia N. Khodakovskaya, Psychologist, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>, e-mail: emilkh@yandex.ru

Victoria Yu. Yurchuk, Master Student, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>, e-mail: vyuyurchuk@edu.hse.ru

Получена 01.10.2024

Received 01.10.2024

Принята в печать 18.10.2024

Accepted 18.10.2024

## Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований)

**Жданова Т.А.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: [tzhdan@mail.ru](mailto:tzhdan@mail.ru)*

**Филиппова Е.В.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: [e.v.filippova@mail.ru](mailto:e.v.filippova@mail.ru)*

Представлен обзор зарубежных публикаций последних лет, посвященных проблеме психологического благополучия и факторам его формирования в подростковом возрасте. Перечислены различные подходы к изучению понятия психологического благополучия, как отечественные, так и зарубежные. Фокус статьи направлен на исследования, рассматривающие связь психологического благополучия с личностными качествами подростков и их семейными отношениями. Среди личностных качеств в большинстве публикаций особое внимание обращено на перфекционизм и осознанность как способность осознания своей деятельности. Показано, что психологическое благополучие положительно связано с осознанностью, самосостраданием, когнитивной гибкостью и отрицательно связано с высоким перфекционизмом. Представлены новые интересные данные, касающиеся влияния детско-родительских конфликтов и супружеских конфликтов родителей на психологическое благополучие подростков. Рассмотрена психотерапевтическая роль бабушек и дедушек в жизни подростков, особенно в неблагополучных семьях. Можно сказать, что публикации объединяет установка на необходимость изучать влияние семьи на психологическое благополучие подростков в ее целостности, включая всех членов семьи и все поколения.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, подростки, осознанность, перфекционизм, семейные отношения.

**Для цитаты:** Жданова Т.А., Филиппова Е.В. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 51–63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130405>

## Psychological Well-Being in Adolescents: Personal Traits and Family Relationships (The Review of Foreign Researches)

**Tatyana A. Zhdanova**

*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: [tzhdan@mail.ru](mailto:tzhdan@mail.ru)*

**Elena V. Filippova**

*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: [e.v.filippova@mail.ru](mailto:e.v.filippova@mail.ru)*

The review is focused on results of recent investigations concerned with the problem of psychological well-being and elucidation of main factors of psychological well-being formation in adolescents. Different approaches to the study of the concept of psychological well-being, both domestic and foreign are listed. A major emphasis of review is placed on links between psychological well-being and personal traits as well as family relationships. The analyzed papers pay special attention to such personal traits as perfectionism and mindfulness as an ability to realize and reflect one's own activity. It was shown that psychological well-being positively correlated with mindfulness, self-compassion, cognitive flexibility, and negatively correlated with high scores of perfectionisms. Some investigations present new important data about effects of conflicts between children and parents on adolescents' well-being. Psychotherapeutic roles of grandmothers and grandfathers in life of adolescents are analyzed, particularly in dys-

functional families. The common position of the set of analyzed papers is the assertion of necessity to investigate effects of family on adolescents' psychological well-being, regarding a family, including all its members belonging to all generations, as a whole.

**Keywords:** psychological well-being, adolescents, mindfulness, perfectionism, family relationships.

**For citation:** Zhdanova T.A., Filippova E.V. Psychological Well-Being in Adolescents: Personal Traits and Family Relationships (The Review of Foreign Researches) [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 51—63. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130405> (In Russ.).

## Введение

Целью данной работы является обзор зарубежных исследований, опубликованных в период с 2019 по 2024 год, в которых рассматриваются факторы, влияющие на психологическое благополучие подростков. Поиск публикаций осуществлялся через Google Scholar, Springerlink, Web of Science, Scopus и др. по ключевым словам.

Новые вызовы, с которыми сталкивается современный человек (экономическая и социокультурная нестабильность, увеличение объема и скорости информации, непредсказуемость изменений, рост неопределенности и пр.), не могут не отражаться на эмоциональном состоянии и психологическом благополучии человека. Особенно болезненно эти вызовы могут ощущаться в подростковом возрасте — возрасте фундаментальных качественных изменений, которые затрагивают все стороны жизни подростка, возрасте становления, что делает его особенно уязвимым к неблагоприятным воздействиям. В связи с этим вопросы психологического благополучия подростков являются несомненно актуальными и вызывающими неослабевающий интерес исследователей, как зарубежных, так и отечественных.

В нашей стране интерес к проблеме психологического благополучия появился примерно десятилетие назад. Среди российских исследователей психологического благополучия следует назвать таких авторов, как Д.А. Леонтьев, И.В. Дубровина, О.А. Карабанова, А.И. Подольский, Я.И. Павлоцкая, Г.И. Борисов, П.П. Фесенко и др. Среди работ есть эмпирические, прикладные исследования, рассматривающие психологическое благополучие в контексте социального окружения (школа, сверстники, семейное окружение) [2; 4; 7], обзоры [1; 3; 9], теоретические работы, в которых предпринимается попытка структурировать понятийное поле [5; 6; 10].

В зарубежной психологии эти исследования имеют уже довольно продолжительную историю, начиная с 1970-х годов. Понятие психологического благополучия является объемным многомерным конструктом, несмотря на свою длинную историю не до конца устоявшимся, развивающимся. Существуют различные определения психологического благополучия, различные подходы к его изучению, различные концепции и виды [1; 5]. Охватить это в одном обзоре не представляется возможным.

Настоящая статья сфокусирована на обзоре зарубежных публикаций, касающихся ограниченного круга проблем, связанных с психологическим благополучием, а именно — в ней рассмотрены работы, касающиеся изучения факторов, влияющих на психологическое благополучие в подростковом возрасте.

Вопросы счастья, благополучия человека волновали ученых с давних времен и являлись предметом дискуссий, которые уходят корнями в античные времена. Традиции, заложенные в трудах философов, нашли свое отражение и в психологии.

В настоящее время выделяют два направления в исследовании психологического благополучия человека — гедонистическое, связывающее понятие счастья с преобладанием удовольствий, позитивных эмоций, и эвдемонистическое, при котором акцент делается на развитии собственного потенциала.

Основоположником эвдемонистического направления в изучении психологического благополучия является К. Рифф. В ее понимании психологическое благополучие подразумевает наличие у человека определенных устойчивых психологических качеств, которые способствуют его успешному функционированию. К. Рифф предложила шесть измерений психологического благополучия: самопринятие, наличие цели и направления в жизни, личностный рост, готовность к новому опыту и решению задач. Она назвала эту шестимерную модель интегрированной моделью личностного развития [45]. В большинстве исследований психологического благополучия используется именно эта модель.

Деси и Райан при изучении психологического благополучия также делают акцент на эвдемонистическом подходе и отмечают, что для достижения психологического благополучия важно не только получение удовольствий в жизни, но и то, как человек проживает свою жизнь, преодолевает трудности, достигает своих внутренних целей [24].

В этой связи нельзя не отметить точку зрения В. Хута, которая считает, что гедония и эвдемония дополняют друг друга, их не следует противопоставлять, но необходим баланс этих составляющих в жизни человека [31].

Исследования факторов, связанных с психологическим благополучием, ведутся по множеству направлений. Это, в первую очередь, личностные качества, которые определяются личностными характеристиками и ресурсами человека [22; 47; 52].

Психологическое благополучие также в значительной степени связано с семейными факторами. Это детско-родительские отношения, конфликты в семье и механизмы их разрешения, отношения между родителями, стиль воспитания и др. [50; 35; 54].

Следующее направление в изучении психологического благополучия подростка связано с социальным окружением (друзья, одноклассники, учителя, школа, спортивные занятия, среда проживания) [16; 19; 42].

Психологическое благополучие, безусловно, во многом определяется и этнокультурной средой, в которой растет ребенок. В контексте мультикультурных обществ остро стоит задача обретения идентичности для подростка, необходимость интеграции различных ценностей и норм из разных культур [23]. Изучается связь психологического благополучия с возрастом и образом жизни [14].

Как мы видим, существует множество факторов, которые могут быть связаны с психологическим благополучием. Настоящий обзор сосредоточен на исследованиях, направленных, главным образом, на изучение влияния личностных качеств и семейных отношений на психологическое благополучие в подростковом возрасте. Остановимся на них.

### **Личностные характеристики и психологическое благополучие подростка**

Подростковый возраст — это период, включающий в себя ряд сложных жизненных задач, которые предстоит выполнить человеку во взрослой жизни. Паттерны поведения и личностные качества, сформированные в этом возрасте, могут сопровождать человека и во взрослой жизни. В связи с этим большое внимание уделяется изучению связи психологического благополучия с личностными факторами, среди которых наибольшее внимание исследователей привлекают перфекционизм и осознанность.

Так, представитель Фордхэмского университета (США) К. Перолини (С. Perolini) утверждает, что перфекционисты ставят перед собой цели, достижение которых маловероятно или невозможно, и что разрыв между целями, которые они ставят, и их результатами всегда будет отрицательно влиять на психологическое благополучие этих людей [40]. Такой же точки зрения придерживается и исследователь из Бирмингемского университета М. Хо (М. Ho), который отмечает, что стремление людей к совершенству отрицательно влияет на их психологическое благополучие, поскольку люди, ставящие перед собой чрезмерно завышенные цели, истощаются в процессе их достижения, что приводит к снижению психологического благополучия [29].

В работе турецких ученых О. Чирчир и О. Тагай (О. Çirçir, Ö. Tagay) был поставлен вопрос, играют ли оптимизм, самосострадание и психологическое благополучие опосредующую роль в отношениях между перфекционизмом и когнитивной гибкостью у под-

ростков [22]. В исследовании участвовали 714 подростков в возрасте от 13 до 18 лет. Работа проходила в два этапа. Результаты первого этапа показали, что существует отрицательная связь между психологическим благополучием и перфекционизмом. По мере роста перфекционизма, который может приводить к психологическим проблемам, происходит снижение когнитивной гибкости. При этом повышение уровня оптимизма увеличивает когнитивную гибкость и уменьшает негативный эффект перфекционизма. Под оптимизмом понимается тенденция сосредотачиваться на позитиве и ожидать позитивные события. Негативный эффект перфекционизма также можно ослабить, развивая такое качество, как самосострадание (сочувствие к себе). На втором этапе работы изучалась эффективность психообразовательной программы, направленной на повышение оптимизма, психологического благополучия и когнитивной гибкости [22].

Другим важным понятием, связанным с психологическим благополучием, которое интересует современных исследователей, является осознанность. На взаимосвязь между осознанностью и психологическим благополучием подростков указывает множество исследований [13; 15; 25; 32; 52].

Осознанность является неоднозначным понятием, имеющим много трактовок. В большинстве работ осознанность понимается как способность сосредотачиваться на определенных событиях, ощущениях и контролировать свое внимание, способность к интроспекции своей деятельности [9]. Осознанность, повышение внимания к каждому моменту жизни, сосредоточение на настоящем создают дополнительную энергию, что приводит к повышению уровня психологического благополучия.

Можно предположить, что такой рост интереса к феномену осознанности в связи с изучением психологического благополучия обусловлен современным развитием психотерапевтических практик.

Результаты турецкого исследования, проведенного на студентах, показали, что осознанность, которая рассматривается как внимание к настоящему моменту, положительно связана с психологическим благополучием и эта связь опосредуется через мышление, ориентированное на решения [15].

Во многих работах предпринимаются усилия по разработке программ, направленных на развитие осознанности. Так, в работе иранских ученых была продемонстрирована эффективность психокоррекционной программы, направленной на повышение осознанности подростков. В результате применения программы в экспериментальной группе было отмечено снижение уровня тревожности и повышение субъективного психологического благополучия [48]. Похожие данные были получены французскими и американскими исследователями [32; 52].

В работе М. Юсефи Афрахтех и Ф. Хасани (М. Yousefi Afrashteh and F. Hasani) с коллегами изучалась связь осознанности и когнитивной гибкости с

психологическим благополучием [55]. В исследовании приняли участие 14 000 подростков. Авторы пришли к выводу, что можно достичь повышения уровня психологического благополучия подростков путем обучения, способствующего улучшению регуляции эмоций, повышению уровня осознанности, самосострадания и когнитивной гибкости.

Возможность влиять на осознанность путем обучения была показана и в других исследованиях. Так, ученые из Норвегии М. Де Вибе (M. De Vibe) с соавторами провели лонгитюдное исследование, в котором студентов медицинского университета обучали повышению осознанности и изучали влияние осознанности на возможность справляться с трудностями и на субъективное благополучие. В результате обучения осознанности произошло повышение субъективного психологического благополучия. Из этого, по мнению авторов, следует, что развитие осознанности может быть использовано в психотерапии. Например, неблагоприятный детский опыт может привести к снижению уровня психологического благополучия, но меры по повышению осознанности могут снизить воздействие этого детского опыта и повысить уровень благополучия [47].

К похожим выводам пришли и китайские ученые, в исследовании которых приняли участие 1871 человек. Результаты продемонстрировали снижение влияния неблагоприятного детского опыта на психологическое благополучие при повышении осознанности и концентрации на настоящем моменте [13].

Посредническая роль осознанности также была показана при изучении благополучия подростков, подвергшихся киберстраклизму [25]. Киберстраклизм может проявляться в виде отсутствия ответов на электронные письма, текстовые сообщения, отсутствия комментариев, «лайков» в социальных сетях, меток на фотографиях. Его воздействие усугубляется еще и тем, что это игнорирование может быть видно другим людям и сохраняется в социальных сетях. Подростки особенно чувствительны к киберстраклизму, который может негативно сказываться на их психологическом благополучии. На основании исследования, в котором участвовал 421 подросток, было показано, что осознанность снижает негативное влияние киберстраклизма на психологическое благополучие подростков [25].

Интересные данные были получены португальскими учеными, которые обнаружили, что ощущение удовлетворенности жизнью и оценка качества жизни имеет тенденцию к снижению в подростковом возрасте, при этом у девочек уровень психологического благополучия ниже, чем у мальчиков. Авторы отмечают, что воспоминания о поддержке и заботе в семье могут способствовать развитию сострадания к себе, психологической гибкости и осознанности, которые играют фундаментальную роль в ощущении психологического благополучия подростками [36]. Личностные характеристики как ресурс для психологического благополу-

чия подростков и возможности справляться со сложными ситуациями [43] рассмотрены также в исследовании, проведенном Л. Рэй и др. (L. Rey et al.).

### **Семейные факторы психологического благополучия в подростковом возрасте**

Роль семьи в психологическом благополучии подростка признается всеми исследователями, поэтому неудивительно, что не иссякает число работ, посвященных изучению семейных факторов, связанных с психологическим благополучием, собираются и обобщаются новые данные, подтверждающие или опровергающие уже известные. Так, по-прежнему, как и десятилетия назад, исследуются связи психологического благополучия и стилей родительского воспитания. Под стилем воспитания понимается тип взаимоотношений с ребенком, характеризуемый степенью контроля, заботы, близости, объемом запретов, ограничений и паттерном коммуникации между родителем и ребенком.

Как известно, одна из первых систематизировала стили воспитания и изучала их влияние на детей Д. Баумринд (D. Baumrind) [18]. Она выделила три стиля родительского воспитания: авторитетный, либеральный и авторитарный, — в дальнейшем был добавлен индифферентный стиль.

Обратимся к некоторым исследованиям, продолжающим традиции Д. Баумринд. Так, индийские ученые П. Ядав (P. Yadav) с соавторами выявили, что у подростков, в чьих семьях практикуется авторитетный стиль воспитания, психологическое благополучие, самооценка и удовлетворенность жизнью были выше, чем у подростков, которых воспитывали в авторитарном или либеральном стиле [12].

В исследовании, проведенном на индийской выборке [46], авторы пришли к выводу, что существует положительная связь между материнским стилем воспитания, целью в жизни и психологическим благополучием подростков, в то время как связи между стилем воспитания отцов и психологическим благополучием подростков не было обнаружено. Также не было выявлено существенных различий в психологическом благополучии подростков в зависимости от пола, образовательного ценза, семейного положения и социально-экономического статуса. Однако была найдена связь автономии подростка с психологическим благополучием и коммуникабельностью. Авторы объясняют это тем, что вера родителя в то, что подросток обладает необходимыми способностями, навыками и потенциалом для принятия решений в различных ситуациях, способствует формированию уверенности подростков в себе, тем самым побуждая их справляться с возникающими проблемами [46].

Следует отметить, что результаты исследований связи стилей воспитания и психологического благополучия подростков не столь однозначны и связаны с культурными ценностями и традициями. Кросс-культурные исследования демонстрируют, что в стра-

нах, где большое внимание уделяется самостоятельности и личностным достижениям, авторитетный или либеральный стиль воспитания позитивно сказываются на психологическом благополучии детей и подростков. Если же культурными традициями большое значение придается сплоченности, уважению к иерархии, авторитетам, общим семейным целям, авторитарный стиль воспитания является более эффективным [39].

Хотя влияние особенностей родительского воспитания изучается достаточно широко, большая часть исследований сфокусирована только на ребенке или диаде «родитель—ребенок» и, как правило, показывает ситуацию в какой-то определенный момент времени. На этом фоне интерес представляет исследование голландских ученых, которое было проведено с участием 159 семей. В семьях велось наблюдение за детско-родительскими отношениями и уровнем психологического благополучия подростков на протяжении 100 дней [50]. Было показано, что родительское воспитание, поддерживающее потребности подростка, родительская теплота, самостоятельность подростка связаны с улучшением психологического благополучия подростков. В то же время анализ 14546 ежедневных отчетов обнаружил, что влияние воспитания не было одинаковым для всех подростков. Подростки, для которых поддерживающее родительское воспитание оказалось более эффективным, в повседневной жизни характеризовались более высокой общей чувствительностью к влиянию окружающей среды. Эти выводы пересекаются с данными, полученными ранее в исследовании М. Пинкарта (M. Pinquart) [41].

Многие исследователи фиксируют рассогласованность в оценках детей и родителей по поводу воспитательных мер и качества детско-родительских отношений [20]. Как правило, родители более позитивно оценивают свои отношения с детьми, чем сами дети. Во многом, по мнению М. Борнштейна (M. Bornstein) это можно объяснить тем, что, когда дело доходит до измерения отношений родителей с детьми и воспитательной практики, родители прибегают к социально желательным ответам [37].

Изучение китайскими учеными Янлин Жу (Yanlin Zhou) с соавторами восприятия детско-родительских отношений родителями и их детьми-подростками показало, что в случае, когда и родители, и дети высоко оценивают детско-родительские отношения, когда их оценки конгруэнтны, а также когда подростки оценивают отношения лучше, чем их родители, у подростков выше показатели психологического благополучия. В случаях, когда и родители, и дети низко оценивали близость в отношениях, у подростков наблюдаются психосоциальная дезадаптация и депрессивная симптоматика. Однако важно, что высокая близость между родителем и ребенком благоприятна для ребенка в младенчестве и в детстве, но может мешать индивидуации в подростковом возрасте [30].

В исследовании, в котором участвовала 1031 семья, была обнаружена прямая связь между отцовским и

материнским стрессом и депрессивными симптомами у подростков. По-видимому, родители, находящиеся в состоянии стресса, не могут осуществлять полноценную поддержку ребенка [27].

Хотя общение со сверстниками у подростков выходит на первый план и именно эту социальную группу сами подростки считают наиболее значимой, исследования показывают, что решающую роль в формировании высокого уровня психологического благополучия у подростков и смягчении влияния негативных событий играет поддержка родителей. Проведенное немецкими и австралийскими учеными исследование, в котором приняли участие респонденты из 47 стран, показало, что именно поддержка родителей, а не сверстников или учителей, является важнейшим предиктором высокого психологического благополучия подростков [53].

Не угасает интерес к «вертолетному воспитанию» у психологов, хотя тип сверхвключенного родительства был описан два десятилетия назад. По-видимому, это связано с неоднозначностью этого феномена. Так, в исследовании Х. Шифрина (H. Schiffrin) с соавторами обнаружено, что такое гиперопекающее поведение, когда родители стремятся решить все проблемы своих детей, вмешиваются в их межличностные отношения, не дают детям свободы для принятия собственных решений, препятствует развитию у детей способности справляться с трудностями, может приводить к уменьшению у подростков чувства автономии и создавать зависимость, при которой они чувствуют себя неспособными функционировать самостоятельно и во всех ситуациях полагаются на родителей. Было обнаружено, что у матерей такое поведение наблюдается чаще, чем у отцов. Негативное влияние материнского «вертолетного» воспитания усугубляется, если оно сочетается с низким уровнем теплоты [49]. Эти выводы подтверждают результаты более ранних исследований влияния на ребенка чрезмерно опекающего, сверхвключенного типа родительства [8; 11].

### Конфликты с родителями и психологическое благополучие подростка

Конфликты между родителями и подростком и их роль в жизни подростка на протяжении многих десятилетий привлекают внимание ученых. В парадигме З. Фрейда конфликт между родителями и подростками и необходимость отделиться от родителей как этап взросления рассматривались как нормативный естественный процесс, в то время как чрезмерно тесные детско-родительские отношения и эмоциональные связи считались отклонением от нормы [17].

В современных исследованиях конфликты между подростками и родителями рассматриваются с учетом их места в семейной системе, способов разрешения, гендерной направленности, длительности. В некоторых исследованиях отмечается позитивная роль конфликтов как способа ведения дискуссии, удержания психологических границ участников и возможности



совместного решения проблем, что может способствовать укреплению отношений между родителями и детьми [33; 35]. В то же время подростки, которые сталкиваются с частыми и напряженными детско-родительскими конфликтами, будут менее близки со своими родителями, у них часто формируется негативное восприятие семейных отношений.

Ученые из Хорватии считают, что конфликтность характерна для подросткового возраста и, хотя конфликты сказываются как на родителях, так и на детях, для родителей они могут привести к более негативным последствиям. Авторы объясняют это тем, что родители склонны переживать конфликт с подростком как признак личного отвержения, как свою родительскую неэффективность, в то время как подростки могут рассматривать конфликт как возможность поупражняться в недавно полученных когнитивных и межличностных навыках [33].

Существует мнение, что конфликт между детьми и родителями неизбежно приведет к ухудшению их взаимоотношений и может повлиять на развитие детей и подростков. Поэтому многие родители стараются изо всех сил избегать конфликтов с детьми. Однако результаты исследований китайских ученых показывают, что конфликт детей и родителей не обязательно приведет к ухудшению их отношений или повлияет на психологическое благополучие детей. Напротив, некоторые конфликты оказываются полезными для психического здоровья подростков и могут благотворно влиять на их психологическое благополучие. Оказалось, что важны не частота и интенсивность конфликтов, а то, как конфликт разрешается и как подростки относятся к решению, достигнутому в результате конфликта. Когда они чувствуют, что решение конфликта является справедливым, и когда они удовлетворены его разрешением, их ощущение психологического благополучия достаточно высоко. Но в случае, когда подростки считают решение несправедливым, такие конфликты могут снижать уровень психологического благополучия [35].

### **Отношения между родителями**

Среди важных факторов, которые могут быть связаны с психологическим благополучием подростка и которые долгое время оставались вне поля внимания исследователей, выделяют отношения между родителями [38]. Эта тема получила свое развитие в работе китайских ученых, которые показали, что большее значение на психологическое благополучие оказывает не проживание с обоими родителями, а то, какие отношения у подростка с ними, отношения родителей между собой, а также сплоченность семьи [34].

Работа турецких ученых А. Коцак (A. Ko ak) с соавторами посвящена изучению влияния конфликта между родителями на удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и наличие депрессивной симптоматики у подростков [26]. В основу исследования была положена теория самоопределения, согласно

которой элементами родительского воспитания, способствующего психологическому благополучию ребенка, являются автономия, компетентность, родственные связи и близость к ребенку [44]. В исследовании участвовали 925 подростков. Результаты показали, что конфликт между родителями связан с низкой поддержкой автономии подростка со стороны матери и высоким уровнем фрустрации потребностей подростков. Конфликты между родителями могут сопровождаться страхом матери перед разрывом отношений с партнером и неуверенностью в отношениях с ним, что приводит к ослаблению родительской чуткости и компетентности с ее стороны. Стресс, связанный с конфликтом между родителями, снижает способность матерей гибко адаптироваться к потребностям своих детей, обеспечивать им необходимый уровень поддержки и теплоты. Большая фрустрация потребностей подростка, в свою очередь, способствует более выраженной депрессивной симптоматике и его более низкой удовлетворенности жизнью [26].

Особое внимание в зарубежных работах уделяется изучению так называемого «синдрома родительского отчуждения», который является следствием разногласий супругов. Это понятие впервые было выдвинуто американским психологом Р. Гарднером и подразумевает семейную ситуацию, при которой один родитель поощряет ребенка отказываться от контакта с другим родителем, тем самым разрушая отношения между ними. Это провоцирование может проявляться в комментариях одного родителя относительно другого, просьбой к детям сделать выбор между двумя родителями или не общаться с членами семьи другого родителя. То есть дети используются родителем, провоцирующим отчуждение, в качестве инструмента при выяснении отношений с супругом или для изоляции другого родителя. Это приводит к эмоциональному неприятию ребенком другого родителя и физическому дистанцированию от него. Отчуждение родителей оказывает глубокое влияние на психическое здоровье и социализацию детей и подростков [21; 28; 51].

Исследование китайских ученых К. Вонг (K. Wang) с соавторами, в котором приняли участие 680 респондентов, показало, что у подростков, страдающих от отчуждения родителей, наблюдается низкий уровень психологического благополучия, а также часто развиваются посттравматический стресс и расстройства адаптации, проявляющиеся в чувстве вины, социальной тревожности, нарушении сна и депрессии. Такое отчуждающее поведение родителя исследователи рассматривают как форму домашнего насилия, содержащего признаки принуждения, контроля, запугивания ребенка [21].

### **Межпоколенные связи и психологическое благополучие подростков**

Отношения в семье — сложная многофакторная система, уникальная для каждой семьи, способная

изменяться под влиянием внешних и внутренних параметров и оказывающая влияние на каждого участника этих отношений. Существует связь между процессом формирования личностных качеств ребенка и отношениями внутри семьи, в том числе взрослых между собой. Поэтому ученые отмечают необходимость целостного подхода к семье, предпочтительность охвата нескольких поколений. Исследователи из Кейптаунского университета С.А. Янг (S.A. Yang) с соавторами изучали межпоколенные связи и влияние участия бабушек и дедушек на жизнь подростков, столкнувшихся с семейными трудностями, и их психологическое благополучие [54]. Выборка составила 536 подростков 13—15 лет. Авторы отмечают, что семейные трудности родителей связаны с интернализацией или экстернализацией симптомов у подростков. В то же время существуют факторы, которые уравнивают негативные последствия семейных неприятностей, обеспечивая защитный эффект. Таким фактором может выступать социальная поддержка, которая будет обеспечивать защиту, способствовать большей психологической устойчивости подростка. Результаты показали, что среди возможных источников социальной поддержки именно отношения между подростком и бабушками и дедушками, как правило, остаются наиболее близкими и гармоничными, и именно прародители скорее могут быть теми значимыми взрослыми, чья поддержка может улучшить психологическое благополучие подростка. В то же время оказалось, что в семьях с высоким уровнем благополучия влияние бабушек и дедушек не является столь выраженным. Отмечается также, что компенсаторная роль участия прародителей больше выражена для девочек, чем для мальчиков. Исследователи пришли к выводу, что участие бабушек и дедушек играет уникальную роль для психологической устойчивости подростка и его психологического благополучия в семейном контексте и может выступать ключевым компенсационным ресурсом для подростков из группы риска. Конечно, было бы нереалистично ожидать, что участие бабушек и дедушек позволит решить все проблемы подростков, но эффект их участия может накапливаться и иметь положительное влияние на психологическое благополучие подростков в долгосрочной перспективе.

### Заключение

Публикации последних лет отражают неослабевающий интерес исследователей к понятию психологического благополучия. В настоящем обзоре рассмотрены зарубежные статьи последних лет, посвященные исследованию психологического благополучия в подростковом возрасте. Статьи были объединены в группы в соответствии с факторами, влияющими на психологическое благополучие.

Психологическое благополучие является сложной интегрированной моделью. Попытка обобщить рассмотренные публикации приводит нас к заключению о

том, что в большинстве работ речь идет именно о психологическом благополучии, понимаемом как позитивное функционирование, как характеристика степени зрелости личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности.

Следует отметить, что в большинстве работ, рассмотренных в настоящем обзоре, продолжают в целом традиционные направления исследований психологического благополучия — это эмпирические исследования факторов, влияющих на психологическое благополучие.

Среди факторов, влияющих на психологическое благополучие, на первый план в проанализированных работах выходят личностные качества и семейные отношения, включая стили семейного воспитания, детско-родительские конфликты, отношения между родителями, межпоколенные влияния.

При рассмотрении личностных качеств, связанных с психологическим благополучием, обращает на себя внимание, что на лидирующие позиции с очевидностью выдвигаются осознанность и перфекционизм.

Можно предположить, что такой интерес к понятию осознанности во многом связан с эффективностью использования этого конструкта в психотерапевтической и психологической практике.

В ряде исследований осознанность рассматривается в связке с перфекционизмом, в некотором смысле как антагонист к перфекционизму в аспекте влияния на психологическое благополучие, а именно, осознанность снижает перфекционизм, тем самым повышая психологическое благополучие. Установлено, что высокий уровень перфекционизма приводит к снижению психологического благополучия, а самосострадание, осознанность, оптимизм, когнитивная гибкость положительно связаны с психологическим благополучием.

Обосновывается важность семейных факторов в формировании психологического благополучия подростков. Исследования, проведенные в 2019—2024 гг. подтвердили выводы более ранних работ о связи авторитетного стиля воспитания и психологического благополучия подростка, а именно, что подростки, получающие большую родительскую поддержку, имеют более высокие показатели психологического благополучия и меньше депрессивных симптомов [41]. Подтверждается также, что «вертолетное воспитание», которое характеризуется чрезмерными опекой и контролем, негативно сказывается на психологическом благополучии подростков, особенно в отсутствии тепла и заботы со стороны родителей [49].

Выделяются универсальные составляющие родительского воспитания, важные для формирования более высокого уровня психологического благополучия подростков. Это автономия, компетентность и родительская поддержка.

В исследованиях, связанных с семейными факторами, наряду с традиционными направлениями, связанными с влиянием стиля родительского воспитания на психологическое благополучие подростков, интерес

ученых смещается к относительно новым направлениям — исследованию отношений между родителями и роли бабушек и дедушек в психологическом благополучии подростков. Появляется новый взгляд на детско-родительские конфликты.

К относительно новым факторам, влияющим на психологическое благополучие подростка, можно отнести феномен «синдрома родительского отчуждения», при котором один из родителей подстрекает ребенка отказываться от контакта с другим родителем и его родственниками, комментирует поведение другого родителя в негативном ключе. Авторы относят такое поведение родителей к форме жестокого обращения с детьми.

Интересные новые результаты были получены в исследованиях конфликтов между взрослым и ребенком, а также при изучении влияния конфликтов между родителями на психологическое благополучие подростка. Показано, что конфликты между родителями, родительские стрессы связаны со снижением возможностей родителей, особенно матерей, к теплым, под-

держивающим отношениям с подростком, что негативно сказывается на психологическом благополучии подростка и может приводить к появлению у него депрессивной симптоматики. При этом отмечается положительная роль конструктивных конфликтов родителей с ребенком. Этот факт, по нашему мнению, заслуживает дальнейших исследований.

Несмотря на большое количество исследований, многие вопросы пока остаются открытыми и требуют дальнейшего изучения. Так, в рассмотренных публикациях ощущается дефицит работ, направленных на изучение роли отца в психологическом благополучии подростков, а также лонгитюдных исследований.

Нам кажется, что можно выделить общую тенденцию в исследованиях психологического благополучия подростков, общий «призыв» исследователей — семью нужно изучать как целостность, включать в исследование не только детско-родительские отношения, но и супружеские отношения родителей подростков и влияние прародителей.

## Литература

1. Борисов Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития / Под ред. И.А. Ершовой. Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. С. 157—174.
2. Дубровина И.В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301
3. Иванова Е.В., Шаповаленко И.В. Проблема психологического и эмоционального благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 52—63. DOI:10.17759/jmfp.2023120305
4. Карабанова О.А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 5. С. 16—26. DOI:10.17759/pse.2019240502
5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14—37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02
6. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности. Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления — филиала РАНХиГС, 2016. 168 с.
7. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учеб. пособие для вузов. М.: Юрайт, 2024. 116 с.
8. Прохорова А.А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 16—24. DOI:10.17759/jmfp.2019080402
9. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18—28. URL: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014\\_n2/70100](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70100) (дата обращения: 03.12.2024).
10. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук. М., 2005. 24 с.
11. Чеботарева Е.Ю. Межкультурные особенности связей чрезмерного родительства с психологическим благополучием современных старших подростков // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 7—15. DOI:10.17759/jmfp.2019080401
12. A correlational study between perceived parenting style, psychological well-being, and emotional intelligence among adolescents / P. Yadav, P. Shukla, D. Padhi, S. Chaudhury // *Industrial Psychiatry Journal*. 2021. Vol. 30. P. S108—S114. DOI:10.4103/0972-6748.328798
13. Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Mediation Effect of Mindfulness / С.-С. Huang, Y. Tan, S.P. Cheung, H. Hu // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 4. Article ID 1636. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18041636
14. Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences / R.J. Boraita, J. Dalmau Torres, E.G. Iborra, D.A. Alsina // *Child Indicators Research*. 2023. Vol. 16. P. 109—134. DOI:10.1007/s12187-022-09977-7

15. Arslan U., Asici E. The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 8052—80-61. DOI:10.1007/s12144-020-01251-9
16. Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? / P.S. Melby, G. Nielsen, J.C. Brønd, S.M. Tremblay, P. Bentsen, P. Elsborg // *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22. Article ID 1267. 13 p. DOI:10.1186/s12889-022-13517-x
17. Attachment and Autonomy During Adolescence / K.B. McElhaney, J.P. Allen, J.C. Stephenson, A.L. Hare // *Handbook of Adolescent Psychology* / Eds. R.M. Lerner, L. Steinberg. Hoboken: John Wiley and Sons, 2009. P. 358—403. DOI:10.1002/9780470479193.adlpsy001012
18. Baumrind D. Current patterns of parental authority // *Developmental Psychology*. 1971. Vol. 4. № 1. P. 1—103. DOI:10.1037/h0030372
19. Bhat B. A Study of Psychological Well-being of Adolescents in Relation to School Environment and Place of living // *International Journal of Movement Education and Social Science*. 2018. Vol. 7. № 02. P. 605—613.
20. Bögels S.M., van Melick M. The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents // *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. № 8. P. 1583—1596. DOI:10.1016/j.paid.2004.02.014
21. Change brings new life: the influence of parental alienation behaviors on adolescent depression / K. Wang, X. Xie, T. Zhang, F. Liu, Y. Huang, X. Zhang // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 7745—7757. DOI:10.1007/s12144-023-04973-8
22. Circar O., Tagay Ö. The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 19830—19846. DOI:10.1007/s12144-024-05775-2
23. De Lise F., Luyckx K., Crocetti E. Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds // *Journal of Youth and Adolescence*. 2024. Vol. 53. P. 910—926. DOI:10.1007/s10964-023-01901-8
24. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 1—11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
25. Different Roles of Rumination and Mindfulness among Cyber-Ostracized Adolescents' Psychological Well-Being / X. Li, W. Mu, Y. Wang, P. Xie, Y. Zhang, T. Liu // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 3. Article ID 1222. 14 p. DOI:10.3390/ijerph19031222
26. Explaining the spillover from interparental conflict to adolescent adjustment through self-determination theory / A. Koçak, A. Mouratidis, Z. Uçanok, P.T. Davies // *Journal of Child and Family Studies*. 2024. Vol. 33. P. 1108—1119. DOI:10.1007/s10826-023-02564-6
27. Fathers and mothers' parenting stress and adolescent depressive symptoms: the mediating roles of overt and covert coparenting conflict behaviors / Y. Ren, S. Zou, H. Wang, J. Ying, X. Wang, X. Wu // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2022. Vol. 16. Article ID 102. 12 p. DOI:10.1186/s13034-022-00531-5
28. Harman J.J., Matthewson M.L., Baker A.J.L. Losses experienced by children alienated from a parent // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 43. P. 7—12. DOI:10.1016/j.copsyc.2021.05.002
29. Ho M.S.H. The impact of perfectionism on psychological well-being and ill-being in athletes with and without hearing disability: Diss. PhD. [Электронный ресурс]. Birmingham: University of Birmingham, 2017. 274 p. URL: <http://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/7882> (дата обращения: 03.12.2024).
30. How Does (In) congruence in Perceived Adolescent—Parent Closeness Link to Adolescent Socioemotional Well-Being? The Mediating Role of Resilience / Y. Zhou, D. Qu, C. Xu, Q. Zhang, N.X. Yu // *Journal of Happiness Studies*. 2023. Vol. 24. P. 839—856. DOI:10.1007/s10902-023-00624-8
31. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal of Well-Being Assessment*. 2020. Vol. 4. P. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
32. Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study / R. Shankland, D. Tessier, L. Strub, A. Gauchet, C. Baeyens // *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 2020. Vol. 13. № 1. P. 63—83. DOI:10.1111/aphw.12216
33. Kereste G., Brkovi I., Kuterovac Jagodi G. Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents' Parents // *Journal of Happiness Studies*. 2012. Vol. 13. P. 1073—1089. DOI:10.1007/s10902-011-9307-1
34. Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope / G. Xiang, Q. Li, X. Du, X. Liu, M. Xiao, H. Chen // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 76—85. DOI:10.1007/s12144-020-00795-0
35. Liu J.J. Chinese Adolescents' Conflict with Parents and Its Relationship with Their Psychological Well-Being // *Open Access Library Journal*. 2020. Vol. 7. № 8. Article ID e6256. 11 p. DOI:10.4236/oalib.1106256
36. Mendes A.L., Canavarro, M.C., Ferreira C. The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 12604—12613. DOI:10.1007/s12144-021-02438-4

37. Mother and father socially desirable responding in nine countries: Two kinds of agreement and relations to parenting self-reports / M.H. Bornstein, D.L. Putnick, J.E. Lansford [et al.] // *International Journal of Psychology*. 2015. Vol. 50. № 3. P. 174—185. DOI:10.1002/ijop.12084
38. O'Hara K.L., Cummings E.M., Davies P.T. Interparental conflict and adolescent emotional security across family structures // *Family Process*. 2024. Vol. 63. № 1. P. 265—283. DOI:10.1111/famp.12872
39. Perceptions of Parenting Styles and Their Associations with Mental Health and Life Satisfaction Among Urban Indonesian Adolescents / A. Abubakar, F.J.R. Van de Vijver, A.O. Suryani, P. Handayani, W.S. Pandia // *Journal of Child and Family Studies*. 2015. Vol. 24. P. 2680—2692. DOI:10.1007/s10826-014-0070-x
40. Perolini C.M. Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students [Электронный ресурс]: Diss. PhD. New York: Fordham University, 2011. 122 p. URL: <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3461892/> (дата обращения: 03.12.2024).
41. Pinquart M. Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis // *Developmental Psychology*. 2017. Vol. 53. № 5. P. 873—932. DOI:10.1037/dev0000295
42. Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review / J. Piñeiro-Cossio, A. Fernández-Martínez, A. Nuviala, R. Pérez-Ordás // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 3. Article ID 864. 16 p. DOI:10.3390/ijerph18030864
43. Rey L., Pena M., Neto F. Protective Resources for Psychological Well-Being of Adolescents // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 720. 3 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00720
44. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.
45. Ryff C.D., Singer B. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research // *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. Vol. 65. № 1. P. 14—23. DOI:10.1159/000289026
46. Seejo A.K., Vignanth B.K.G. Perceived Parenting Styles and Psychological Well-Being among Adolescents // *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11. № 2. P. 1445—1464. DOI:10.25215/1102.155
47. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial / M. de Vibe, I. Solhaug, J.H. Rosenvinge, R. Tyssen, A. Hanley, E. Garland // *PLoS One*. 2018. Vol. 13. № 4. Article ID e0196053. 17 p. DOI:10.1371/journal.pone.0196053
48. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health / H. Zandi, A. Amirinejad, A. Azizifar, S. Aibod, Y. Veisani, F. Mohamadian // *Journal of Education and Health Promotion*. 2021. Vol. 10. Article ID 177. 8 p. DOI:10.4103/jehp.jehp\_616\_20
49. The Effects of Maternal and Paternal Helicopter Parenting on the Self-determination and Well-being of Emerging Adults / H.H. Schiffrin, M.J. Erchull, E. Sendrick, J.C. Yost, V. Power, E.R. Saldanha // *Journal of Child and Family Studies*. 2019. Vol. 28. P. 3346—3359. DOI:10.1007/s10826-019-01513-6
50. Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families / A. Bülow, A.B. Neubauer, B. Soenens, S. Boele, J.J.A. Denissen, L. Keijsers // *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Article ID 16836. 18 p. DOI:10.1038/s41598-022-21071-0
51. Verhaar S., Matthewson M.L., Bentley C. The Impact of Parental Alienating Behaviours on the Mental Health of Adults Alienated in Childhood // *Children*. 2022. Vol. 9. № 4. Article ID 475. 16 p. DOI:10.3390/children9040475
52. Wilson J.M., Weiss A., Shook N.J. Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 152. Article ID 109568. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109568
53. Wu Y.-J., Lee J. The most salient global predictors of adolescents' subjective Well-Being: parental support, peer support, and anxiety // *Child Indicators Research*. 2022. Vol. 15. P. 1601—1629. DOI:10.1007/s12187-022-09937-1
54. Yang S.A., Wild L.G. Associations Between Grandparent Involvement and Psychological Difficulties in Adolescents Facing Family Adversity // *Journal of Child and Family Studies*. 2022. Vol. 31. P. 1489—1500. DOI:10.1007/s10826-021-02223-8
55. Yousefi Afrashteh M., Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility // *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*. 2022. Vol. 9. Article ID 22. 11 p. DOI:10.1186/s40479-022-00192-y

## References

1. Borisov G.I. Podkhody k izucheniyu psikhologicheskogo blagopoluchiya [Approaches to the study of psychological well-being]. In Ershova I.A. (ed.), *Psikhologiya obrazovaniya: sovremenniy vektor razvitiya* [Psychology of education: modern vector of development]. Ekaterinburg: Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, 2020, pp. 157—174. (In Russ.).
2. Dubrovina I.V. Fenomen “psikhologicheskoe blagopoluchie” v kontekste sotsial’noi situatsii razvitiya [The phenomenon of “psychological well-being” in the context of the social situation of development]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya* = [Bulletin of Practical Psychology of Education], 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301 (In Russ.).

3. Ivanova E.V., Shapovalenko I.V. Problema psikhologicheskogo i emotsional'nogo blagopoluchiya detei i zhiznestoikosti ikh roditel'ei v sovremennykh zarubezhnykh issledovaniyakh [The problem of psychological and emotional well-being of children and the resilience of their parents in modern foreign studies]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 52—63. DOI:10.17759/jmfp.2023120305 (In Russ.).
4. Karabanova O.A. Rol' sem'i i shkoly v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchiya mladshikh shkol'nikov [The role of family and school in ensuring the psychological well-being of primary school students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 5, pp. 16—26. DOI:10.17759/pse.2019240502 (In Russ.).
5. Leont'ev D.A. Schast'e i sub"ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponyatiinogo polya [Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual field]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny = Monitoring public opinion: Economic and social changes*, 2020, no. 1, pp. 14—37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02 (In Russ.).
6. Pavlotskaya Ya.I. Psikhologicheskoe blagopoluchie i sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki lichnosti [Psychological well-being and socio-psychological characteristics of personality]. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya — filiala RANKhiGS, 2016. 168 p. (In Russ.).
7. Podol'skii A.I., Idobaeva O.A. Psikhologiya razvitiya. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie detei i podrostkov: uchebnoe posobie dlya vuzov [Developmental Psychology. Psychoemotional Well-Being of Children and Adolescents]. Moscow: Yurait, 2024. 116 p. (In Russ.).
8. Prokhorova A.A. Zarubezhnye issledovaniya sverkhvlyuchennogo tipa roditel'stva («overparenting») [Foreign studies of overparenting style of parenthood]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 16—24. DOI:10.17759/jmfp.2019080402 (In Russ.).
9. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. Kontseptsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing] [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2014, no. 2, pp. 18—28. URL: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014\\_n2/70100](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n2/70100) (Accessed 03.12.2024). (In Russ.).
10. Fesenko P.P. Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Meaningfulness of life and psychological well-being of the individual] avtoref. ... dis. kand. psikhol. nauk. Moscow, 2005. 24 p. (In Russ.).
11. Chebotareva E.Yu. Mezkul'turnye osobennosti svyazei chrezmernogo roditel'stva s psikhologicheskim blagopoluchiem sovremennykh starshikh podrostkov [Cross-cultural peculiarities of interrelations between overparenting and psychological well-being of present time senior]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 7—15. DOI:10.17759/jmfp.2019080401 (In Russ.).
12. Yadav P., Shukla P., Padhi D., Chaudhury S. A correlational study between perceived parenting style, psychological well-being, and emotional intelligence among adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 2021. Vol. 30, pp. S108—S114. DOI:10.4103/0972-6748.328798
13. Huang C.-C., Tan Y., Cheung S.P., Hu H. Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Mediation Effect of Mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 4, article ID 1636. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18041636
14. Boraita R.J., Dalmau Torres J., Iborra E.G., Alsina D.A. Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences. *Child Indicators Research*, 2023. Vol. 16, pp. 109—134. DOI:10.1007/s12187-022-09977-7
15. Arslan U., Asici E. The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41, pp. 8052—8061. DOI:10.1007/s12144-020-01251-9
16. Melby P.S., Nielsen G., Brand J.C., Tremblay S.M., Bentsen P., Elsborg P. Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, 2022. Vol. 22, article ID 1267. 13 p. DOI:10.1186/s12889-022-13517-x
17. McElhaney K.B., Allen J.P., Stephenson J.C., Hare A.L. Attachment and Autonomy During Adolescence. In Lerner R.M., Steinberg L. (eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken: John Wiley and Sons, 2009, pp. 358—403. DOI:10.1002/9780470479193.adlpsy001012
18. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 1971. Vol. 4, no. 1, pp. 1—103. DOI:10.1037/h0030372
19. Bhat B. A Study of Psychological Well-being of Adolescents in Relation to School Environment and Place of living. *International Journal of Movement Education and Social Science*, 2018. Vol. 7, no. 02, pp. 605—613.
20. Bögels S.M., van Melick M. The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents. *Personality and Individual Differences*, 2004. Vol. 37, no. 8, pp. 1583—1596. DOI:10.1016/j.paid.2004.02.014
21. Wang K., Xie X., Zhang T., Liu F., Huang Y., Zhang X. Change brings new life: the influence of parental alienation behaviors on adolescent depression. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 7745—7757. DOI:10.1007/s12144-023-04973-8

22. Cırcır O., Tagay Ö. The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 19830—19846. DOI:10.1007/s12144-024-05775-2
23. De Lise F., Luyckx K., Crocetti E. Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 2024. Vol. 53, pp. 910—926. DOI:10.1007/s10964-023-01901-8
24. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 2008. Vol. 9, pp. 1—11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
25. Li X., Mu W., Wang Y., Xie P., Zhang Y., Liu T. Different Roles of Rumination and Mindfulness among Cyber-Ostracized Adolescents' Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 3, article ID 1222. 14 p. DOI:10.3390/ijerph19031222
26. Koçak A., Mouratidis A., Uçanok Z., Davies P.T. Explaining the spillover from interparental conflict to adolescent adjustment through self-determination theory. *Journal of Child and Family Studies*, 2024. Vol. 33, pp. 1108—1119. DOI:10.1007/s10826-023-02564-6
27. Ren Y., Zou S., Wang H., Ying J., Wang X., Wu X. Fathers and mothers' parenting stress and adolescent depressive symptoms: the mediating roles of overt and covert coparenting conflict behaviors. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2022. Vol. 16, article ID 102. 12 p. DOI:10.1186/s13034-022-00531-5
28. Harman J.J., Matthewson M.L., Baker A.J.L. Losses experienced by children alienated from a parent. *Current Opinion in Psychology*, 2022. Vol. 43, pp. 7—12. DOI:10.1016/j.copsyc.2021.05.002
29. Ho M.S.H. The impact of perfectionism on psychological well-being and ill-being in athletes with and without hearing disability. Diss. PhD. [Electronic resource]. Birmingham: University of Birmingham, 2017. 274 p. URL: <http://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/7882> (Accessed 03.12.2024).
30. Zhou Y., Qu D., Xu C., Zhang Q., Yu N.X. How Does (In) congruence in Perceived Adolescent—Parent Closeness Link to Adolescent Socioemotional Well-Being? The Mediating Role of Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 2023. Vol. 24, pp. 839—856. DOI:10.1007/s10902-023-00624-8
31. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, 2020. Vol. 4, pp. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
32. Shankland R., Tessier D., Strub L., Gauchet A., Baeyens C. Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 2020. Vol. 13, no. 1, pp. 63—83. DOI:10.1111/aphw.12216
33. Keresteš G., Brković I., Kuterovac Jagodić G. Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents' Parents. *Journal of Happiness Studies*, 2012. Vol. 13, pp. 1073—1089. DOI:10.1007/s10902-011-9307-1
34. Xiang G., Li Q., Du X., Liu X., Xiao M., Chen H. Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41, pp. 76—85. DOI:10.1007/s12144-020-00795-0
35. Liu J.J. Chinese Adolescents' Conflict with Parents and Its Relationship with Their Psychological Well-Being. *Open Access Library Journal*, 2020. Vol. 7, no. 8, article ID e6256. 11 p. DOI:10.4236/oalib.1106256
36. Mendes A.L., Canavarro, M.C., Ferreira C. The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, pp. 12604—12613. DOI:10.1007/s12144-021-02438-4
37. Bornstein M.H., Putnick D.L., Lansford J.E. et al. Mother and father socially desirable responding in nine countries: Two kinds of agreement and relations to parenting self-reports. *International Journal of Psychology*, 2015. Vol. 50, no. 3, pp. 174—185. DOI:10.1002/ijop.12084
38. O'Hara K.L., Cummings E.M., Davies P.T. Interparental conflict and adolescent emotional security across family structures. *Family Process*, 2024. Vol. 63, no. 1, pp. 265—283. DOI:10.1111/famp.12872
39. Abubakar A., Van de Vijver F.J.R., Suryani A.O., Handayani P., Pandia W.S. Perceptions of Parenting Styles and Their Associations with Mental Health and Life Satisfaction Among Urban Indonesian Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 2015. Vol. 24, pp. 2680—2692. DOI:10.1007/s10826-014-0070-x
40. Perolini C.M. Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students [Electronic resource]: Diss. PhD. New York: Fordham University, 2011. 122 p. URL: <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3461892/> (Accessed 03.12.2024).
41. Pinquart M. Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, 2017. Vol. 53, no. 5, pp. 873—932. DOI:10.1037/dev0000295
42. Piñeiro-Cossio J., Fernández-Martínez A., Nuviala A., Pérez-Ordás R. Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 3, article ID 864. 16 p. DOI:10.3390/ijerph18030864
43. Rey L., Pena M., Neto F. Protective Resources for Psychological Well-Being of Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 720. 3 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00720

44. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.
45. Ryff C.D., Singer B. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 1996. Vol. 65, no. 1, pp. 14—23. DOI:10.1159/000289026
46. Seejo A.K., Vignaanth B.K.G. Perceived Parenting Styles and Psychological Well-Being among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 2023. Vol. 11, no. 2, pp. 1445—1464. DOI:10.25215/1102.155
47. de Vibe M., Solhaug I., Rosenvinge J.H., Tyssen R., Hanley A., Garland E. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLoS One*, 2018. Vol. 13, no. 4, article ID e0196053. 17 p. DOI:10.1371/journal.pone.0196053
48. Zandi H., Amirinejhad A., Azizifar A., Aibod S., Veisani Y., Mohamadian F. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*, 2021. Vol. 10, article ID 177. 8 p. DOI:10.4103/jehp.jehp\_616\_20
49. Schiffrin H.H., Erchull M.J., Sendrick E., Yost J.C., Power V., Saldanha E.R. The Effects of Maternal and Paternal Helicopter Parenting on the Self-determination and Well-being of Emerging Adults. *Journal of Child and Family Studies*, 2019. Vol. 28, pp. 3346—3359. DOI:10.1007/s10826-019-01513-6
50. Bülow A., Neubauer A.B., Soenens B., Boele S., Denissen J.J.A., Keijsers L. Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, 2022. Vol. 12, article ID 16836. 18 p. DOI:10.1038/s41598-022-21071-0
51. Verhaar S., Matthewson M.L., Bentley C. The Impact of Parental Alienating Behaviours on the Mental Health of Adults Alienated in Childhood. *Children*, 2022. Vol. 9, no. 4, article ID 475. 16 p. DOI:10.3390/children9040475
52. Wilson J.M., Weiss A., Shook N.J. Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 152, article ID 109568. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109568
53. Wu Y.-J., Lee J. The most salient global predictors of adolescents' subjective Well-Being: parental support, peer support, and anxiety. *Child Indicators Research*, 2022. Vol. 15, pp. 1601—1629. DOI:10.1007/s12187-022-09937-1
54. Yang S.A., Wild L.G. Associations Between Grandparent Involvement and Psychological Difficulties in Adolescents Facing Family Adversity. *Journal of Child and Family Studies*, 2022. Vol. 31, pp. 1489—1500. DOI:10.1007/s10826-021-02223-8
55. Yousefi Afrashteh M., Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 2022. Vol. 9, article ID 22. 11 p. DOI:10.1186/s40479-022-00192-y

#### **Информация об авторах**

Жданова Татьяна Александровна, магистрант кафедры детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: [tzhdan@mail.ru](mailto:tzhdan@mail.ru)

Филиппова Елена Валентиновна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: [e.v.filippova@mail.ru](mailto:e.v.filippova@mail.ru)

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

Tatyana A. Zhdanova, Student of the Master Program “Child and family psychotherapy”, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>, e-mail: [tzhdan@mail.ru](mailto:tzhdan@mail.ru)

Elena V. Filippova, PhD in Psychology, the Head of the Department of Child and family psychotherapy chair, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>, e-mail: [e.v.filippova@mail.ru](mailto:e.v.filippova@mail.ru)

Получена 08.10.2024

Received 08.10.2024

Принята в печать 02.12.2024

Accepted 02.12.2024



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

### Психологическое насилие и угрозы безопасности обучающихся в американских школах и способы минимизации этих угроз

**Березина Т.Н.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)*

**Симонова М.М.**

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации  
(ФГБОУ ВПО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)*

**Финогенова Т.А.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: [tatiana07finogenova@gmail.com](mailto:tatiana07finogenova@gmail.com)*

В статье представлен анализ современных исследований угроз психологическому благополучию в средних школах США. Был проведен метаанализ публикаций, представленных профессиональному сообществу на портале ResearchGate. Было проанализировано 100 статей, относящихся к проблеме безопасности образовательной системы США; по итогу было выделено 20 публикаций, относящихся непосредственно к угрозам психологическому благополучию. Исследования направлены на различные категории населения: обучающихся начальной, средней, старшей школы; студентов; детей и подростков с ОВЗ; представителей меньшинств; педагогов; родителей. В качестве угроз выделяются: 1) насилие в любых формах — от вооруженного до сексуального; 2) расовые проблемы; 3) проблемы с обеспечением прав меньшинств и необходимостью организации с ними эффективного взаимодействия; 4) профессиональное выгорание педагогов. Также выделены субъективные и объективные факторы обеспечения психологического благополучия в американских школах. К объективным факторам относят: особенности американского законодательства, наличие структур, обеспечивающих безопасность образовательной среды (ювенальная юстиция, национальная ассоциация школьных психологов). К субъективным факторам относят особенности культуры страны, в частности ориентацию на индивидуализм, характерную для американского менталитета. К способам минимизации данных угроз для психологического благополучия обучающихся относятся участие социальных работников в обеспечении психологической безопасности в школе и активное привлечение родителей в обеспечение психологической безопасности в школе. Описана и проанализирована трехмерная концептуальная модель повышения безопасности среды образовательного учреждения. Аспекты модели содержат физическое, процедурное, психологическое усиление.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, американские школы, угрозы психологической безопасности, насилие, права меньшинств, ювенальная юстиция.

**Для цитаты:** Березина Т.Н., Симонова М.М., Финогенова Т.А. Психологическое насилие и угрозы безопасности обучающихся в американских школах и способы минимизации этих угроз [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 64–73. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130406>

## Psychological Violence and Threats to Student Safety in American Schools and Ways to Minimize These Threats

**Tatiana N. Berezina**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.rutanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.rutanberez@mail.ru)

**Margarita M. Simonova**

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

**Tatiana A. Finogenova**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: [tatiana07finogenova@gmail.com](mailto:tatiana07finogenova@gmail.com)

The article presents an analysis of contemporary research on threats to psychological well-being in US high schools. A meta-analysis of publications presented to the professional community on the portal: ResearchGate was conducted. 100 articles related to the problem of security in the US educational system were analyzed; as a result, 20 publications related directly to threats to psychological well-being were identified. The research is aimed at various categories of the population: elementary, middle, and high school students, students, children and adolescents with disabilities, representatives of minorities, educators, and parents. The threats identified are 1) violence in any form, from armed to sexual, 2) racial problems, 3) problems with ensuring the rights of minorities and the need to organize effective interaction with them, 4) professional burnout of teachers. Subjective and objective factors of ensuring psychological well-being in American schools are also highlighted. Objective factors include the peculiarities of American legislation, the presence of structures that ensure the safety of the educational environment and juvenile justice. National Association of School Psychologists. Subjective factors include the peculiarities of the country's culture, in particular, the orientation toward individualism characteristic of the American mentality. Ways to minimize these threats to the psychological well-being of students include the involvement of social workers and the active involvement of parents in ensuring psychological safety at school. A three-dimensional conceptual model for improving the safety of an educational institution's environment is described and analyzed. Aspects of the model include physical, procedural, and psychological reinforcement.

**Keywords:** psychological well-being, American schools, threats to psychological safety, violence, minority rights, juvenile justice.

**For citation:** Berezina T.N., Simonova M.M., Finogenova T.A. Psychological Violence and Threats to Student Safety in American Schools and Ways to Minimize These Threats [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 64—73. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130406> (In Russ.).

### Введение

Проблема обеспечения психологической безопасности образовательной среды учебных заведений поднимается во многих странах. Ее разрешение зависит как от объективных факторов (особенностей законодательства страны), так и от субъективных (национального менталитета). Поскольку в американской школе обеспечение психологической безопасности декларируется как приоритетная задача воспитательного процесса, то и проблемы, поднимаемые в рамках обеспечения психологической безопасности, являются актуальными и часто рассматриваются в научных исследованиях. Некоторые факторы не теряют своей актуальности на протяжении многих десятилетий (проблема школьного насилия), другие возникли в последние годы (вопросы обеспечения прав меньшинств), и их научная проработка осуществляется в настоящее время.

Важным является постоянный мониторинг образовательного пространства с целью выявления основных угроз психологической безопасности и благополучию, актуализировавшихся в последние годы, и оценка методов, используемых психологической службой в США для их профилактики.

Мы провели метаанализ публикаций, представленных профессиональному сообществу на портале ResearchGate, относящихся к проблеме безопасности образовательной системы США. Поиск осуществлялся по ключевым словам. Были заданы фильтры — по типу публикаций (только научные статьи и обзоры) и по времени (последнее десятилетие). Из результатов поиска отбирались только публикации, относящиеся к учебным заведениям США. На основании первичного отбора было отобрано и проанализировано 100 статей; по итогу было выделено 20 публикаций, преимущественно обзорных, относящихся непосредственно к угрозам психологическому благополучию; также ана-

лизировался материал более раннего времени, на который были ссылки в данных публикациях.

Научная новизна исследования заключается в том, что проведенный обзор позволяет выявить основные угрозы безопасности обучающихся и виды насилия в американских школах, уточнить место существующей ювенальной юстиции США в структуре факторов угроз безопасности, описать и оценить существующие способы обеспечения безопасности образовательной среды.

### Проблема насилия в американской школе

В исследованиях десятилетней давности проблема существования психологического насилия уже поднималась в американской психологии, обзорные исследования американских психологов показывают, что за последние десятилетия никакого улучшения не обнаружено [15]. На основании проведенного анализа авторы отмечали, что в школах США довольно часто встречаются «традиционные» среди обучающихся виды издевательств. К таким можно отнести насмешки, оскорбления, сплетни, неуместные шутки, обзывательства, а также проявления физического и сексуального насилия, что может привести к различным психологическим проблемам (снижению самооценки, тревожности, депрессии и др.), психосоматическим расстройствам, суицидальному поведению [26].

Однако в последнее десятилетие появились новые формы насилия и, в частности, кибернасилие. Данный вид насилия характеризуется причинением вреда другим лицам через онлайн-платформы и цифровые технологии. Травля в социальных сетях, распространение личной информации, фото и видео, преследование, сексуальные домогательства в Интернете — все это относится к кибернасилию. В качестве отличительных особенностей, которые делают его более опасным и травматичным, следуют назвать анонимность обидчика, доступность к жертве, скорость распространения среди широких масс, длительность воздействия, сложность противодействия [2].

По данным Дж. Цвейг (J. Zweig) [26], 26% молодых людей, знакомящихся в интернете, подвергались той или иной форме кибернасилия; 12% молодых людей, познакомившихся по интернету заявили, что совершали кибернасилие в предыдущем году; 84% жертв кибернасилия также сообщили о психологическом насилии; 52% учащейся молодежи, которые сообщили о физическом насилии, также сообщили о психологическом насилии в отношениях; 55% сообщили о физическом насилии в отношениях и 11% сообщили о сексуальном принуждении. Женщины сообщали о более высоком уровне любого насилия по отношению к ним. С другой стороны, мужчины значительно чаще сообщали о совершении ими сексуального кибернасилия в отношении других людей [26].

Одно из самых страшных видов насилия — это насилие с применением огнестрельного оружия, и

количество случаев такого насилия с годами не уменьшается [26]. Однако в современных исследованиях появилась тенденция рассматривать их в контексте кризиса общественного здравоохранения, поскольку такие происшествия часто заканчиваются нарушением здоровья и летальным исходом [13]. В 2019 г. огнестрельные ранения стали основной причиной смертности детей в возрасте от рождения до 19 лет [20]. Более того, в Соединенных Штатах произошло в 57 раз больше случаев стрельбы в школах, чем во всех других крупных промышленно развитых странах вместе взятых. Анализ динамики школьного насилия с применением оружия за период с 1997—1998 по 2021—2022 учебные годы выявил 1453 школьных перестрелок. За последние пять школьных лет произошло значительно большее количество школьных перестрелок, чем за предыдущие 20 лет. Хотя массовые расстрелы в школах в США не участились, но они стали более смертоносными. Данные приводятся по статье [20], авторы которой приходят к выводу о том, что за последние 25 лет частота стрельбы в школах США участилась и сейчас находится на самом высоком уровне из зарегистрированных ранее. Это приводит к пагубным последствиям для всей молодежи страны, а не только для тех, кто лично сталкивается с насилием с применением огнестрельного оружия в школе [20]. В качестве негативных последствий вооруженных нападений на образовательные организации ученые выделяют развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), обострение чувства беспомощности и страха, трудности в установлении социальных связей, ощущение небезопасности, что в целом может привести к снижению психологического благополучия, ухудшению здоровья и качества жизни [16; 22].

Некоторые авторы связывают рост физического насилия в американских школах с особенностями национального мышления [24]. Одним из масштабных видов насилия молодежи в США ученые называют «уличные расстрелы», которые характеризуются большим количеством жертв, публичным пространством, открытым и доступным для больших масс, принадлежностью зачинщиков к образовательной организации. Подобное связано с массовым мышлением и отношением к убийствам. Массовое мышление — это субъективный фактор в деле обеспечения психологической безопасности американской школы. Массовое мышление, допускающее возможность убийства как способа решения своих проблем, можно определить как состояние ума, при котором индивид, совершающий преступление, чувствует себя оправданным в совершении неизбирательных убийств с целью защиты чести, собственности, обеспечения абсолютной личной безопасности или устранения вызовов естественному, с его точки зрения, порядку вещей. Было проведено исследование взаимосвязи между уличным насилием, одной из основных форм насилия, и представлением о допустимости насилия в массовом мышлении. На основании культурного анализа авторы сделали вывод,

что взаимодействие между индивидуальной психологией в форме региональных ценностей США и социокультурным контекстом школ способствует массовым расстрелам в школах чаще, чем психическим заболеваниям. Соответственно предотвращение массовых расстрелов в школах потребует выявления учащихся, предрасположенных к принятию ценностей, соответствующих массовому мышлению и бросающих вызов социальной иерархии; также нужно вести работу в школе по улучшению школьного климата и изменения культурных норм в обществе в целом. Конечная цель для психологов, работающих в этом направлении, — создать в США такую культуру, в которой не будет места массовым убийствам (даже в воображении школьников) [24].

### Угрозы психологической безопасности для обучающихся — представителей меньшинств

За последние годы увеличилось количество публикаций, посвященных угрозам психологической безопасности для обучающихся — представителей меньшинств. В школах США отдельные рекомендации разрабатываются для маргинализированных учащихся, особенно для представителей меньшинств с гендерной, расово-этнической, языковой идентичностью и инвалидностью [1].

**Межрасовая дискриминация.** Представители цветных меньшинств чаще подвергаются различным вариантам насилия и межличностной расовой дискриминации. При опросах «цветные» подростки чаще сообщают о межличностной расовой дискриминации, жестоком воспитании, насилии при общении со сверстниками и физическом насилии со стороны родителей или со стороны интимного партнера. Результаты многомерного многоуровневого моделирования, проведенного в исследовании, показали, что опыт межличностной расовой дискриминации вносит значительный вклад в развитие симптомов нарушения психического здоровья у подростков-афроамериканцев [13]. В других работах исследователи отмечают влияние сексизма на вероятность травли на свиданиях молодежи; наличие у подростка маскулинных предубеждений чаще приводит к тому, что он проявляет насилие в отношении своего партнера [7].

Также следует отметить, что меньшинства не только чаще подвергаются насилию, но и сами в ответ становятся инициаторами насильственных действий в отношении других учащихся. Например, травля в Интернете была положительно связана со всеми видами поведения, связанными с насилием в реальной жизни. Для многих групп цветных подростков (чернокожих, испаноязычных/латиноамериканцев и подростков с островов Азии/Тихого океана) обнаружены значительная корреляция между онлайн-травлей и ношением оружия в учебном заведении (или уклонением от посещения школы). Как следует из исследова-

ния, многие маргинализированные подростки, подвергающиеся онлайн-травле, с большей вероятностью станут мишенью в школе, будут чувствовать себя в опасности и для того, чтобы снизить чувство опасности, начнут ввязываться в драки и носить оружие [8].

Из вышесказанного прослеживается сложная динамика насилия: представители меньшинств чаще становятся жертвами насилия, но в то же время они могут выступать и зачинщиками насильственных действий по отношению к другим. Это может быть объяснено полученным травматическим опытом вследствие насилия, накопленной агрессией, развитием специфических защит, оправданием своих жестоких действий как ответа за страдания и способа справиться с чувством собственной уязвимости. Это создает замкнутый круг, где насилие становится нормой, а лица, подвергшиеся насилию, или представители данных меньшинств могут сами становиться агрессорами.

**Нетрадиционная ориентация.** Следует отметить, что для представителей меньшинств наблюдается больше угроз психологическому благополучию, например, представители сексуальных меньшинств сообщают о значительно более высоком уровне виктимизации в результате злоупотреблений в сфере киберзнакомств и совершения преступлений, чем гетеросексуальная молодежь [26]. Следует также отметить, что некоторые меньшинства представляют собой непримиримые группы, находящиеся между собой в конфликтных отношениях; например, исследования в области образования и разработки молодежной политики в Соединенных Штатах рассматривают молодежь с нетрадиционной ориентацией и «цветную» молодежь как взаимоисключающие группы [3; 10]. Однако принадлежность обучающегося к обоим меньшинствам может выступать дополнительной угрозой для его психологического благополучия. «Цветная» молодежь с нетрадиционной ориентацией чаще включается в дискуссии, посвященные школьной безопасности. Эти дискуссии, как правило, позиционируют «цветную» молодежь как уязвимых субъектов из группы риска, которые являются пассивными жертвами межличностной гомофобии [19].

**Отклонение в состоянии здоровья.** Школьное насилие — это глобальная эпидемия общественного здравоохранения, при которой учащиеся с ограниченными возможностями подвергаются значительно большему риску, чем их сверстники, не являющиеся инвалидами. Учащиеся с ограниченными возможностями более уязвимы к школьному насилию со стороны сверстников, учителей и школьного персонала из-за стереотипов и предрассудков [25]. Исследования, проведенные в США, показали, что показатели распространенности виктимизации от хулиганов и риск повторной виктимизации среди учащихся с ограниченными возможностями выше, чем у здоровых школьников. Уровень распространенности виктимизации колеблется от 24,5% в начальной школе до 34,1% в средней школе. Это в полтора раза превышает средний показатель по

стране для учащихся без инвалидности. Уровень виктимизации от хулиганов на всех уровнях школьного образования был самым высоким среди учащихся с нарушениями здоровья в виде эмоциональных расстройств. Результаты этого исследования также показали, что учащиеся с ограниченными возможностями, которые подверглись травле один раз, подвергаются высокому риску повторения травли. Учащиеся начальной и средней школы с аутизмом и старшеклассники с ортопедическими нарушениями подвергались наибольшему риску подвергнуться повторной виктимизации [18]. В целом, учащиеся с ограниченными возможностями сообщают о более негативном восприятии школьного климата по сравнению со сверстниками без инвалидности [21].

**Профессиональное выгорание педагогов.** Профессиональное выгорание взаимно связано с психологической безопасностью образовательной среды [23]: как ухудшение психологической безопасности может приводить к профессиональному выгоранию, так и профессиональное выгорание педагога ведет к снижению общей безопасности образовательной среды [4]. По мнению американских исследователей, эмоциональное выгорание педагогов становится все более распространенной проблемой среди школьного персонала по всей территории США и связано с целым рядом негативных личных и профессиональных последствий, в том числе для обучающихся [10]. Согласно опросу, проведенному К. Флеминг с соавторами [C. Fleming] в июне 2022 года, учителя средних школ сообщают о самом высоком уровне выгорания среди всех профессий в США: более четырех из 10 учителей говорят, что чувствуют себя выгоревшими «всегда» или «очень часто» [10]. Профессиональное выгорание учителей обычно рассматривается как угроза для академической успеваемости обучающихся. Приводятся данные, что обучение у выгоревших учителей приводит к ухудшению оценок у школьников [10].

**Ювенальная юстиция в США.** Характерной для Соединенных Штатов является система ювенальной юстиции, которая занимается правовыми вопросами, касающимися детей и подростков. Ювенальная юстиция — объективный фактор обеспечения психологической безопасности американских школьников, поскольку она создана для того, чтобы предотвращать девиантное поведение подростков. Однако, с другой стороны, она, в свою очередь, может выступать также как угроза для обучающихся.

Как указывают американские ученые, существующая в настоящее время в стране ювенальная юстиция (США) требует обязательного пересмотра и реформирования. Ведь основная функция данной системы является карательной по отношению к детям с поведенческими девиациями и к несовершеннолетним правонарушителям, а должна заключаться в их психологической реабилитации [9]. Изначально система ювенальной юстиции США была основана на гуманистических принципах и предполагала предпочтение

воспитательных мер, направленных на раскаяние, исправление, коррекцию поведения несовершеннолетних правонарушителей, а также была ориентирована на защиту интересов детей и подростков, предотвращение жестокого обращения с ними [9]. Со временем исправительные учреждения (воспитательные школы, исправительные колонии) перестали выполнять свою основную и первоочередную задачу — реабилитации. И в результате во многом они стали схожи с тюрьмами, где отбывают наказание взрослые заключенные, как по жесткому режиму, так и по выполняемым задачам. Кроме того, в подобных организациях учащаются случаи совершения насилия (физического, сексуального) по отношению к несовершеннолетним со стороны персонала. Таким образом, вместо того, чтобы помочь детям и подросткам стать на путь исправления, предотвратить в будущем новые правонарушения, система ювенальной юстиции сама создает угрозы здоровью несовершеннолетним, поскольку методы, основанные на наказании, изоляции, принуждении, не только малорезультативны, но и могут нанести вред их физическому и психологическому благополучию. [11; 14; 17]. Многие ученые настаивают на необходимости переосмысления такого подхода в работе с детьми и подростками, преобразования данной системы, избавления от насильственных форм работы. Рассматривается возможность создания новых коррекционно-воспитательных центров, в которых несовершеннолетний лишается права видеться и жить с родными только в крайних случаях, совершив тяжелое преступление, если он становится действительно социально опасным. Эти центры должны оказывать комплексную психологическую помощь, способствующую реабилитации детей и подростков [17].

### Способы обеспечения безопасности обучающихся в США

Значительная часть публикаций последнего десятилетия посвящена не столько угрозам безопасности обучающихся, сколько способам минимизации этих угроз. Если ранние публикации в основном сосредоточены на ювенальной юстиции как факторе обеспечения благополучия [9], то в последние годы предлагается множество других способов помощи обучающимся: от участия социальных работников в обеспечении психологической безопасности в школе [6] до привлечения родителей [5]. Структурный анализ стратегий школьной безопасности в средних школах США с использованием данных обследования преступности и безопасности в образовательной среде 2007—2008 годов (SSOCS) (N = 936) показал, что участие как родителей, так и школьных сообществ существенно влияет на выбор стратегий школьной безопасности, реализуемых в средних школах США [5].

Для структурирования методов обеспечения безопасности в школах в Соединенных Штатах была пред-

ложена трехмерная концептуальная модель [12]. В этой модели безопасность школы максимизируется, когда в равной степени используются три аспекта ее усиления: физическое усиление (элементы школьной среды), процедурное усиление (политика и процедуры школы) и психологическое усиление (стратегии школы, используемые для улучшения психологического благополучия). Авторы модели провели систематический обзор литературы в контексте ее трехмерной структуры для выявления текущих методов усиления безопасности, которые используются в школах США. Среди 41 исследования 28 включали методы физического упрочнения, 12 включали процедурные методы упрочнения и 21 включали методы психологического упрочнения. Восемь исследований включали все три группы методов в рамках реализуемых способов повышения безопасности в школах. Из конкретных процедур наиболее часто использовались: тренировки по реагированию на различные угрожающие ситуации; обучение правилам техники безопасности; привлечение школьных инспекторов; проверка шкафчиков и разработка четких и справедливых правил; обучение выявлению, прогнозированию и предотвращению насильственных действий со стороны других лиц; введение системы анонимного оповещения и оценки угроз. [12]. В последнем случае в Соединенных Штатах часто используются универсальные школьные программы, например SEL (социально-эмоциональное обучение). В лонгитюдных исследованиях показано, что у подростков, участвующих в универсальных школьных программах SEL, значительно улучшились академические достижения, социальные и эмоциональные навыки, установки, поведение и восприятие школьного климата и безопасности. Более того, программы в Соединенных Штатах принесли одинаковую пользу учащимся начальной и средней школы и имели самые высокие результаты для учащихся, когда исполнителями программ были учителя. Программы SEL в Соединенных Штатах различались по своим функциям и продолжительности, имели ограниченное взаимодействие с семьями и внешкольной средой и доказали наличие общего эффекта участия в программах через 6 месяцев, а также показали отсроченный эффект после окончания программы. Метааналитически было установлено, что программы SEL одинаково эффективны для мальчиков и девочек, а систематический обзор доступных исследований выявил предварительные доказательства дифференциального и положительного эффекта для учащихся с маргинализированной расовой и этнической идентичностью [1].

Несмотря на полученные положительные результаты внедрения трехмерной концептуальной модели, остается вопрос о ее эффективности в долгосрочной перспективе. Установка турникетов, камер, увеличение сотрудников охраны, проверка шкафчиков, введение жестких правил действительно могут снизить частоту некоторых правонарушений, но не в силах искоренить причины агрессивности и дискримина-

ции. Психологическое усиление, по нашему мнению, — ключевой элемент в снижении и предотвращении насилия. Создание поддерживающей и инклюзивной образовательной среды должно быть направлено на формирование психологической культуры, развитие уважения, эмпатии, толерантности. Эта цель может быть достигнута путем внедрения программ, направленных на снижение уровня стресса и тревожности у школьников, обучение их коммуникативной компетентности и навыкам разрешения конфликтов, приемлемым способом выражения эмоций, на улучшение психологического климата и сплочение коллектива. Необходимым условием поддержания психологического благополучия у обучающихся также является подготовка и обучение психолого-педагогических кадров своевременно предотвращать и грамотно реагировать на ситуации насилия. По мнению авторов настоящего обзора, только применение комплексных мер с большой опорой на психологический компонент способно обеспечить благополучие обучающихся и создать безопасную образовательную среду.

## Заключение

Проблема обеспечения психологической безопасности образовательной среды учебных заведений является актуальной для США, поскольку за последние годы количество правонарушений в школах продолжает увеличиваться. Мы провели метаанализ публикаций, представленных профессиональному сообществу на портале ResearchGate и относящихся к проблеме безопасности образовательной системы США. На основе анализа были выделены основные угрозы для психологического благополучия учащихся в американских школах, которые наиболее часто становятся предметом психологических исследований. Обзорные исследования показывают, что наряду с традиционными формами насилия, в образовательной среде США наибольший урон психологическому и физическому здоровью обучающихся причиняют такие виды насилия, как кибернасилие и насилие с применением огнестрельного оружия, которые по своей природе являются более опасными, жестокими и имеют более травматичные последствия. Такие виды насилия заставляют чувствовать свою уязвимость и незащищенность не только непосредственных жертв, но и всех участников образовательного процесса.

Изучая факторы риска, которые усиливают вероятность насилия, была прослежена сложная динамика насилия. Факторами риска, усиливающими вероятность насилия, выступают: межрасовая дискриминация, нетрадиционная ориентация, отклонение в состоянии здоровья. Выявлено, что представители меньшинств часто становятся мишенью для насильника. С другой стороны, те же факторы (за исключением проблем, связанных со здоровьем) могут способствовать формированию агрессивного поведения у потер-

певших от насилия. Чувство несправедливости и постоянное давление могут вызывать гнев и желание отомстить, что приводит к насильственным действиям. Таким образом, жертвы могут становиться агрессорами, создавая замкнутый круг насилия; особенно это относится к «цветной» молодежи: если посещение школы они воспринимают как опасность, то чаще других приходят в учебное заведение с оружием.

В качестве угроз для академической успеваемости школьников и психологического благополучия рассмотрен фактор профессионального выгорания учителей. Ухудшение эмоционального состояния учителей, снижение мотивации и качества их деятельности может привести к созданию неблагоприятной атмосферы в образовательном учреждении, а также к невозможности обеспечить поддерживающую и безопасную образовательную среду.

Следует отметить, что функционирующая система ювенальной юстиции США, созданная изначально для защиты безопасности обучающихся, в настоящее время может выступать одной из угроз для психологического благополучия подростков. Вместо исправления и реабилитации несовершеннолетних данная система усугубляет эмоциональные и поведенческие расстройства; порождает чувство безнадежности, отверженности, несправедливости, агрессию; она не способна обеспечить благополучное возвращение к нормальной жизни после освобождения.

Существование объективных (особенности американского законодательства, наличие структур, обеспечивающих безопасность образовательной среды) и субъективных (особенности культуры страны, в частности особенности массового коллективного мышления, и ориентация на индивидуализм, характерная для американского образа жизни) факторов, влияющих на обеспечение психологического благополучия школьников, требует решения данной проблемы. Одним из эффективных подходов, который уже дока-

зал свою результативность, ученые называют трехмерную концептуальную модель, которая заключается в усилении физических, процедурных и психологических мер, направленных на обеспечение безопасности в школах США. Эта модель внедрена лишь в некоторых школах, применяется не так давно, поэтому вопрос про долгосрочность результатов все еще остается открытым.

Таким образом, понимание угроз безопасности и изучение методов их преодоления, которые зарекомендовали себя в международной практике, могут способствовать созданию более безопасной и поддерживающей образовательной среды в нашей стране. При этом важно, используя методы работы, учитывать культурные и социальные особенности населения.

В России, например, безопасность образовательной среды достигается за счет создания безопасной инфраструктуры в учреждениях, строгого контроля доступа к учебным заведениям, внедрения программ по профилактике насилия, развития межкультурной компетентности, обучения безопасному поведению в Интернете. Но, к сожалению, далеко не во всех регионах и не во всех образовательных учреждениях применены эти меры на должном уровне.

Адаптация к нашим реалиям некоторых подходов, применяемых в американской школе, поможет эффективнее решить проблемы безопасности в российских школах. Например, важно наладить сотрудничество с правоохранительными органами, привлекать школьных инспекторов для контроля порядка, наладить активное участие родителей, внедрить систему анонимного оповещения, чтобы обучающиеся могли, не боясь за последствия, сообщать о возможных угрозах и насилии. И самое важное условие обеспечения безопасной среды в школе — комплексный подход, который включает как физическое обеспечение безопасности, так и психологическое обучение и поддержку всех субъектов образовательной среды.

## Литература

1. A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based SEL programs in the United States: Considerations for marginalized students / C. Cipriano, C. Ha, M. Wood, K. Sehgal, E. Ahmad, M.F. McCarthy // *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*. 2024. Vol. 3. Article ID 100029. 15 p. DOI:10.1016/j.sel.2024.100029
2. Beware of cyberbullying! Evidence from high school students in Indonesia / F.L. Kollo, Z. Zulkarnain, T. Mahfud, M. Matang // *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. 2024. Vol. 13. № 3. P. 1465—1473. DOI:10.11591/ijere.v13i3.26686
3. *Brockenbrough E.* Queer of Color Agency in Educational Contexts: Analytic Frameworks From a Queer of Color Critique // *Educational Studies*. 2015. Vol. 51. № 1. P. 28—44. DOI:10.1080/00131946.2014.979929
4. *Choosing the Future for American Juvenile Justice* / Eds. F.E. Zimring, D.S. Tanenhaus. New York: New York University Press, 2014. 256 p.
5. *Cuellar M.J., Elswic S.E., Theriot M.T.* School Social Workers' Perceptions of School Safety and Security in Today's Schools: A Survey of Practitioners Across the United States // *Journal of School Violence*. 2018. Vol. 17. № 3. P. 271—283. DOI:10.1080/15388220.2017.1315308
6. *Cuellar M.J., Theriot M.T.* Exploring the Effects of Parental and Community Involvement on the Implementation of School Safety Strategies in United States High Schools // *Journal of School Public Relations*. Vol. 36. № 3. P. 320—350. DOI:10.3138/jspr.36.3.320

7. Examining bullying perpetration as a predictor of later teen dating violence perpetration: Do gender-based biases affect this pathway? / M. Rivas-Koehl, A. Valido, L.E. Robinson, D.L. Espelage // *Psychology of Violence*. 2023. Vol. 13. № 2. P. 136—148. DOI:10.1037/vio0000460
8. Experiences of Online Bullying and Offline Violence-Related Behaviors Among a Nationally Representative Sample of US Adolescents, 2011 to 2019 / N.T. Kreski, Q. Chen, M. Olfson, M. Cerda, S.S. Martins, P.M. Mauro, C.C. Branas, S. Rajan, K.M. Keyes // *The Journal of school health*. 2022. Vol. 92. № 4. P. 376—386. DOI:10.1111/josh.13144
9. *Finley L. Juvenile Justice: Historical Guides to Controversial Issues in America*. Westport: Greenwood Press, 2007. 159 p.
10. *Fleming C.M., Calvert H.G. Turner L. Burnout Among School Staff: A Longitudinal Analysis of Leadership, Connectedness, and Psychological Safety* // *School Mental Health*. 2023. Vol. 15. P. 900—912. DOI:10.1007/s12310-023-09594-x
11. *Grissom B., Aaronson B. Despite reform, violence rises among youths at juvenile lockups*. [Электронный ресурс] // *The Texas Tribune*. 2012. URL: [www.texastribune.org/library/data/tjjd-youth-violence-up/](http://www.texastribune.org/library/data/tjjd-youth-violence-up/) (дата обращения: 09.01.2025).
12. *HaeDong K., Carlson J.S., Sydney R.N. Towards a three-dimensional hardening of schools to promote effective school safety practices in the United States: A systematic review* // *Advances in Social Sciences Research Journal*. 2021. Vol. 8. № 8. P. 147—162. DOI:10.14738/assrj.88.10614
13. *Interpersonal Violence, Racial Discrimination, and Mental Health Symptoms Among Adolescents of Color in the Juvenile-Justice System* / E.N. Jouriles, M.J. Sitton, D. Rosenfield, P.P. Lui, R. McDonald // *Journal of Interpersonal Violence*. 2024. Vol. 39. № 13—14. P. 3158—3183. DOI:10.1177/08862605241227981
14. *LaForgia M. Huge doses of antipsychotics flow into state jails for troubled kids* [Электронный ресурс] // *Palm Beach Post*. 2011. URL: <https://www.palmbeachpost.com/story/news/state/2011/05/21/huge-doses-potent-antipsychotics-flow/7428770007/> (дата обращения: 09.01.2025).
15. *Lessne D., Harmalkar S. Student Reports of Bullying and Cyber-Bullying: Results from the 2011 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey* [Электронный ресурс] // *Web Tables*. Washington: NCES, 2024. 52 p. URL: <https://www.learntechlib.org/p/152682/> (дата обращения: 09.01.2025).
16. *Local exposure to school shootings and youth antidepressant use* / M. Rossin-Slater, M. Schnell, H. Schwandt, S. Trejo, L. Uniat // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2020. Vol. 117. № 38. P. 23484—23489. DOI:10.1073/pnas.2000804117
17. *Mendel R.A. Maltreatment of youth in U.S. Juvenile Corrections Facilities: An Update on Juvenile Correctional Facility Violence*. Baltimore: The Annie E. Casey Foundation, 2015. 40 p.
18. *National prevalence rates of bully victimization among students with disabilities in the United States* / J.J. Blake, E.M. Lund, Q. Zhou, O. Kwok, M.R. Benz // *School Psychology Quarterly*. 2012. Vol. 27. № 4. P. 210—222. DOI:10.1037/spq0000008
19. *Orum Hernandez G., Barcelos C. Queer punishments: School safety and youth of color in the United States* // *Equity & Excellence in Education*. 2023. Vol. 56. № 1—2. P. 87—99. DOI:10.1080/10665684.2022.2159897
20. *School Shootings in the United States: 1997—2022* / L.J. Rapa, A. Katsiyannis, S.N. Scott, O. Durham // *Pediatrics*. 2024. Vol. 153. № 4. Article ID e2023064311. 8 p. DOI:10.1542/peds.2023-064311
21. *Students with disabilities' perceptions of school climate: A systematic review* / S.M. Hunt, K.M. Radliff, C. Acton, A. Bible, L.M. Joseph // *School Psychology International*. 2024. Vol. 45. № 2. P. 115—132. DOI:10.1177/01430343231194732
22. *The Negative Effects of School Shootings on Mental Health* / A. Marullo, A. Ardila, R.M. Riverab, A. Ardila // *Interdisciplinary Research Conference 2020*. West Palm Beach: Palm Beach Atlantic University, 2020. 1 p. DOI:10.13140/RG.2.2.18096.79367
23. *The relationship between the environmental safety of the school educational environment and teacher burnout* / T. Berezina, A. Sechko, D. Deulin, R. Tyulyupergeneva // *E3S Web of Conferences*. 2023. Vol. 458. P. 9. DOI:10.1051/e3sconf/202345806001
24. *Whaley A.L. The massacre mentality and school rampage shootings in the United States: Separating culture from psychopathology* // *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2020. Vol. 30. № 1. P. 3—13. DOI:10.1002/casp.2414
25. *Will You Protect Me or Make the Situation Worse?: Teachers' Responses to School Violence Against Students With Disabilities* / J. Njelesani, J. Lai, C.M. Gigante, J. Trelles // *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. Vol. 37. № 23—24. P. NP21723—NP21748. DOI:10.1177/08862605211062996
26. *Zweig J., Dank M. Technology, Teen Dating Violence and Abuse, and Bullying in Three States, 2011—2012: Dataset* // *Inter-university Consortium for Political and Social Research*. 2016. DOI:10.3886/ICPSR34741.v1

## References

1. *Cipriano C., Ha C., Wood M., Sehgal K., Ahmad E., McCarthy M.F. A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based SEL programs in the United States: Considerations for marginalized students. Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 2024. Vol. 3, article ID 100029. 15 p. DOI:10.1016/j.sel.2024.100029



2. Kollo F.L., Zulkarnain Z., Mahfud T., Matang M. Beware of cyberbullying! Evidence from high school students in Indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 2024. Vol. 13, no. 3, pp. 1465—1473. DOI:10.11591/ijere.v13i3.26686
3. Brockenbrough E. Queer of Color Agency in Educational Contexts: Analytic Frameworks From a Queer of Color Critique. *Educational Studies*, 2015. Vol. 51, no. 1, pp. 28—44. DOI:10.1080/00131946.2014.979929
4. Zimring F.E., Tanenhaus D.S. (eds.). *Choosing the Future for American Juvenile Justice*. New York: New York University Press, 2014. 256 p.
5. Cuellar M.J., Elswic S.E., Theriot M.T. School Social Workers' Perceptions of School Safety and Security in Today's Schools: A Survey of Practitioners Across the United States. *Journal of School Violence*, 2018. Vol. 17, no. 3, pp. 271—283. DOI:10.1080/15388220.2017.1315308
6. Cuellar M.J., Theriot M.T. Exploring the Effects of Parental and Community Involvement on the Implementation of School Safety Strategies in United States High Schools. *Journal of School Public Relations*, Vol. 36, no. 3, pp. 320—350. DOI:10.3138/jspr.36.3.320
7. Rivas-Koehl M., Valido A., Robinson L.E., Espelage D.L. Examining bullying perpetration as a predictor of later teen dating violence perpetration: Do gender-based biases affect this pathway? *Psychology of Violence*, 2023. Vol. 13, no. 2, pp. 136—148. DOI:10.1037/vio0000460
8. Kreski N.T., Chen Q., Olfson M., Cerda M., Martins S.S., Mauro P.M., Branas C.C., Rajan S., Keyes K.M. Experiences of Online Bullying and Offline Violence-Related Behaviors Among a Nationally Representative Sample of US Adolescents, 2011 to 2019. *The Journal of school health*, 2022. Vol. 92, no. 4, pp. 376—386. DOI:10.1111/josh.13144
9. Finley L. *Juvenile Justice: Historical Guides to Controversial Issues in America*. Westport: Greenwood Press, 2007. 159 p.
10. Fleming C.M., Calvert H.G., Turner L. Burnout Among School Staff: A Longitudinal Analysis of Leadership, Connectedness, and Psychological Safety. *School Mental Health*, 2023. Vol. 15, pp. 900—912. DOI:10.1007/s12310-023-09594-x
11. Grissom B., Aaronson B. Despite reform, violence rises among youths at juvenile lockups. [Electronic resource]. The Texas Tribune. 2012. URL: [www.texastribune.org/library/data/tijd-youth-violence-up/](http://www.texastribune.org/library/data/tijd-youth-violence-up/) (Accessed 09.01.2025).
12. HaeDong K., Carlson J.S., Sydney R.N. Towards a three-dimensional hardening of schools to promote effective school safety practices in the United States: A systematic review. *Advances in Social Sciences Research Journal*. 2021. Vol. 8, no. 8, pp. 147—162. DOI:10.14738/assrj.88.10614
13. Jouriles E.N., Sitton M.J., Rosenfield D., Lui P.P., McDonald R. Interpersonal Violence, Racial Discrimination, and Mental Health Symptoms Among Adolescents of Color in the Juvenile-Justice System. *Journal of Interpersonal Violence*, 2024. Vol. 39, no. 13—14, pp. 3158—3183. DOI:10.1177/08862605241227981
14. LaForgia M. Huge doses of antipsychotics flow into state jails for troubled kids [Electronic resource]. Palm Beach Post. 2011. URL: <https://www.palmbeachpost.com/story/news/state/2011/05/21/huge-doses-potent-antipsychotics-flow/7428770007/> (Accessed 09.01.2025).
15. Lessne D., Harmalkar S. Student Reports of Bullying and Cyber-Bullying: Results from the 2011 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey [Electronic resource]. Web Tables. Washington: NCEES, 2024. 52 p. URL: <https://www.learntechlib.org/p/152682/> (Accessed 09.01.2025).
16. Rossin-Slater M., Schnell M., Schwandt H., Trejo S., Uniat L. Local exposure to school shootings and youth antidepressant use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2020. Vol. 117, no. 38, pp. 23484—23489. DOI:10.1073/pnas.2000804117
17. Mendel R.A. *Maltreatment of youth in U.S. Juvenile Corrections Facilities: An Update on Juvenile Correctional Facility Violence*. Baltimore: The Annie E. Casey Foundation, 2015. 40 p.
18. Blake J.J., Lund E.M., Zhou Q., Kwok O., Benz M.R. National prevalence rates of bully victimization among students with disabilities in the United States. *School Psychology Quarterly*, 2012. Vol. 27, no. 4, pp. 210—222. DOI:10.1037/spq0000008
19. Orum Hernandez G., Barcelos C. Queer punishments: School safety and youth of color in the United States. *Equity & Excellence in Education*, 2023. Vol. 56, no. 1—2, pp. 87—99. DOI:10.1080/10665684.2022.2159897
20. Rapa L.J., Katsiyannis A., Scott S.N., Durham O. School Shootings in the United States: 1997—2022. *Pediatrics*, 2024. Vol. 153, no. 4, article ID e2023064311. 8 p. DOI:10.1542/peds.2023-064311
21. Hunt S.M., Radliff K.M., Acton C., Bible A., Joseph L.M. Students with disabilities' perceptions of school climate: A systematic review. *School Psychology International*, 2024. Vol. 45, no. 2, pp. 115—132. DOI:10.1177/01430343231194732
22. Marullo A., Ardila A., Riverab R.M., Ardila A. The Negative Effects of School Shootings on Mental Health. *Interdisciplinary Research Conference 2020*. West Palm Beach: Palm Beach Atlantic University, 2020. 1 p. DOI:10.13140/RG.2.2.18096.79367
23. Berezina T., Sechko A., Deulin D., Tyulyupergeneva R. The relationship between the environmental safety of the school educational environment and teacher burnout. *E3S Web of Conferences*. 2023. Vol. 458. P. 9. DOI:10.1051/e3sconf/202345806001

24. Whaley A.L. The massacre mentality and school rampage shootings in the United States: Separating culture from psychopathology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 2020. Vol. 30, no. 1, pp. 3—13. DOI:10.1002/casp.2414
25. Njelesani J., Lai J., Gigante C.M., Trelles J. Will You Protect Me or Make the Situation Worse?: Teachers' Responses to School Violence Against Students With Disabilities. *Journal of Interpersonal Violence*, 2022. Vol. 37, no. 23—24, pp. NP21723—NP21748. DOI:10.1177/08862605211062996
26. Zweig J., Dank M. Technology, Teen Dating Violence and Abuse, and Bullying in Three States, 2011—2012: Dataset. *Inter-university Consortium for Political and Social Research*. 2016. DOI:10.3886/ICPSR34741.v1

#### **Информация об авторах**

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

*Симонова Маргарита Михайловна*, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВПО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

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

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

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

*Margarita M. Simonova*, PhD in Sociology, associate professor of the department of psychology and human capital development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

*Tatiana A. Finogenova*, lecturer of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>, e-mail: [tatiana07finogenova@gmail.com](mailto:tatiana07finogenova@gmail.com)

Получена 27.07.2024

Received 27.07.2024

Принята в печать 08.01.2025

Accepted 08.01.2025

---

## НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

---

### From Motives to Optimal Functioning: The Beneficial Role of Self-Concordance in Crafting a Good Life

*Mustafa Subasi*

*Doctoral School of Psychology, HSE University; International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia; Department of Psychology, Ibn Haldun University, Istanbul, Turkey  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>; e-mail: [msubasi@hse.ru](mailto:msubasi@hse.ru)*

Hedonic, eudaimonic, and extrinsic motives in daily activities affect well-being outcomes. Hedonic motives refer to pleasure and comfort pursuit. Eudaimonic motives include pursuing excellence, authenticity, growth, meaning, and value-congruent activity. Extrinsic motives encompass the pursuit of fame, power, status, material wealth, and popularity. Previous research has laid emphasis on the connections of well-being motives and outcomes. However, these studies do not largely focus on personal goal selection and pursuit. This study adopts the Self-Concordance Model (SCM), and investigates the mediating role of goal self-concordance between well-being motives and outcomes including positive affect, negative affect, meaning in life, and life satisfaction. A total of 823 participants (Age mean = 23,41, SD = 6,94) took part in the study. The results showed that eudaimonic and extrinsic motives had associations with most of the well-being outcomes while hedonic motivation interestingly demonstrated no associations with them. Furthermore, goal self-concordance substantially mediated the positive effects of eudaimonic motivation and the negative effects of extrinsic motivation on well-being outcomes. Implications of well-being motives and outcomes in the context of personal goals are discussed.

**Keywords:** well-being motives, well-being, ill-being, goal self-concordance, hedonic motives, eudaimonic motives, extrinsic motives.

**Funding:** This research was prepared within the framework of HSE University Basic Research Program and funded by the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation at HSE University.

**For citation:** Subasi M. From Motives to Optimal Functioning: The Beneficial Role of Self-Concordance in Crafting a Good Life [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 74–85. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130407> (In Russ.).

### От мотивов к оптимальному функционированию: полезная роль конкордантности целей в создании хорошей жизни

*Субаши М.*

*Аспирантская школа по психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»); Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; Факультет психологии, Университет Ибн Халдуна, Стамбул, Турция  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>; e-mail: [msubasi@hse.ru](mailto:msubasi@hse.ru)*

Гедонистические, эвдемонические и внешние мотивы в повседневной деятельности влияют на показатели благополучия. Гедонистические мотивы связаны со стремлением к удовольствию и комфорту. Эвдемонические мотивы включают стремление к совершенству, аутентичности, развитию, смыслу и деятельности, согласующейся с ценностями. Внешние мотивы связаны со стремлением к славе, власти, статусу, материальному богатству и популярности. Ранее проведенные исследования были сосредоточены на взаимосвязях между мотивами и показателями благополучия. Однако большинство из этих исследований не фокусировались на выборе и достижении личных целей. Настоящее исследование основывается на модели конкордантности целей (Self-Concordance Model, SCM) и исследует посредническую роль конкор-

дантности целей между такими мотивами и показателями благополучия, как позитивный аффект, негативный аффект, смысл жизни и удовлетворенность жизнью. В исследовании приняли участие 823 респондента ( $M = 23,41$ ,  $SD = 6,94$ ). Результаты показали, что эвдемонические и внешние мотивы были связаны с большинством показателей благополучия, в то время как гедонистическая мотивация не продемонстрировала связи с ними. Кроме того, конкордантность целей в значительной степени опосредовала положительное влияние эвдемонической мотивации и отрицательное влияние внешней мотивации на показатели благополучия. Обсуждается значение мотивов и показателей благополучия в контексте личных целей.

**Ключевые слова:** мотивы благополучия, благополучие, неблагополучие, конкордантность целей, гедонистические мотивы, эвдемонические мотивы, внешние мотивы.

**Финансирование.** Исследование подготовлено в рамках программы фундаментальных исследований Университета ВШЭ и финансируется Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации Университета ВШЭ..

**Для цитаты:** Субаши М. От мотивов к оптимальному функционированию: полезная роль конкордантности целей в создании хорошей жизни [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 74—85. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130407>

## Introduction

Recent conceptualizations of well-being largely lay emphasis on hedonic and eudaimonic facets of well-being. Hedonic perspectives emphasize the role of positive emotions, less experienced negative emotions, and satisfaction with life as primary elements of well-being [57]. However, eudaimonic perspectives highlight the role of excellence, meaning, self-growth, authenticity, valued goal pursuit, and self-actualization as fundamental dimensions of well-being [37; 40]. Research is fragmented in conceptualizing and measuring well-being in terms of hedonic, eudaimonic, and both facets [21; 39]. Research suggests that challenges in conceptualizing and measuring well-being result from categories analyzed, measurement levels, and distinct definitions [20]. Instead, Huta and Waterman [20] maintain that well-being consists of motives, behaviors, experiences, and functioning. They make a distinction between motives and behaviors, and experiences and functioning. Motives and behaviors reflect ways of living, whereas experiences and functioning are their outcomes. Motives are the fundamental well-being category as they are intentionally chosen, representing one's character/personality.

Drawing on this perspective, the Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA) approach offers a detailed perspective on well-being motives [15; 19; 23]. This approach suggests that well-being motives encompass hedonic (comfort and pleasure), eudaimonic, and extrinsic motives, measured by the HEEMA scale. Hedonic motives refer to pleasure and comfort pursuit. Eudaimonic motives include pursuing excellence, authenticity, growth, meaning, and value-congruent activity. Extrinsic motives encompass the pursuit of fame, power, status, material wealth, and popularity [18; 23]. The HEEMA emphasizes the distinction between well-being motives and outcomes. Further research supported this distinction in state and trait-level motives and functioning [16; 17]. Research indicates that well-being motives have complementary and differential roles in well-being outcomes [19; 24; 49].

Prior research has demonstrated that extrinsic motivation often leads to negative or insignificant outcomes in well-being (e. g., positive affect, life satisfaction) [54; 55], while eudaimonic motivation and hedonic motivation largely distinctly result in beneficial well-being outcomes such as need satisfaction, positive affect, life satisfaction, meaning in life, personal growth, and elevation [19; 30; 33; 42]. Eudaimonic motivation is often negatively associated with ill-being outcomes such as higher negative affect, need frustration, depression, and anxiety [13; 24; 49; 55; 58]; however, hedonic motivation demonstrates inconsistent results in some of the well-being outcomes and ill-being outcomes such as negative affect, depression, need frustration by insignificant relationships [13; 58] and weak positive relationships [12; 24]. These findings demonstrate that eudaimonic motivation has shown stronger associations with well-being and ill-being outcomes than hedonic motivation.

Recently, there has been a growing interest in connecting well-being motives and outcomes. Research has investigated basic psychological needs [22; 24; 42; 51], academic engagement and procrastination [3], self-control [12; 58], mindfulness [34], orientation priority [7], prioritizing meaning [35], positivity priority [31], emotion regulation [52], and mastery behavior [4] as mediators and moderators between well-being motives and outcomes. However, these studies considered eudaimonic and hedonic motives and behaviors at an activity level. Although there are attempts to integrate well-being motives with other motivational frameworks, such as regulatory focus theory [6] and motivational conflict theory [5], the role of personal goals between well-being motives and outcomes remains unexplored. To address this challenge, the current research investigates the role of self-concordant goals beyond an activity level as a mediator between well-being motives and outcomes by relying on the Self-Concordance Model [44; 45].

## The Self-Concordance Model

Self-Determination Theory (SDT) suggests that people seek out self-growth and self-actualization. They have basic

psychological needs for autonomy, competence, and relatedness. The satisfaction of these needs leads to positive well-being and psychological health, whereas their frustration is linked to negative well-being and worse mental health [38]. In the context of personal goals and motivation, SDT research has proven that people may have different reasons and motivations in their goal selection and pursuit. They may select or pursue their goals for controlled and autonomous reasons. Individuals with controlled motivation (i. e., introjected regulation, external regulation) in their goal selection/pursuit are likely to experience no beneficial or even harmful outcomes in well-being. In contrary, individuals with autonomous motivation (i. e., intrinsic regulation, identified regulation) are likely to experience positive emotions, need satisfaction, meaning, and greater satisfaction with life [2; 14; 46].

Drawing on SDT, the Self-Concordance Model (SCM) offers a framework for understanding how personal goals and motivation influence well-being and optimal functioning [10; 45; 46]. The SCM suggests that when people set or pursue their goals because they find them inherently valuable, meaningful, and rewarding (i. e., autonomous motivation), they are likely to have higher goal effort, experience need satisfaction, and in turn subjective well-being. However, when they set or pursue their goals because of external conditions (e. g., pressure) or internalized demands (e. g., shame), the elements of controlled motivation, they are unlikely to experience positive well-being outcomes [1; 26; 43; 48; 47; 50]. Goals set/pursued for autonomous reasons are defined as self-concordant goals, while goals set/pursued for controlled reasons are called non-concordant goals. Self-concordant goals tap into one's underlying values and interests (Sheldon, 2014). Previous research has demonstrated that goal self-concordance relates to less depression, less anxiety, less negative affect, greater positive affect, and higher meaning in life [8; 11; 29; 41; 56].

## The Present Research

The current research adopts the distinction between well-being motives and outcomes, hypothesizing that goal self-concordance will mediate the effects of these motives on well-being outcomes. The HEEMA research demonstrates that eudaimonic motives and hedonic motives positively relate to positive affect and life satisfaction, while being negatively associated with negative affect, depression, and anxiety. Extrinsic motives negatively relate to well-being outcomes, while being positively associated with negative affect, depression, and anxiety. Likewise, goal self-concordance is positively associated with positive affect and life satisfaction, while being negatively related to negative affect, depression, and anxiety. Thus, the hypotheses are as follows:

H1: Eudaimonic motives and goal self-concordance will have positive relationships with positive affect, meaning in life, and life satisfaction, and negative relationships with negative affect, depression, and anxiety. Hedonic motivation may have positive or insignificant associations with

positive affect, meaning in life, and life satisfaction, and ill-being outcomes. Extrinsic motivation will have positive associations with negative affect, depression, and anxiety, and negative associations with well-being indicators.

H2: Goal self-concordance will mediate between well-being orientations (i. e., eudaimonic, hedonic, extrinsic) and well-being and ill-being outcomes.

## Materials and Methods

### Participants

This cross-sectional study, using convenience sampling, recruited a total of 823 participants. 634 participants were female and 189 participants were male. The age of the participants ranged between 18 and 59 years old. The age mean was 23,41 years old ( $SD = 6,91$ ). Participants reported the current education level they had: PhD (2%), master (6%), bachelor (80%), associate degree (6%), and high school (6%). Participants were 91% single.

### Instruments

*Hedonic, eudaimonic, and extrinsic motives for activities (HEEMA)*. The HEEMA scale measured hedonic (e. g., "Seeking fun?"), eudaimonic (e. g., "Seeking to do what you believe in?"), and extrinsic (e. g., "Seeking to be admired and well-known?") motives with a total of 15 items. Each subscale included 5 items. The HEEMA was rated on a seven-point Likert scale from 1 (not at all) to 7 (very much). The HEEMA was measured as a trait scale. The wording of the scale was: "To what degree do you typically approach your activities with each of the following intentions, whether or not you actually achieve your aim?" The HEEMA originally demonstrated the following reliability: Hedonic motivation ( $\alpha = 0,81$ ); eudaimonic orientation ( $\alpha = 0,84$ ); and extrinsic orientation ( $\alpha = 0,91$ ) [19; 23].

*Goal self-concordance*. Goal self-concordance was assessed using the perceived locus of causality (PLOC) [36; 45]. The present research asked participants to write down three personal goals currently being pursued. The wording of this instruction was: "Personal goals are those endpoints that we think about, plan for, strive towards, and achieve or succeed in though not always. Please list the three most important goals that you are currently pursuing. You do not need to rank them in order of importance: simply identify those three goals that are most significant for you. Write down these goals and rate each goal for the following reasons using the scale below." The PLOC using a seven-point Likert scale ranging from "1 = Not at all for this reason" to "7 = Completely because of this reason" consisted of four reasons including intrinsic, identified, introjected, and external. The intrinsic reason was "you pursue this goal because of the enjoyment or stimulation that goal provides you." The identified reason was "you pursue this goal because you really believe that it's an important goal to have." The introjected reason was "you pursue this goal because you would feel ashamed, guilty, or anxious if you didn't. The external reason was "you pursue this goal

because somebody else wants you to, or because the situation seems to compel it.” The present research calculated goal self-concordance for each goal score using the formula: (intrinsic score + identified score) (external score + introjected score). The average goal self-concordance score was calculated across three goals. Greater scores represented higher goal self-concordance. Goal self-concordance had the following reliability in previous studies:  $\alpha = 0,78$  [47].

*Life satisfaction.* Life satisfaction was assessed using the Satisfaction with Life scale (SWLS) [53]. The SWLS had a one-factor with 5 items (e. g., “I am satisfied with my life.”) rated on a seven-point Likert scale that ranges from “1 = Strongly disagree” to “7 = Strongly agree.” The wording of the instruction was “Please answer the following questions that you may agree or disagree with in general using the scale below.” The SWLS originally demonstrated good reliability:  $\alpha = 0,87$ .

*Positive and negative affect.* Positive affect and negative affect were evaluated using the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) [28]. The SPANE consisted of two factors with a total of 12 items. Both positive affect (e. g., joyful) and negative affect (e. g., sad) included 6 items rated on a five-point Likert scale from “1 = Very rarely or never” to “5 = Very often or always.” measured considering the past month. The wording of the instruction was “Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below.” The SPANE originally showed good reliability: positive affect ( $\alpha = 0,87$ ); negative affect ( $\alpha = 0,81$ ).

*Depression and anxiety.* Depression and anxiety were evaluated using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) rated on a four-point Likert scale from “0 = did not apply to me at all” to “3 = applied to me very much or most of the time.” [25]. This study only measured depression (e. g., “I couldn’t seem to experience any positive feeling at all.”) and anxiety (e. g., “I felt scared without any good reason”) subscales of the DASS-21, each of which had 7 items. The wording of the scale was “Please read each statement below and choose the number from 0, 1, 2 or 3 that best fits you throughout the past week. There are no right or wrong answers to the questions.” The DASS-21 originally indicated good reliability: Depression ( $\alpha = 0,90$ ); anxiety ( $\alpha = 0,82$ ).

*Meaning in life.* Meaning in life was measured by the Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS) rated on a five-point Likert scale from “1 = Very strongly disagree” to “7 = Very strongly agree.” [9]. The MEMS included three distinct factors, each encompassing 5 items: comprehension, purpose, mattering. This study measured a general meaning in life (e. g., “I know what my life is about.”) factor as it was applicable based on the results of a bifactor model in previous research [27]. The wording of the scale was “Please read the following items carefully. Using the response scale listed next to each item indicate the extent to which you agree or disagree with that statement.” The MEMS originally demonstrated good reliability as well as a bifactor model’s reliability scores: Comprehension

( $\alpha = 0,90$ ); purpose ( $\alpha = 0,85$ ); mattering ( $\alpha = 0,84$ ); meaning in life general score ( $\alpha = 0,94$ ).

### **Data collection and analysis**

The present research gathered data in the last ten days of May 2024. Participants had to be older than 18 years to take part in the research. Participants filled out a Google forms link. Prior to responding to the survey items, participants were informed about the research. To begin responding, participants first granted informed consent. This study adhered to the ethical guidelines of the Helsinki Declaration and its later amendments. Participants had the right to leave the study anytime and were guaranteed that their data would not be processed in such a case. Participants were informed that the responses would be kept confidential and none of the participants’ information would be identifiable.

As data analysis procedures, the present research evaluated raw data and did not identify any outliers and missing data. Mean, standard deviation, Pearson correlations, and internal consistency scores of the variables of interest were analyzed. To test the mediating role of goal self-concordance, bootstrapping analyses (percent) at 95% CIs were conducted using 5,000 replications. Listwise deletion was used as missing data handling. Bootstrapping analyses (percent) were used since they had robust statistical power and confidence intervals [32].

This study utilized Jamovi 2.5.5, an R-based statistical software, for analyses (see supplementary materials for details in the Files section: <https://osf.io/efb86>).

## **Results**

### **Descriptive statistics, internal consistency scores, and associations of the variables of interest**

As shown in Table 1, descriptive statistics, reliability scores, and associations of eudaimonic motivation, hedonic motivation, extrinsic motivation, goal self-concordance, positive affect, life satisfaction, meaning in life, negative affect, depression, and anxiety were analyzed. Eudaimonic motivation had positive associations with goal self-concordance and well-being indicators, while having a negative relationship with depression. Hedonic motivation had a weak negative relationship with goal self-concordance, while having weak positive relationships with depression and anxiety. Extrinsic motivation had weak negative associations with goal self-concordance and meaning in life, while having positive associations with negative affect, depression, and anxiety. Goal self-concordance had weak and moderate positive associations with all well-being indicators, and weak and moderate negative associations with negative affect, depression, and anxiety. These findings predominantly supported the first hypothesis.

### **Mediation analysis**

As shown in Table 2, mediation analyses were carried out to test the mediating role of goal self-concordance. Goal self-concordance mediated the relationships between eudaimonic motivation and life satisfaction, meaning in life,

Table 1

**Descriptive statistics, internal consistency scores, and associations of the variables of interest**

V	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M	SD	$\alpha$
1. EUD										5,91	0,83	0,73
2. HED	0,30***									5,31	1,03	0,75
3. EXT	0,06	0,38***								4,11	1,48	0,87
4. GSC	0,29***	-0,08*	-0,20***							1,93	3,18	0,69
5. PA	0,20***	0,07	-0,05	0,28***						3,39	0,73	0,90
6. LS	0,18***	-0,02	-0,07	0,31***	0,63***					3,90	1,19	0,85
7. MiL	0,40***	0,05	-0,10**	0,37***	0,52***	0,48***				3,84	0,78	0,93
8. NA	-0,02	0,05	0,08*	-0,20***	-0,65***	-0,45***	-0,33***			2,91	0,72	0,78
9. DEP	-0,11**	0,09**	0,16***	-0,32***	-0,58***	-0,45***	-0,54***	0,57***		1,27	0,80	0,89
10. ANX	-0,00	0,08*	0,19***	-0,20***	-0,46***	-0,36***	-0,31***	0,52***	0,74***	1,11	0,79	0,88

Note. «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ . EUD = Eudaimonic motivation; HED = Hedonic motivation; EXT = Extrinsic motivation; GSC = Goal self-concordance; PA = Positive affect; LS = Life satisfaction; MiL = Meaning in life; NA = Negative affect; DEP = Depression; ANX = Anxiety; V = Variable.

positive affect, and depression; hedonic motivation and depression, and anxiety; and extrinsic motivation, and meaning in life, negative affect, depression, and anxiety.

The results suggested that increased eudaimonic motivation led to higher goal self-concordance, which in turn enhanced positive affect, meaning in life, life satisfaction,

and reduced depression. Moreover, increased hedonic motivation was conducive to less goal self-concordance, which in turn increased depression and anxiety. Finally, increased extrinsic motivation resulted in less goal self-concordance, which in turn decreased meaning in life and promoted negative affect, depression, and anxiety.

Table 2

**The Mediating Role of Goal Self-Concordance Between Well-Being Orientations, and Well-Being and Ill-Being Outcomes**

Predictors and Mediators	Effect of predictor on mediator (a)	Unique effect of mediator (b)	Indirect effect (ab)	95% CI	
				lower	upper
Life satisfaction					
Eudaimonic motivation					
Goal self-concordance	3,28 (0,38)**	0,03 (0,00)**	0,11 (0,02)**	0,08	0,15
Meaning in life					
Eudaimonic motivation					
Goal self-concordance	3,28 (0,38)**	0,02 (0,00)**	0,07 (0,01)**	0,05	0,10
Extrinsic motivation					
Goal self-concordance	-1,29 (0,22)**	0,03 (0,00)**	-0,04 (0,01)**	-0,05	-0,03
Positive affect					
Eudaimonic motivation					
Goal self-concordance	3,28 (0,38)**	0,02 (0,00)**	0,06 (0,01)**	0,04	0,09
Negative affect					
Extrinsic motivation					
Goal self-concordance	-1,29 (0,22)**	-0,01 (0,00)**	0,02 (0,00)**	0,01	0,03
Depression					
Eudaimonic motivation					
Goal self-concordance	3,28 (0,38)**	-0,03 (0,00)**	-0,09 (0,01)**	-0,12	-0,06
Hedonic motivation					
Goal self-concordance	-0,74 (0,32)**	-0,03 (0,00)**	0,02 (0,01)**	0,00	0,04
Extrinsic motivation					
Goal self-concordance	-1,29 (0,22)**	-0,03 (0,00)**	0,03 (0,01)**	0,02	0,05
Anxiety					
Hedonic motivation					
Goal self-concordance	-0,74 (0,32)**	-0,02 (0,00)**	0,01 (0,01)**	0,00	0,02
Extrinsic motivation					
Goal self-concordance	-1,29 (0,22)**	-0,01 (0,00)**	0,02 (0,00)**	0,01	0,03

Notes. Regression coefficients are unstandardized. Values in parentheses are standard errors. «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,001$ .

## Discussion

The present research significantly contributes to the understanding of well-being motives and outcomes by investigating the associations between hedonic motivation, eudaimonic motivation, extrinsic motivation, positive affect, meaning in life, life satisfaction, negative affect, depression, and anxiety, with a particular focus on the mediating role of goal self-concordance. These results indicate the complexity of well-being and highlight the role of integrating personal goals in a well-being motivation/outcome context.

The findings largely support the first hypothesis. Eudaimonic motivation, characterized by personal growth and meaningful pursuits, consistently shows positive associations with positive affect, meaning in life, and life satisfaction, and is associated with less depression, as in previous research [13; 24; 49]. In line with previous findings, hedonic motivation, which primarily focuses on comfort and pleasure, does not demonstrate significant relationships with well-being outcomes and surprisingly indicates positive relationships with depression and anxiety [12; 24]. Furthermore, the results confirm the detrimental effects of extrinsic motivation on well-being. Similar to prior findings, extrinsic motivation, which highlights the pursuit of fame, wealth, and popularity, negatively relates to positive affect, meaning in life, and life satisfaction, while having positive associations with negative affect, depression, and anxiety [54; 55]. These findings indicate that eudaimonic motivation leads to more sustainable forms of well-being and psychological health, while they suggest that hedonic and extrinsic motives are less likely to bring beneficial outcomes in well-being and more likely to lead to higher ill-being outcomes.

The results offer a nuanced perspective on the role of goal self-concordance from motives to well-being. They lay emphasis on the beneficial and protective role of goal self-concordance in well-being and ill-being outcomes. The findings suggest that personal goals pursued for autonomous reasons, self-concordant goals, foster the effects of eudaimonic motives in promoting engagement in activities that enhance well-being outcomes and decrease the level of depression. This implies that goal self-concordance facilitates the pursuit of personal growth, authenticity, meaning, and self-growth; thus, it leads to positive well-being and buffers against depression. These provide considerable evidence for the second hypothesis that goal self-concordance mediates the relationship between well-being motives and outcomes is substantiated by significant mediation analyses, which supports the main idea of the SCM that self-concordant goals substantially influence well-being and optimal functioning [44; 45]. So, selecting and pursuing self-concordant goals promote the effects of eudaimonic motives in enhancing well-being and reducing ill-being.

The results indicate that hedonic motivation leads to less goal self-concordance and, in turn, higher depression and anxiety. This finding implies that hedonic motivation may relate to the immediate gratification of pleasure and comfort

in activities, which may not be effective in self-concordant goal context. Another implication is that the emphasis on hedonism in social narratives may affect individuals' long-term goal expectations. The findings also demonstrate that pursuing wealth, status, and popularity results in less goal self-concordance, which deteriorates positive well-being and enhances ill-being. This is in line with the SCM research and shows similar outcomes in non-concordant goals, which are pursued for external and introjected reasons. The SCM suggests that non-concordant or extrinsic goals do not tap into individuals' underlying potentials and interests, entailing less need satisfaction, less positive emotions, and less satisfaction with life [10; 47; 50]. These results highlight that selecting and pursuing self-concordant goals may decrease the detrimental effects of extrinsic motivation on well-being outcomes and buffer against the reinforcing effects of extrinsic motivation on ill-being outcomes.

The obtained results of this study confirm the beneficial role of goal self-concordance in psychological health and optimal functioning. Setting and pursuing self-concordant goals may help people realize their potentials and facilitate the expression of their eudaimonic and growth interests. Goal self-concordance can serve as a protective factor between hedonic motives, and potentially harmful outcomes. Hedonic motives do not seemingly bring the long-lasting fulfillment associated self-concordant goals, and prioritize superficial success over valued goals. Moreover, self-concordant goals may reduce the disconnection from one's authentic self since extrinsic motives are not likely to represent one's personal interests and dispositions.

The present research has several limitations. The cross-sectional nature of the study precludes the speculation of causal relationships. This research relied on self-report measures. The HEEMA version was evaluated as a trait version. The sample consisted of adults, which may not be generalizable to other populations. The obtained findings are limited since mediation analysis results are based on cross-sectional data. Future research is recommended to overcome these limitations by state-level measurement of the HEEMA and longitudinal designs. Further research may focus on further connections between the HEEMA and the SCM, especially in prospective designs with experiments.

Research can investigate integrating eudaimonic motivation, hedonic motivation, and self-concordance with a particular focus on daily activities and long-term goal pursuits despite negative outcomes of hedonic motives in this research. Since previous research indicates the differential and beneficial roles of eudaimonic motives and hedonic motives [19; 30; 37], both motives can be useful in setting and pursuing self-concordant goals. Hedonic motives can provide an immediate focus on meeting the requirements of goals, while eudaimonic motives can help people stay on track to their cherished goals. Additional research is needed to explore personal resources and other factors in facilitating the connections of these motives with personal goals. Further research can aim at improving valued goal pursuit to reduce the effects of eudaimonic motives.



## Conclusion

In conclusion, this study underlines the significance of setting and/or pursuing self-concordant goals by shedding light on the relationships between different types of motives and well-being outcomes. The results demonstrate that eudaimonic motives lead to more positive well-being outcomes and psychological health, whereas hedonic and extrinsic motives are associated with less positive well-being outcomes and increased anxiety and depression. Moreover, goal self-concordance mediates the effects of these motives on well-being, promoting personal growth and well-being while buffering against psychological distress.

These results emphasize the importance of setting and/or pursuing goals that are congruent with one's authentic interests. Self-concordant goals are likely to contribute to optimal functioning, enhance beneficial well-being outcomes, and reduce psychological distress. These goals heighten the effects of eudaimonic motives and mitigate the effects of hedonic and extrinsic motives. Pursuing these goals can facilitate one's engagement in activities related to personal growth, meaning, autonomy, virtue, and excellence. These results lay the groundwork for future research in developing strategies for promoting well-being across diverse populations. Future research should focus on valued goal selection and the pursuit of these goals in relation to putting well-being motives into action.

## References

1. Koestner R., Lekes N., Powers T.A., Chicoine E. Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. Vol. 83, no. 1, pp. 231—244. DOI:10.1037//0022-3514.83.1.231
2. Vansteenkiste M., Smeets S., Soenens B., Lens W., Matos L., Deci E.L. Autonomous and controlled regulation of performance-approach goals: Their relations to perfectionism and educational outcomes. *Motivation and Emotion*, 2010. Vol. 34, pp. 333—353. DOI:10.1007/s11031-010-9188-3
3. Chen H., Zeng Z. Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article 948768. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.948768
4. Chen H., Zeng Z. Happiness motives and mental health mediated by mastery behavior and smartphone addiction: Variable-centered and person-centered approaches. *Personality and Individual Differences*, 2024. Vol. 222, article 112575. 8 p. DOI:10.1016/j.paid.2024.112575
5. Chen H., Zeng Z. Longitudinal well-being through the pursuit of hedonia and eudaimonia: Inhibition and enhancement of eudaimonic behavior. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 6603—6612. DOI:10.1007/s12144-023-04857-x
6. Chen H., Zeng Z. Seeking pleasure is good, but avoiding pain is bad: Distinguishing hedonic approach from hedonic avoidance orientations. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2023. Vol. 24, no. 7, pp. 2377—2393. DOI:10.1007/s10902-023-00687-7
7. Chen H., Zeng Z. When do hedonic and eudaimonic orientations lead to happiness? Moderating effects of orientation priority. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 18, article ID 9798. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18189798
8. Gaudreau P. Goal self-concordance moderates the relationship between achievement goals and indicators of academic adjustment. *Learning and Individual Differences*, 2012. Vol. 22, no. 6, pp. 827—832. DOI:10.1016/j.lindif.2012.06.006
9. George L.S., Park C.L. The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2017. Vol. 12, no. 6, pp. 613—627. DOI:10.1080/17439760.2016.1209546
10. Sezer B., Riddell H., Gucciardi D., Sheldon K.M., Sedikides C., Vasconcellos D., Jackson B., Thøgersen-Ntoumani C., Ntoumanis N. Goal motives, goal-regulatory processes, psychological needs, and well-being [Electronic resource]: A systematic review and meta-analysis. *Motivation Science*. 2024. 58 p. [Unpublished manuscript]. URL: <https://eprints.soton.ac.uk/493985> (дата обращения: 25.09.2024).
11. Gorges J., Esdar W., Wild E. Linking goal self-concordance and affective reactions to goal conflict. *Motivation and Emotion*, 2014. Vol. 38, pp. 475—484. DOI:10.1007/s11031-014-9392-7
12. Gentzler A.L., DeLong K.L., Palmer C.A., Huta V. Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth. *Motivation and Emotion*, 2021. Vol. 45, pp. 312—326. DOI:10.1007/s11031-021-09882-6
13. Braaten A., Huta V., Tyrany L., Thompson A. Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2019. Vol. 3, no. 2, pp. 179—196.
14. Holding A., Koestner R. The role of motivation in the lifecycle of personal goals. In Ryan R.M. (ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. New York: Oxford University Press, 2023, pp. 327—345.
15. Huta V. Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In Vitters J. (ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. London: Springer, 2016, pp. 215—231. DOI:10.1007/978-3-319-42445-3\_15
16. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured. *Journal of Well-Being Assessment*, 2022. Vol. 4, no. 3, pp. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4

17. Huta V. Introducing a model of healthy hedonic functioning, and demonstrating its distinctness from eudaimonic functioning (psychological well-being). [Manuscript in preparation].
18. Huta V. The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In Joseph S. (ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. Hoboken: Wiley, 2015, pp. 159—182. DOI:10.1002/9781118996874.ch10
19. Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2010. Vol. 11, pp. 735—762. DOI:10.1007/s10902-009-9171-4
20. Huta V., Waterman A.S. Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2014. Vol. 15, pp. 1425—1456. DOI:10.1007/s10902-013-9485-0
21. Joshanloo M. Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2016. Vol. 17, pp. 2023—2036. DOI:10.1007/s10902-015-9683-z
22. Kinoshita K., MacIntosh E., Sato S. Thriving in youth sport: The antecedents and consequences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2021. Vol. 20, no. 2, pp. 356—376. DOI:10.1080/1612197X.2021.1877327
23. LeFebvre A., Huta V. Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2021. Vol. 22, no. 5, pp. 2299—2321. DOI:10.1007/s10902-020-00319-4
24. Lin L., Chan H.W. The associations between happiness motives and well-being in China: The mediating role of psychological need satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article 2198. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.02198
25. Lovibond P.F., Lovibond S.H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 1995. Vol. 33, no. 3, pp. 335—343. DOI:10.1016/0005-7967(94)00075-U
26. Milyavskaya M., Nadolny D., Koestner R. Where do self-concordant goals come from? The role of domain-specific psychological need satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014. Vol. 40, no. 6, pp. 700—711. DOI:10.1177/0146167214524445
27. Subasi M., Karaman H., Bulut S., Osin E.N. Turkish Validation of the Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS): A Bifactor Model Approach. [Submitted manuscript].
28. Diener E., Wirtz D., Biswas-Diener R., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D.W., Oishi S. New measures of well-being. In Diener E. (ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works*. London, New York: Springer, 2009, pp. 247—266. DOI:10.1007/978-90-481-2354-4\_12
29. Ong A.D., Phinney J.S. Personal goals and depression among Vietnamese American and European American young adults: A mediational analysis. *The Journal of Social Psychology*, 2002. Vol. 142, no. 1, pp. 97—108. DOI:10.1080/00224540209603888
30. Osin E.N., Voevodina E.Y., Kostenko V.Y. A growing concern for meaning: Exploring the links between ego development and eudaimonia. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14, article 958721. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2023.958721
31. Passmore H.A., Howell A.J., Holder M.D. Positioning implicit theories of well-being within a positivity framework. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2018. Vol. 19, pp. 2445—2463. DOI:10.1007/s10902-017-9934-2
32. Preacher K.J., Hayes A.F. SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods Instruments & Computers*, 2004. Vol. 36, pp. 717—731. DOI:10.3758/BF03206553
33. Asano R., Tsukamoto S., Igarashi T., Huta V. Psychometric properties of measures of hedonic and eudaimonic orientations in Japan: The HEMA scale. *Current Psychology*, 2021. Vol. 40, pp. 390—401. DOI:10.1007/s12144-018-9954-z
34. Richter N., Hunecke M. The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2021. Vol. 22, no. 7, pp. 3111—3135. DOI:10.1007/s10902-021-00-358-5
35. Russo-Netzer P., Tarrasch R. The path to life satisfaction in adolescence: Life orientations, prioritizing, and meaning in life. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, no. 18, pp. 16591—16603. DOI:10.1007/s12144-023-05608-8
36. Ryan R.M., Connell J.P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57, no. 5, pp. 749—761. DOI:10.1037/0022-3514.57.5.749
37. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001. Vol. 52, no. 1, pp. 141—166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
38. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.

39. Ryff C.D., Boylan J.M., Kirsch J.A. Eudaimonic and hedonic well-being. Lee M.T., Kubzansky L.D., VanderWeele T.J. (eds.), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Oxford: Oxford University Press, 2021, pp. 92—135.
40. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2008. Vol. 9, pp. 13—39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
41. Sangeorzan P.C., Goodson W.L., Bohon L.M. The Why to Bear Any How: Goal Self-Concordance, Meaning, and Depressive and Anxious Symptomatology. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 2024. Vol. 9, pp. 879—898. DOI:10.1007/s41042-024-00158-1
42. Saunders C., Huta V., Sweet S.N. Physical activity, well-being, and the basic psychological needs: Adopting the SDT model of eudaimonia in a post-cardiac rehabilitation sample. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2018. Vol. 10, no. 3, pp. 347—367. DOI:10.1111/aphw.12136
43. Sheldon K., Gordeeva T., Sychev O., Osin E., Titova L. Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 2020. Vol. 41(9), pp. 6549—6557. DOI:10.1007/s12144-020-01156-7
44. Sheldon K.M. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 2014. Vol. 18, no. 4, pp. 349—365. DOI:10.1177/1088868314538549
45. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. Vol. 76, no. 3, pp. 482—497. DOI:10.1037/0022-3514.76.3.482
46. Sheldon K.M., Elliot A.J. Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998. Vol. 24, no. 5, pp. 546—557. DOI:10.1177/0146167298245010
47. Sheldon K.M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001. Vol. 80, no. 1, pp. 152—165. DOI:10.1037/0022-3514.80.1.152
48. Sheldon K.M., Prentice M., Osin E. Rightly crossing the Rubicon: Evaluating goal self-concordance prior to selection helps people choose more intrinsic goals. *Journal of Research in Personality*, 2019. Vol. 79, pp. 119—129. DOI:10.1016/j.jrp.2019.03.001
49. Giuntoli L., Condini F., Ceccarini F., Huta V., Vidotto G. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 2021. Vol. 22, pp. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
50. Sheldon K.M., Ryan R.M., Deci E.L., Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004. Vol. 30, no. 4, pp. 475—486. DOI:10.1177/0146167203261883
51. Jiang J., Zeng T., Zhang C., Wang R. The mediating role of relatedness need satisfaction in the relationship between charitable behavior and well-being: Empirical evidence from China. *International Journal of Psychology*, 2018. Vol. 53, no. 5, pp. 349—355. DOI:10.1002/ijop.12377
52. Ortner C.N., Corno D., Fung T.Y., Rapinda K. The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 120, pp. 209—212. DOI:10.1016/j.paid.2017.09.006
53. Diener E.D., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49, no. 1, pp. 71—75. DOI:10.1207/s15327752jpa4901\_13
54. Hohm A., Happel O., Hurtienne J., Grundgeiger T. User experience in safety—critical domains: A survey on motivational orientations and psychological need satisfaction in acute care. *Cognition, Technology & Work*, 2022. Vol. 24, no. 2, pp. 247—260. DOI:10.1007/s10111-022-00697-0
55. Koumantarou Malisiova E., Mourikis I., Darviri C., Michou M., Provi K., Vlachakis D., Bacopoulou F., Papageorgiou C., Chrousos G.P. Validation of the Greek version of hedonic, eudaimonic, and extrinsic motives for activities (HEEMA) instrument. In Vlamos P. (ed.), *GeNeDis 2020: Geriatrics*, Cham: Springer International Publishing, 2021, pp. 137—147. DOI:10.1007/978-3-030-78771-4\_16
56. Voigt J., Sheldon K.M., Kehr H.M. When visions truly inspire: The moderating role of self-concordance in boosting positive affect, goal commitment, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 2024. Vol. 109, article 104471. 14 p. DOI:10.1016/j.jrp.2024.104471
57. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (eds.) *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999. 608 p.
58. Zeng Z., Chen H. Distinct associations of hedonic and eudaimonic motives with well-being: Mediating role of self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17, no.15, article ID 5547. 9 p. DOI:10.3390/ijerph17155547

## Литература

1. Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success / R. Koestner, N. Lekes, T.A. Powers, E. Chicoine // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83. № 1. P. 231—244. DOI:10.1037//0022-3514.83.1.231

2. Autonomous and controlled regulation of performance-approach goals: Their relations to perfectionism and educational outcomes / M. Vansteenkiste, S. Smeets, B. Soenens, W. Lens, L. Matos, E.L. Deci // *Motivation and Emotion*. 2010. Vol. 34. P. 333—353. DOI:10.1007/s11031-010-9188-3
3. Chen H., Zeng Z. Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 948768. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.948768
4. Chen H., Zeng Z. Happiness motives and mental health mediated by mastery behavior and smartphone addiction: Variable-centered and person-centered approaches // *Personality and Individual Differences*. 2024. Vol. 222. Article 112575. 8 p. DOI:10.1016/j.paid.2024.112575
5. Chen H., Zeng Z. Longitudinal well-being through the pursuit of hedonia and eudaimonia: Inhibition and enhancement of eudaimonic behavior // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 6603—6612. DOI:10.1007/s12144-023-04857-x
6. Chen H., Zeng Z. Seeking pleasure is good, but avoiding pain is bad: Distinguishing hedonic approach from hedonic avoidance orientations // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2023. Vol. 24. № 7. P. 2377—2393. DOI:10.1007/s10902-023-00687-7
7. Chen H., Zeng Z. When do hedonic and eudaimonic orientations lead to happiness? Moderating effects of orientation priority // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 18. Article ID 9798. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18189798
8. Gaudreau P. Goal self-concordance moderates the relationship between achievement goals and indicators of academic adjustment // *Learning and Individual Differences*. 2012. Vol. 22. № 6. P. 827—832. DOI:10.1016/j.lindif.2012.06.006
9. George L.S., Park C.L. The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life // *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2017. Vol. 12. № 6. P. 613—627. DOI:10.1080/17439760.2016.1209546
10. Goal motives, goal-regulatory processes, psychological needs, and well-being [Электронный ресурс]: A systematic review and meta-analysis / B. Sezer, H. Riddell, Gucciardi, D., K.M. Sheldon, C. Sedikides, D. Vasconcellos, B. Jackson, C. Thøgersen-Ntoumani, N. Ntoumanis // *Motivation Science*. 2024. 58 p. [Unpublished manuscript]. URL: <https://eprints.soton.ac.uk/493985> (дата обращения: 25.09.2024).
11. Gorges J., Esdar W., Wild E. Linking goal self-concordance and affective reactions to goal conflict // *Motivation and Emotion*. 2014. Vol. 38. P. 475—484. DOI:10.1007/s11031-014-9392-7
12. Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth / A.L. Gentzler, K.L. DeLong, C.A. Palmer, V. Huta // *Motivation and Emotion*. 2021. Vol. 45. P. 312—326. DOI:10.1007/s11031-021-09882-6
13. Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school / A. Braaten, V. Huta, L. Tyranu, A. Thompson // *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. 2019. Vol. 3. № 2. P. 179—196.
14. Holding A., Koestner R. The role of motivation in the lifecycle of personal goals // *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* / Ed. R.M. Ryan. New York: Oxford University Press, 2023. P. 327—345.
15. Huta V. Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings // *Handbook of Eudaimonic Well-Being* / Ed. J. Vitters. London: Springer, 2016. P. 215—231. DOI:10.1007/978-3-319-42445-3\_15
16. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal of Well-Being Assessment*. 2022. Vol. 4. № 3. P. 511—537. DOI:10.1007/s41543-021-00046-4
17. Huta V. Introducing a model of healthy hedonic functioning, and demonstrating its distinctness from eudaimonic functioning (psychological well-being) [Manuscript in preparation].
18. Huta V. The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice // *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life* / Ed. S. Joseph. Hoboken: Wiley, 2015. P. 159—182. DOI:10.1002/9781118996874.ch10
19. Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2010. Vol. 11. P. 735—762. DOI:10.1007/s10902-009-9171-4
20. Huta V., Waterman A.S. Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2014. Vol. 15. P. 1425—1456. DOI:10.1007/s10902-013-9485-0
21. Joshanloo M. Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2016. Vol. 17. P. 2023—2036. DOI:10.1007/s10902-015-9683-z
22. Kinoshita K., MacIntosh E., Sato S. Thriving in youth sport: The antecedents and consequences // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 20. № 2. P. 356—376. DOI:10.1080/1612197X.2021.1877327
23. LeFebvre A., Huta V. Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2021. Vol. 22. № 5. P. 2299—2321. DOI:10.1007/s10902-020-00319-4

24. Lin L., Chan H.W. The associations between happiness motives and well-being in China: The mediating role of psychological need satisfaction and frustration // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 2198. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.02198
25. Lovibond P.F., Lovibond S.H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories // *Behaviour Research and Therapy*. 1995. Vol. 33. № 3. P. 335—343. DOI:10.1016/0005-7967(94)00075-U
26. Milyavskaya M., Nadolny D., Koestner R. Where do self-concordant goals come from? The role of domain-specific psychological need satisfaction // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2014. Vol. 40. № 6. P. 700—711. DOI:10.1177/0146167214524445
27. Turkish Validation of the Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS): A Bifactor Model Approach. / M. Subasi, H. Karaman, S. Bulut, E.N. Osin // Submitted manuscript.
28. New measures of well-being / E. Diener, D. Wirtz, R. Biswas-Diener, W. Tov, C. Kim-Prieto, D.W. Choi, S. Oishi // *Assessing Well-Being: The Collected Works* / Ed. E. Diener. London, New York: Springer, 2009. P. 247—266. DOI:10.1007/978-90-481-2354-4\_12
29. Ong A.D., Phinney J.S. Personal goals and depression among Vietnamese American and European American young adults: A mediational analysis // *The Journal of Social Psychology*. 2002. Vol. 142. № 1. P. 97—108. DOI:10.1080/00224540209603888
30. Osin E.N., Voevodina E.Y., Kostenko V.Y. A growing concern for meaning: Exploring the links between ego development and eudaimonia // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 958721. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2023.958721
31. Passmore H.A., Howell A.J., Holder M.D. Positioning implicit theories of well-being within a positivity framework // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2018. Vol. 19. P. 2445—2463. DOI:10.1007/s10902-017-9934-2
32. Preacher K.J., Hayes A.F. SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models // *Behavior Research Methods Instruments & Computers*. 2004. Vol. 36. P. 717—731. DOI:10.3758/BF03206553
33. Psychometric properties of measures of hedonic and eudaimonic orientations in Japan: The HEMA scale / R. Asano, S. Tsukamoto, T. Igarashi, V. Huta // *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 390—401. DOI:10.1007/s12144-018-9954-z
34. Richter N., Hunecke M. The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2021. Vol. 22. № 7. P. 3111—3135. DOI:10.1007/s10902-021-00358-5
35. Russo-Netzer P., Tarrasch R. The path to life satisfaction in adolescence: Life orientations, prioritizing, and meaning in life // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. № 18. P. 16591—16603. DOI:10.1007/s12144-023-05608-8
36. Ryan R.M., Connell J.P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 5. P. 749—761. DOI:10.1037/0022-3514.57.5.749
37. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. № 1. P. 141—166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
38. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications, 2017. 756 p.
39. Ryff C.D., Boylan J.M., Kirsch J.A. Eudaimonic and hedonic well-being // *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* / Eds. M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. VanderWeele. Oxford: Oxford University Press, 2021. P. 92—135.
40. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2008. Vol. 9. P. 13—39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
41. Sangeorzan P.C., Goodson W.L., Bohon L.M. The Why to Bear Any How: Goal Self-Concordance, Meaning, and Depressive and Anxious Symptomatology // *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2024. Vol. 9. P. 879—898. DOI:10.1007/s41042-024-00158-1
42. Saunders C., Huta V., Sweet S.N. Physical activity, well-being, and the basic psychological needs: Adopting the SDT model of eudaimonia in a post-cardiac rehabilitation sample // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2018. Vol. 10. № 3. P. 347—367. DOI:10.1111/aphw.12136
43. Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being / K. Sheldon, T. Gordeeva, O. Sychev, E. Osin, L. Titova // *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*. 2020. Vol. 41(9). P. 6549—6557. DOI:10.1007/s12144-020-01156-7
44. Sheldon K.M. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection // *Personality and Social Psychology Review*. 2014. Vol. 18. № 4. P. 349—365. DOI:10.1177/1088868314538549
45. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. № 3. P. 482—497. DOI:10.1037/0022-3514.76.3.482

46. Sheldon K.M., Elliot A.J. Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1998. Vol. 24. № 5. P. 546—557. DOI:10.1177/0146167298245010
47. Sheldon K.M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80. № 1. P. 152—165. DOI:10.1037/0022-3514.80.1.152
48. Sheldon K.M., Prentice M., Osin E. Rightly crossing the Rubicon: Evaluating goal self-concordance prior to selection helps people choose more intrinsic goals // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 79. P. 119—129. DOI:10.1016/j.jrp.2019.03.001
49. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences / L. Giuntoli, F. Condini, F. Ceccarini, V. Huta, G. Vidotto // *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2021. Vol. 22. P. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
50. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it / K.M. Sheldon, R.M. Ryan, E.L. Deci, T. Kasser // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30. № 4. P. 475—486. DOI:10.1177/0146167203261883
51. The mediating role of relatedness need satisfaction in the relationship between charitable behavior and well-being: Empirical evidence from China / J. Jiang, T. Zeng, C. Zhang, R. Wang // *International Journal of Psychology*. 2018. Vol. 53. № 5. P. 349—355. DOI:10.1002/ijop.12377
52. The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation / C.N. Ortner, D. Corno, T.Y. Fung, K. Rapinda // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 120. P. 209—212. DOI:10.1016/j.paid.2017.09.006
53. The satisfaction with life scale / E.D. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. № 1. P. 71—75. DOI:10.1207/s15327752jpa4901\_13
54. User experience in safety—critical domains: A survey on motivational orientations and psychological need satisfaction in acute care / A. Hohm, O. Happel, J. Hurtienne, T. Grundgeiger // *Cognition, Technology & Work*. 2022. Vol. 24. № 2. P. 247—260. DOI:10.1007/s10111-022-00697-0
55. Validation of the Greek version of hedonic, eudaimonic, and extrinsic motives for activities (HEEMA) instrument / E. Koumantarou Malisiova, I. Mourikis, C. Darviri, M. Michou, K. Provi, D. Vlachakis, F. Bacopoulou, C. Papageorgiou, G.P. Chrousos // *GeNeDis 2020: Geriatrics* / Ed. P. Vlamos. Cham: Springer International Publishing, 2021. P. 137—147. DOI:10.1007/978-3-030-78771-4\_16
56. Voigt J., Sheldon K.M., Kehr H.M. When visions truly inspire: The moderating role of self-concordance in boosting positive affect, goal commitment, and goal progress // *Journal of Research in Personality*. 2024. Vol. 109. Article 104471. 14 p. DOI:10.1016/j.jrp.2024.104471
57. Well-being: Foundations of hedonic psychology / Eds. D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999. 608 p.
58. Zeng Z., Chen H. Distinct associations of hedonic and eudaimonic motives with well-being: Mediating role of self-control // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. № 15. Article ID 5547. 9 p. DOI:10.3390/ijerph17155547

### Information about the author

Mustafa Subasi, PhD student, Research Assistant, Doctoral School of Psychology; International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia; Department of Psychology, Ibn Haldun University, Istanbul, Turkey, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>; e-mail: msubasi@hse.ru

### Информация об авторах

Субаши Мустафа, аспирант, научный сотрудник, Аспирантская школа по психологии; Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Россия; Факультет психологии, Университет Ибн Халдуна, Стамбул, Турция, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>; e-mail: msubasi@hse.ru

Получена 27.09.2024

Принята в печать 11.12.2024

Received 27.09.2024

Accepted 11.12.2024

## Терапия благополучия: обзор исследований, оценивающих эффективность и перспективы развития позитивной психотерапевтической стратегии

*Золотарева А.А.*

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)*

Терапия благополучия была разработана в 1990-х гг. на основе модели психологического благополучия, описывающей компоненты позитивного психологического функционирования, а затем пересмотрена в рамках концепции эутимии, отстаивающей идею баланса позитивных и негативных психологических характеристик. Будучи краткосрочной психотерапевтической стратегией, терапия благополучия включает от 8 до 20 сеансов, сгруппированных в три этапа: подготовительный этап терапии направлен на выявление и включение в повседневную жизнедеятельность эпизодов благополучия; основной этап состоит в идентификации мыслей, убеждений и моделей поведения, ведущих к снижению благополучия; завершающий этап заключается в когнитивной реструктуризации с использованием конкретных моделей психологического благополучия. Обзор зарубежных исследований показал, что терапия благополучия эффективна в лечении генерализованного тревожного расстройства, депрессивных и циклотимических расстройств, посттравматического стрессового расстройства, а также в изменении образа жизни при соматических заболеваниях, профилактике рецидивов депрессивных расстройств, терапевтической резистентности к антидепрессантам, синдрома отмены антидепрессантов, адаптации к обучению, снижению страха смерти у пожилых и профилактике зависимого поведения у подростков. Перспективы развития терапии благополучия включают ее внедрение в другие психотерапевтические подходы, расширение сфер ее клинического и неклинического применения, использование ее в качестве метода профилактики и лечения соматических и психосоматических заболеваний.

**Ключевые слова:** терапия благополучия, эутимия, психологическое благополучие, когнитивно-поведенческая терапия.

**Для цитаты:** Золотарева А.А. Терапия благополучия: обзор исследований, оценивающих эффективность и перспективы развития позитивной психотерапевтической стратегии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 86—96. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130408>

## Well-being Therapy: Review of Studies Evaluating the Effectiveness and Prospects for the Development of a Positive Psychotherapeutic Strategy

*Alena A. Zolotareva*

*Higher School of Economics, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)*

Well-being therapy was developed in the 1990s on the basis of a model of psychological well-being describing the components of positive psychological functioning, and then revised within the framework of the concept of euthymia, defending the idea of a balance of positive and negative psychological characteristics. Being a short-term psychotherapeutic strategy, well-being therapy includes from 8 to 20 sessions grouped into three stages: the preparatory stage of therapy is aimed at identifying and integrating episodes of well-being into daily life; the main stage consists in identifying thoughts, beliefs, and behaviors that lead to a decrease in well-being; the final stage consists in cognitive restructuring using specific models of psychological well-being. A review showed that well-being therapy is effective in the treatment of generalized anxiety disorder, depressive and cyclothymic disorders, post-traumatic stress disorder, as well as in lifestyle changes in somatic diseases, prevention of relapses of depressive disorders, therapeutic resistance to antidepressants, antidepressant discontinuation syndrome, adaptation to learning, reduction of death anxiety in the elderly, and prevention of addictive behaviors in adolescents. The prospects for the development of well-being therapy include its introduction into other psychotherapeutic approaches, expanding the scope of its clinical and nonclinical implication, using it as a method of prevention and treatment of somatic and psychosomatic diseases.

**Keywords:** well-being therapy, euthymia, psychological well-being, cognitive-behavioral therapy.

**For citation:** Zolotareva A.A. Well-being Therapy: Review of Studies Evaluating the Effectiveness and Prospects for the Development of a Positive Psychotherapeutic Strategy [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 86—96. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130408> (In Russ.).

## Теоретические основы терапии благополучия

В 1950-х годах специалисты предположили, что целью психотерапии может быть не столько избавление от психологического дискомфорта, сколько повышение личного комфорта и самоэффективности, спонтанная мобилизация сил для восстановления [25]. Развивая эту идею, известный социальный психолог М. Яхода высказалась против отождествления концепции психического здоровья с отсутствием заболеваний и предложила рассматривать ее в более позитивном значении, так как отсутствие заболеваний выступает необходимым, но недостаточным критерием психического здоровья, а достижение последнего требует повышения психологического благополучия человека [20].

Позднее, в 1990-х годах, итальянский психиатр Дж. Фава, изучавший проблему рецидива депрессивных расстройств и его связей с остаточными симптомами, предположил, что психотерапия депрессии может быть направлена не на снижение частоты и тяжести депрессивных симптомов, а на повышение психологического благополучия пациентов с депрессивными расстройствами [9]. Он создал терапию благополучия (от англ. well-being therapy), в основу которой положил модель психологического благополучия, разработанную М. Яхода и усовершенствованную К. Рифф [30].

1. Управление окружающей средой. На верхнем полюсе этого компонента человек обладает чувством мастерства и компетентности в управлении окружающим пространством, может эффективно использовать возможности окружающей среды, способен выбирать или создавать обстоятельства, благоприятные для достижения личных целей и потребностей. На нижнем полюсе этого компонента человек сталкивается со сложностями в управлении повседневной жизнедеятельностью, чувствует себя неспособным изменить или улучшить окружающее пространство.

2. Личностный рост. Человек с высоким показателем этого компонента стремится к постоянному развитию, открыт для нового опыта, осознает свой потенциал, готов меняться таким образом, чтобы достигать большего самопознания и самоэффективности. Напротив, человек с низким уровнем личностного роста испытывает чувство личностной стагнации, скуку и неспособность выработать новые взгляды или модели поведения, недостаток стремления к самосовершенствованию.

3. Цель в жизни. На верхнем полюсе этого компонента человек осознает цель в жизни и испытывает чувство направленности, видит смысл в своем прошлом и настоящем, осознает свое жизненное предназначение и придерживается убеждений, придающих жизни осмысленность. На нижнем полюсе этого компонента человек переживает отсутствие смысла жизни,

не имеет взглядов и убеждений, придающих осмысленность его жизненным целям и планам.

4. Автономия. Человек с высоким уровнем автономии независим, способен противостоять давлению общества в ситуациях, когда его заставляют мыслить и действовать определенным образом, оценивает себя согласно личным, а не общественным стандартам. Напротив, человек, имеющий низкий уровень автономии, обеспокоен оценками и ожиданиями окружающих, подчиняется внешнему давлению, полагается на мнение окружающих при принятии личных решений.

5. Самопринятие. При высоком уровне развития этого компонента человек обладает позитивным отношением, признает и принимает свои достоинства и недостатки. При низком уровне развития этого компонента человек чувствует неудовлетворенность собой и разочарование в отношении своего прошлого, беспокоится по поводу определенных личностных качеств и хочет измениться таким образом, чтобы быть не похожим на себя нынешнего.

6. Позитивные отношения с окружающими. Человек, имеющий позитивные отношения с окружающими, считает, что состоит с ними в теплых, доверительных и приносящих удовлетворение взаимоотношениях, способен к близости, привязанности и сопереживанию. Напротив, человек с низким уровнем развития этого компонента имеет мало близких и доверительных отношений с окружающими, испытывает трудности в том, чтобы быть открытым и заботливым, переживает чувство изолированности и разочарования от отношений с окружающими, с трудом идет на компромиссы.

Позднее целью терапии благополучия, первоначально объявленной как стремление к повышению психологического благополучия, стало достижение состояния эутимии, или баланса психических сил человека, при котором возможна адаптация психологических аспектов благополучия к меняющимся потребностям, устойчивость к стрессовым обстоятельствам, понимание того, как чувства и действия в настоящем влияют на благополучие в будущем [12]. Тем самым терапия благополучия отказалась от идеи погони за исключительно положительными эмоциями в пользу баланса между положительными и отрицательными состояниями. Дж. Фава и П. Бех определили три основных признака состояния эутимии [10].

1. Отсутствие нарушений настроения, которые могут быть клинически диагностированы. В случае наличия в анамнезе расстройств настроения должна быть полная ремиссия (при этом преходящие чувства грусти, беспокойства или раздражительности могут быть связаны с конкретными ситуациями и не должны оказывать существенного влияния на повседневное функционирование).



2. Положительный аффект, выражающийся в активности, бодрости, спокойствии, заинтересованности и способности к восстановлению сил после сна и отдыха.

3. Психологическое благополучие, проявляющееся в гибкости и интеграции психических сил и ресурсов, жизнестойкости и толерантности к тревоге и фрустрации.

Концепция эутимии обеспечивает интегративную основу терапии благополучия и открывает возможности для двунаправленных вмешательств: с одной стороны, она повышает психологическое благополучие (например чувства автономности и компетентности), с другой стороны, она снижает негативные характеристики (например нереалистичные надежды и ожидания, которые приводят к разочарованию и неудовлетворенности). Более того, поскольку психологическое благополучие тесно связано со стабильностью настроения, концепция эутимии синтезирует искусственную дихотомию между эвдемическим благополучием, основанным на осмысленности и самореализации, и гедонистическим благополучием, ориентированным на счастье и удовлетворенность жизнью [12].

### Структура терапии благополучия

Терапия благополучия считается краткосрочной психотерапевтической стратегией, направленной на развитие личностной компетентности и самоэффективности. Количество сеансов может варьироваться от 8 до 20, длительность каждого сеанса может составлять от 45 до 60 минут [9].

Подготовительный этап терапии подразумевает выявление и включение в повседневную жизнедеятельность эпизодов благополучия. Терапевт просит клиента записывать события, происходящие в течение дня, и оценивать каждое событие по шкале от 0 до 100, где 0 означает отсутствие благополучия, а 100 описывает наиболее выраженное ощущение благополучия. Выполнение этого домашнего задания помогает клиенту связывать определенные события с ростом благополучия, при том что ранее эти события могли оставаться незамеченными. Кроме того, терапевт просит клиента сообщать, когда он чувствует себя оптимально в своей повседневной жизни, и записывать связанные с этим состоянием ситуации и виды деятельности.

Основной этап терапии состоит в идентификации мыслей, убеждений и моделей поведения, ведущих к снижению благополучия. После того, как клиент становится способным должным образом распознавать эпизоды благополучия, терапевт предлагает ему определить мысли и модели поведения, которые препятствуют оптимальным переживаниям. Терапевт работает с такими мыслями, убеждениями и моделями поведения (например: «У меня ничего

не получится»), оспаривая их («Почему вы так решили?») и поощряя действия, которые могут быть полезными («Давайте вы выполните мое задание, а потом мы вместе посмотрим, что из этого получится»). Данные техники, с одной стороны, обнаруживают сходство с рационально-эмоциональной терапией и техниками работы с автоматическими мыслями, разработанными в рамках когнитивной терапии, с другой стороны, отличаются от них тем, что внимание уделяется благополучию, а не симптомам и расстройствам. Со временем у клиента может возникнуть амбивалентное отношение к психологическому благополучию, выражающееся в одновременном переживании страха и ожидания позитивных впечатлений. Основной задачей терапевта на этом этапе является поощрение клиента к поиску оптимальных переживаний.

Завершающий этап терапии основывается на когнитивной реструктуризации с использованием конкретных моделей психологического благополучия. Для самонаблюдения за динамикой психологического благополучия терапевт обучает клиента оценивать свое состояние с помощью шкалы психологического благополучия (Psychological Well-Being Scale, PWBS) К. Риффа, измеряющей навыки управления окружающей средой, личностный рост, цели в жизни, уровень автономии, самопринятия и позитивных отношений с окружающими [41]. После знакомства клиента с шестью компонентами психологического благополучия терапевт объясняет, как ошибки в мышлении и альтернативные интерпретации могут препятствовать росту психологического благополучия, а также использует когнитивную реструктуризацию для формирования адекватных интерпретаций и достижения клиентом оптимального функционирования. Кроме того, терапевт объясняет клиенту, почему целью терапии благополучия является не просто повышение психологического благополучия, но достижение баланса между благополучием и неблагополучием.

Таким образом, в процессе терапии клиент обучается определять эпизоды благополучия, осознавать причины неблагополучия и использовать когнитивно-поведенческие техники для перехода в оптимальное психологическое функционирование.

Изначально терапия благополучия была создана как метод индивидуальной психотерапии, но постепенно ее начали проводить в групповом формате, заметив, что такой формат способствует обмену позитивным опытом повышения психологического благополучия и, как следствие, ведет к более быстрому и эффективному достижению результатов терапии. В последние годы специалисты активно внедряют компьютеризированные форматы и разрабатывают мобильные приложения, основанные на терапии благополучия, для охвата более широкой аудитории, чем той, где клиенты проходят индивидуальную и групповую терапию [15].

## Техника когнитивной реструктуризации в терапии благополучия

Техника когнитивной реструктуризации, используемая на завершающем этапе терапии благополучия, является одной из базовых стратегий когнитивно-поведенческой терапии, в рамках которой специалист помогает клиенту распознать, оценить и изменить автоматические мысли, приводящие к негативным глубинным убеждениям, на какие-то более разумные и сбалансированные мысли и убеждения. Таким образом, реализация техники заключается в последовательном распознавании, оценивании и изменении неадаптивных убеждений [46].

**Распознавание неадаптивных убеждений.** Основной задачей этого этапа является построение гипотез о характере неадаптивных убеждений с помощью вопросов, задаваемых клиенту (например: «Что эта ситуация значила для Вас в тот момент времени?»). Предполагается, что со временем клиент обучается выходить за пределы простого описания значимой ситуации (например: «Я опоздал на работу») или поверхностной реакции (например: «Я не знаю, как это описать») к глубокому пониманию собственного эмоционального состояния (например, «Мне было стыдно, я подумал, что я неудачник»). Распознавание неадаптивных убеждений происходит как на терапевтических сеансах, так и во время перерывов между ними в качестве выполнения домашнего задания.

**Оценивание неадаптивных убеждений.** Специалисты, работающие в технике когнитивной реструктуризации, не предполагают, что мышление их клиентов дисфункционально, но побуждают клиентов критически оценивать собственные убеждения, чтобы они были как можно более точными и сбалансированными. Для такого оценивания убеждений, как правило, используются открытые или сократические вопросы, которые позволяют специалисту и клиенту сделать совместные выводы об убеждениях клиента на основе собранных свидетельств (например: «Как Вы думаете, Ваш друг, рассказав Вам об этом, хотел Вас обидеть?»). Особым образом подчеркивается важность выделения фактических данных и сопоставления их с эмоциональными переживаниями.

**Изменение неадаптивных убеждений.** После распознавания неадаптивных убеждений начинается работа по их изменению и выработке новых, более адаптивных и сбалансированных убеждений. Адаптивные убеждения, как правило, строятся на очевидных фактах, альтернативных интерпретациях, представлениях о развитии наихудшего сценария и способах совладания с таким сценарием (например, «Что я буду делать, если произойдет то, чего я боюсь?»). Отличительной чертой адаптивных убеждений является их убедительность и правдоподобность, что в конечном итоге приводит к снижению психологического дистресса и развитию способности приходить к адаптивным убеждениям, миную негативные автоматические мысли.

Техника когнитивной реструктуризации включена в терапию благополучия, потому что позволяет быстро и эффективно решать проблемы, с которыми работают специалисты в рамках терапии благополучия. В частности, исследователи показали эффективность техники когнитивной реструктуризации в работе с людьми, имеющими академическую тревожность [24], депрессию [4], посттравматическое стрессовое расстройство [23]. Кроме того, техника когнитивной реструктуризации повышает психологическое благополучие учителей и учащихся среднеобразовательных учреждений [8; 13].

## Клиническое применение терапии благополучия

Терапия благополучия способна решать ряд клинических задач, что подтверждают результаты эмпирических исследований ее эффективности.

**Профилактика рецидивов.** В силу того, что терапия благополучия изначально была разработана как метод работы с профилактикой рецидивов депрессивных расстройств, первые исследования эффективности терапии были проведены на группах пациентов с депрессивными расстройствами. Терапия благополучия была более эффективной в работе с остаточными симптомами депрессии, чем когнитивно-поведенческая терапия, а также приводила к более выраженному повышению психологического благополучия [45].

**Терапевтическая резистентность.** Отсутствие ожидаемой реакции на психотерапию и фармакотерапию, называемое терапевтической резистентностью, требует особого внимания специалистов к выбору тактики и методов лечения пациентов. В лечении нервной анорексии терапия благополучия была эффективнее, чем когнитивно-поведенческая терапия [40], а в лечении панического расстройства терапия благополучия была эффективнее, чем прием пароксетина и когнитивно-поведенческая терапия [5].

**Отмена фармакотерапии.** Примером работы по снижению рисков развития синдрома отмены антидепрессантов служит протокол, сочетающий методы терапии благополучия и когнитивно-поведенческой терапии [11]. Данный прокол включает три модуля: первый модуль основан на объяснительной терапии (4—6 сессий), целью этого модуля является информирование о начале, тяжести и продолжительности симптомов; второй модуль основан на когнитивно-поведенческой терапии (6—10 сессий), целью этого модуля выступает достижение баланса между первоначальными симптомами и новыми симптомами, развившимися в результате отмены антидепрессантов; третий модуль основан на терапии благополучия (6—8 сессий), цель этого модуля заключается в содействии процветанию и жизнестойкости пациентов, повышению их психологического благополучия после отмены антидепрессантов.

**Изменение образа жизни.** Терапия благополучия и когнитивно-поведенческая терапия, модифицированная для изменения образа жизни пациентов с острым

коронарным синдромом, были более эффективны, чем клинический менеджмент, в снижении тяжести депрессии, повышении психологического благополучия и улучшении показателей биомаркеров (D-димера, количества тромбоцитов, уровня липопротеинов высокой плотности) [32].

Эффективность терапии благополучия была доказана в работе не только с депрессивными расстройствами, но также с некоторыми другими психическими расстройствами и соматическими заболеваниями.

**Терапия циклотимических расстройств.** Комбинация методов терапии благополучия и когнитивно-поведенческой терапии оказалась более эффективной, чем клинический менеджмент, в лечении пациентов с циклотимическими расстройствами. Терапевтический эффект, сохранявшийся в течение одного и двух лет наблюдений за пациентами после завершения терапии благополучия, заключался в значительном снижении тревоги и частоты перепадов настроения [38].

**Терапия генерализованного тревожного расстройства.** Лечение генерализованного тревожного расстройства было более эффективным при сочетании когнитивно-поведенческой терапии с терапией благополучия [44]. Эффективность комбинации психотерапевтических подходов, выявленная как по самоотчетам пациентов, так и по наблюдениям экспертов, сохранялась в течение года после окончания психологических интервенций.

**Терапия посттравматического стрессового расстройства.** Терапия благополучия оказалась более эффективной, чем обычное лечение (treatment as usual, TAU), в повышении психологического благополучия и посттравматического роста у взрослых, имеющих посттравматическое стрессовое расстройство и низкий исходный уровень психологического благополучия [29]. При более высоких исходных показателях психологического благополучия терапия не была более эффективной, чем обычное лечение, ни в уменьшении симптомов посттравматического стрессового расстройства, ни в повышении психологического благополучия и посттравматического роста.

**Психологическое сопровождение при системном склерозе.** Пациенты с системным склерозом, проходившие терапию благополучия, сообщали о более высоких показателях психологического благополучия и более низких показателях психологического дистресса, душевных страданий и психической боли, чем пациенты с таким же диагнозом, проходившие плановые медицинские осмотры и обследования [43].

### Терапии благополучия в неклиническом применении

В последние годы специалисты стали расширять спектр задач, решаемых в терапии благополучия, на сферы неклинического применения.

**Повышение адаптации к обучению.** Согласно результатам рандомизированного контролируемого исследования, первокурсники медицинского университета,

прошедшие сеансы терапии благополучия, демонстрировали более быстрый рост адаптации к обучению и психологического благополучия, а также более значительное снижение симптомов тревоги и депрессии, чем их сокурсники из группы плацебо-контроля, которые должны были записывать ранние воспоминания и делиться ими на еженедельных встречах с исследователями [1].

**Улучшение самочувствия после пробуждения.** Во время пандемии COVID-19 было проведено онлайн-исследование, показавшее, что терапия благополучия в сочетании с гигиеной сна дает дополнительные преимущества для лечения нарушений сна [42]. Участники экспериментальной группы, которые использовали гигиену сна и проходили терапию благополучия, сообщали о более выраженном улучшении самочувствия после пробуждения и более значительном повышении психологического благополучия, чем участники контрольной группы, которые использовали гигиену сна без сеансов терапии благополучия. При этом симптомы стресса, тревоги и бессонницы снизились в обеих группах.

**Профилактика и коррекция аддиктивного поведения у подростков.** В рандомизированном контролируемом исследовании итальянские школьники были распределены в три группы: первая группа получала терапию благополучия, вторая группа получала вмешательства, направленные на изменение образа жизни, третья группа была контрольной, т. е. не получала никаких психологических и психообразовательных интервенций [2]. Результаты исследования показали, что при шестимесячном наблюдении в группе школьников, проходивших терапию благополучия, снижались частота употребления алкоголя и склонность к интернет-зависимости (по сравнению с группой, оставшейся без вмешательств), а также снижалась частота употребления каннабиса (по сравнению не только с контрольной группой, но и с группой, получавшей психообразовательные интервенции).

**Снижение страха смерти у пожилых.** Для квазиэкспериментального исследования эффективности психологических интервенций в снижении страха смерти у пожилых людей были сформированы три группы: первая группа получала восемь полуторачасовых сеансов терапии благополучия, вторая группа проходила восемь полуторачасовых сеансов терапии принятия и ответственности, третья группа была контрольной и не получала никаких психологических интервенций [17]. По сравнению с участниками из контрольной группы, пожилые люди, прошедшие сеансы терапии благополучия и терапии принятия и ответственности, демонстрировали значительное снижение страха смерти.

### Перспективы развития терапии благополучия

По мнению современных исследователей, существует несколько основных перспектив развития терапии благополучия и исследований ее эффективности [16].

Первая перспектива состоит в расширении сфер клинического применения терапии благополучия. Специалисты полагают, что терапия благополучия может быть эффективной в работе с пациентами, имеющими расстройства шизофренического спектра, потому что дефицит психологического благополучия при шизофрении связан со снижением активности передней поясной извилины, приводящим к нарушению мотивации и интеграции стимулов окружающей среды [14; 18]. Другое клиническое применение терапии благополучия может найти в работе с людьми, имеющими суицидальные мысли. Известно, что среди людей с депрессией в анамнезе и высокими рисками развития сердечно-сосудистых заболеваний суицидальные мысли сопутствуют сниженному психологическому благополучию [37].

Вторая перспектива предполагает более широкое применение терапии благополучия в неклинических условиях. По мнению исследователей, терапия благополучия может быть потенциально эффективной как средство повышения спортивных достижений [39]. Другие сферы неклинического применения терапии благополучия могут быть открыты вслед за доказательствами особой роли психологического благополучия в опыте оказания медицинской помощи медицинскими работниками [26], предотвращении эмоционального выгорания учителей [28], увеличении академической вовлеченности и развитии позитивной командной атмосферы у студентов высших учебных заведений [34].

Третья перспектива включает развитие терапии благополучия в качестве метода профилактики и лечения соматических и психосоматических заболеваний. Психологическое благополучие может противодействовать чувству деморализации, сопровождающему течение хронических заболеваний, и, как следствие, способствовать улучшению качества жизни в отношении физического и психологического функционирования [3]. Так, при синдроме раздраженного кишечника высокие показатели психологического благополучия связаны с менее частыми и интенсивными симптомами заболевания, а также с большей вовлеченностью в здоровьесберегающее поведение [27].

Четвертая перспектива определяет идею включения в терапию благополучия наряду с техникой когнитивной реструктуризации других техник когнитивно-поведенческой терапии и ее ответвлений. Психологическое благополучие значительно повышается при использовании техник терапии принятия и ответственности [19]; терапии, сфокусированной на сострадании [35]; когнитивной терапии, основанной на осознанности [22]; программы снижения стресса, основанной на осознанности [21].

Пятая перспектива основана на внедрении методов терапии благополучия в другие психотерапевтические подходы. Мониторинг психологического благополучия с помощью структурированного дневника, являющегося основным инструментом терапии благополучия, широко используется в комбинации с методами когни-

тивно-поведенческой терапии [32; 38]. Потенциально эффективными могут быть комбинации терапии благополучия с психотерапевтическими подходами, в рамках которых специалистам удастся добиться повышения психологического благополучия, а именно с практиками осознанности [47], терапией воспоминаниями [36], цифровыми практиками самопомощи [31], позитивными психологическими интервенциями [7].

Наконец, шестая перспектива заключается в поиске механизмов, объясняющих меру эффективности терапии благополучия. Результаты недавнего исследования указывают на роль серотонина, кортизола и маркеров воспаления в объяснении различий в показателях психологического благополучия, в связи с чем одним из направлений развития исследований эффективности терапии благополучия может быть оценка физиологических параметров до и после психологических интервенций [6]. Другим потенциальным механизмом может служить социальная поддержка, которая рассматривается специалистами как дополнительный фактор эффективности психологических интервенций. Кроме того, люди, сообщающие о том, что чувствуют поддержку со стороны друзей, детей, супругов и родителей, имеют более высокие показатели психологического благополучия [33].

## Заключение

Обзор зарубежных исследований, посвященных теоретическим и практическим аспектам терапии благополучия, позволяет сделать вывод об эффективности этой позитивной психотерапевтической стратегии. Терапия благополучия позволяет решать ряд клинических задач, связанных с профилактикой рецидивов депрессивных расстройств, терапевтической резистентностью к антидепрессантам, синдромом отмены антидепрессантов, изменением образа жизни и психологическим сопровождением при соматических заболеваниях; она также эффективна в работе с пациентами, имеющими генерализованное тревожное расстройство, депрессивные и цикломитические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство. Кроме того, терапия благополучия с доказанной эффективностью помогает решать ряд задач, связанных с ее неклиническим применением, что делает ее полезным инструментом адаптации к обучению, повышения качества сна, профилактики и коррекции аддиктивного поведения у подростков и снижения страха смерти у пожилых.

Эффективность терапии благополучия открывает перспективы для ее развития посредством внедрения в другие психотерапевтические подходы, расширения сфер ее клинического и неклинического применения, использования ее в качестве метода профилактики и лечения соматических и психосоматических заболеваний.

Оценивая современное состояние развития терапии благополучия, сложно не заметить тот большой

прогресс, который она сделала в отношении преодоления негативной предвзятости, свойственной основоположникам психотерапии, обращающим внимание исключительно на негативные состояния и болезненные симптомы клиента. Терапия благополучия стала не просто позитивной психологической стратегией, но интегративной моделью психотерапии, способной учитывать и прорабатывать ошибки в мышлении и интерпретациях, а также распознавать, развивать и

совершенствовать личностные ресурсы человека, ведущие к психологическому благополучию и оптимальному психологическому функционированию. В этом смысле можно признать, что современные исследователи смогли доказать ценность и эмпирическую состоятельность размышлений М. Яходо о важности позитивного переосмысления категории психического здоровья и ее переопределения в терминах психологического благополучия.

## Литература

1. A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen / Y.Y. Xu, T. Wu, Y.J. Yu, M. Li // *BMC Medical Education*. 2019. Vol. 19. Article ID 182. 10 p. DOI:10.1186/s12909-019-1616-9
2. An intervention based on well-being therapy to prevent alcohol use and other unhealthy lifestyle behaviors among students: A three-arm cluster randomized controlled trial / L. Fantini, S. Gostoli, M.G. Artin, C. Rafanelli // *Psychology, Health and Medicine*. 2024. Vol. 29. № 5. P. 930—950. DOI:10.1080/13548506.2023.2235740
3. *Bovero A., Opezzo M., Tesio V.* Relationship between demoralization and quality of life in end-of-life cancer patients // *Psycho-Oncology*. 2023. Vol. 32. № 3. P. 429—437. DOI:10.1002/pon.6095
4. Cognitive restructuring during depressive symptoms: A scoping review / B. Santos, L. Pinho, M.J. Nogueira, R. Pires, C. Sequeira, P. Montes -Curto // *Healthcare*. 2024. Vol. 12. № 13. Article ID 1292. 14 p. DOI:10.3390/healthcare12131292
5. *Cosci F.* Well-being therapy in a patient with panic disorder who failed to respond to paroxetine and cognitive behavior therapy // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 84. № 5. P. 318—319. DOI:10.1159/000430789
6. *de Vries L.P., van de Weijer M.P., Bartels M.* The human physiology of well-being: A systematic review on the association between neurotransmitters, hormones, inflammatory markers, the microbiome and well-being // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 139. Article ID 104733. 23 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104733
7. Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis / A. Carr, K. Cullen, C. Keeney, C. Canning, O. Mooney, E. Chinsellaigh, A. O'Dowd // *Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16. № 6. P. 749—769. DOI:10.1080/17439760.2020.1818807
8. *Emeka U., Obikeze N.J., Obi I.* Effect of cognitive restructuring on psychological well-being of secondary school students in Anambra State // *Unizik Journal of Educational Research and Policy Studies*. 2024. Vol. 18. № 2. P. 391—400.
9. *Fava G.A.* Well-being therapy: Current indications and emerging perspectives // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016. Vol. 85. № 3. P. 136—145. DOI:10.1159/000444114
10. *Fava G.A., Bech P.* The concept of euthymia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016. Vol. 85. № 1. P. 1—5. DOI:10.1159/000441244
11. *Fava G.A., Belaise C.* Discontinuing antidepressant drugs: Lesson from a failed trial and extensive clinical experience // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2018. Vol. 87. № 5. P. 257—267. DOI:10.1159/000492693
12. *Fava G.A., Guidi J.* The pursuit of euthymia // *World Psychiatry*. 2020. Vol. 19. № 1. P. 40—50. DOI:10.1002/wps.20698
13. *Gakinya G.W., Wasanga C., Kipnusu R.* Role and practice of cognitive restructuring in managing psychological well-being of secondary school teachers: A review of literature // *Journal of Advanced Psychology*. 2022. Vol. 4. № 1. P. 37—42. DOI:10.47941/japsy.1084
14. *Gilleen J., Shergill S.S., Kapur S.* Impaired subjective well-being in schizophrenia is associated with reduced anterior cingulate activity during reward processing // *Psychological Medicine*. 2015. Vol. 45. № 3. P. 589—600. DOI:10.1017/S0033291714001718
15. *Guidi J.* The clinical role of euthymia in mental health // *Clinical Psychology in Europe*. 2024. Vol. 6. № 2. Article ID e14349. 5 p. DOI:10.32872/cpe.14349
16. *Guidi J., Fava G.A.* Conceptual and clinical innovations of well-being therapy // *International Journal of Cognitive Therapy*. 2021. Vol. 14. P. 196—208. DOI:10.1007/s41811-021-00101-1
17. *Hossein Nazari N., Nejat H., Saffarian Tosi M.* The comparison of the effectiveness of well being therapy with acceptance and commitment therapy on death anxiety in the elderly // *Aging Psychology*. 2022. Vol. 8. № 1. P. 25—38. DOI:10.22126/jap.2022.7478.1605
18. Improving pleasure and motivation in schizophrenia: A randomized controlled clinical trial / J. Favrod, A. Nguyen, J. Chaix [et al.] // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2019. Vol. 88. № 2. P. 84—95. DOI:10.1159/000496479
19. *Iurbe I., Echebur a E., Maiz E.* The effectiveness of acceptance and commitment therapy upon weight management and psychological well-being of adults with overweight or obesity: A systematic review // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2022. Vol. 29. № 3. P. 837—856. DOI:10.1002/cpp.2695
20. *Jahoda M.* Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 136 p.

21. Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers / B.J. Jones, S. Kaur, M. Miller, R.M.C. Spencer // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 572980. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.572980
22. Mixed-mode mindfulness-based cognitive therapy for psychological resilience, self-esteem and stigma of patients with schizophrenia: A randomized controlled trial / J. Dai, D. Sun, B. Li, Y. Zhang, M. Wen, H. Wang, H. Bi // *BMC Psychiatry*. 2024. Vol. 24. Article ID 179. 10 p. DOI:10.1186/s12888-024-05636-z
23. Müller-Engelmann M., Steil R. Cognitive restructuring and imagery modification for posttraumatic stress disorder (CRIM-PTSD): A pilot study // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2017. Vol. 54. P. 44—50. DOI:10.1016/j.jbtep.2016.06.004
24. Nuraeni N., Ratnaya G. The effectiveness of cognitive behavior therapy cognitive restructuring techniques to minimize students' academic anxiety in science subjects // *Journal Penelitian Pendidikan IPA*. 2023. Vol. 9. № 2. P. 938—942. DOI:10.29303/jppipa.v9i2.2894
25. Parloff M.B., Kelman H.C., Frank J.D. Comfort, effectiveness, and self-awareness as criteria of improvement in psychotherapy // *The American Journal of Psychiatry*. 1954. Vol. 111. № 5. P. 343—351. DOI:10.1176/ajp.111.5.343
26. Perceptions of healthcare professionals' psychological wellbeing at work and the link to patient' experiences of care: A scoping review / K. Bamforth, P. Rae, J. Maben, H. Lloyd, S. Pearce // *International Journal of Nursing Studies Advances*. 2023. Vol. 5. Article ID 100148. 24 p. DOI:10.1016/j.ijnsa.2023.100148
27. Positive psychological well-being: A novel concept for improving symptoms, quality of life, and health behaviors in irritable bowel syndrome / E.N. Madva, L.E. Harnedy, R.M. Longley [et al.] // *Neurogastroenterology and Motility*. 2023. Vol. 35. № 4. Article ID e14531. 21 p. DOI:10.1111/nmo.14531
28. Psychological well-being of teachers: Influence of burnout, personality, and psychosocial climate / I.M. Espinoza-Díaz, J. Tous-Pallarés, S. Lucas-Mangas, L. Valdivieso-León, A. Vigil-Colet // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article ID 1211280. 8 p. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1211280
29. Radstaak M., Hüning L., Bohlmeijer E.T. Well-being therapy as rehabilitation therapy for posttraumatic stress disorder symptoms: A randomized controlled trial // *Journal of Trauma Stress*. 2020. Vol. 33. № 5. P. 813—823. DOI:10.1002/jts.22500
30. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2013. Vol. 83. № 1. P. 10—28. DOI:10.1159/000353263
31. Self-help digital interventions targeted at improving psychological well-being in young people with perceived or clinically diagnosed reduced well-being: Systematic review / C.M. Babbage, G.M. Jackson, E.B. Davies, E. Nixon // *JMIR Mental Health*. 2022. Vol. 9. № 8. Article ID e25716. 20 p. DOI:10.2196/25716
32. Sequential combination of cognitive-behavioral treatment and well-being therapy in depressed patients with acute coronary syndromes: A randomized controlled trial (TREATED-ACS Study) / C. Rafanelli, S. Gostoli, S. Buzzichelli [et al.] // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2020. Vol. 89. № 6. P. 345—356. DOI:10.1159/000510006
33. Shin H., Park C. Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 1051968. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1051968
34. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement / S. Chaudhry, A. Tandon, S. Shinde, A. Bhattacharya // *PLoS One*. 2024. Vol. 19. № 1. Article ID e0297508. 23 p. DOI:10.1371/journal.pone.0297508
35. The effectiveness of compassion-focused therapy on psychological well-being and meaning in life of mothers of children with intellectual and developmental disorders / A. Taheri, S.A. Marashi, N. Hamid, K. Beshlideh // *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2022. Vol. 28. № 1. P. 20—33. DOI:10.32598/ijpcp.28.1.3046.1
36. The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis / W. Tam, S.N. Poon, R. Mahendran, E.H. Kua, X.V. Wu // *International Journal of Nursing Studies*. 2021. Vol. 114. Article ID 103847. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2020.103847
37. The relationship between suicidal thoughts and well-being among individuals with a history of depression and cardiovascular risk / A.K. Gold, E. Albury, D.J. Rabideau, C. Yu, D. Katz, A.A. Nierenberg, L.G. Sylvia // *Psychiatry Research Communications*. 2022. Vol. 2. № 3. Article ID 100059. 4 p. DOI:10.1016/j.psycom.2022.100059
38. The sequential combination of cognitive behavioral treatment and well-being therapy in cyclothymic disorder / G.A. Fava, C. Rafanelli, E. Tomba, J. Guidi, S. Grandi // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2011. Vol. 80. № 3. P. 136—143. DOI:10.1159/000321575
39. Thompson B.A., Schary D.P. Well-being therapy: An approach to increase athlete well-being and performance // *Journal of Sport Psychology in Action*. 2021. Vol. 12. № 1. P. 1—10. DOI:10.1080/21520704.2020.1750516
40. Tomba E., Tecuta L. Well-being therapy in a patient with anorexia nervosa // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016. Vol. 85. № 6. P. 369—370. DOI:10.1159/000448052
41. van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. Vol. 15. № 2. P. 594—610. DOI:10.1111/aphw.12398

42. Well-being therapy and sleep hygiene in a non-clinical population of adults reporting poor sleep quality and distress: A remote pilot randomized controlled study / G. Benasi, A. Malik, B. Cheng, B. Aggarwal, A. Shechter, M.P. St-Onge // *Behavioral Sleep Medicine*. 2024. Vol. 22. № 1. P. 115—128. DOI:10.1080/15402002.2023.2197600
43. Well-being therapy in systemic sclerosis outpatients: A randomized controlled trial / S. Romanazzo, S. Ceccatelli, G. Mansueto, F. Sera, S. Guiducci, M. Matucci Cerinic, F. Cosci // *Rheumatology*. 2024. 8 p. Preprint. DOI:10.1093/rheumatology/keae114
44. Well-being therapy of generalized anxiety disorder / G.A. Fava, C. Ruini, C. Rafanelli, L. Finos, L. Salmaso, L. Mangelli, S. Sirigatti // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2004. Vol. 74. № 1. P. 26—30. DOI:10.1159/000082023
45. Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders / G.A. Fava, C. Rafanelli, M. Cazzaro, S. Conti, S. Grandi // *Psychological Medicine*. 1998. Vol. 28. № 2. P. 475—480. DOI:10.1017/s0033291797006363
46. Wenzel A. Basic strategies of cognitive behavioral therapy // *The Psychiatric Clinics of North America*. 2017. Vol. 40. № 4. P. 597—609. DOI:10.1016/j.psc.2017.07.001
47. Yosep I., Mardhiyah A., Sriati A. Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during COVID-19 pandemic: A scoping review // *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2023. Vol. 16. P. 1425—1437. DOI:10.2147/JMDH.S411849

### References

1. Xu Y.Y., Wu T., Yu Y.J., Li M. A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen. *BMC Medical Education*, 2019. Vol. 19, article ID 182. 10 p. DOI:10.1186/s12909-019-1616-9
2. Fantini L., Gostoli S., Artin M.G., Rafanelli C. An intervention based on well-being therapy to prevent alcohol use and other unhealthy lifestyle behaviors among students: A three-arm cluster randomized controlled trial. *Psychology, Health and Medicine*, 2024. Vol. 29, no. 5, pp. 930—950. DOI:10.1080/13548506.2023.2235740
3. Bovero A., Opezzo M., Tesio V. Relationship between demoralization and quality of life in end-of-life cancer patients. *Psycho-Oncology*, 2023. Vol. 32, no. 3, pp. 429—437. DOI:10.1002/pon.6095
4. Santos B., Pinho L., Nogueira M.J., Pires R., Sequeira C., Montes -Curto P. Cognitive restructuring during depressive symptoms: A scoping review. *Healthcare*, 2024. Vol. 12, no. 13, article ID 1292. 14 p. DOI:10.3390/healthcare12131292
5. Cosci F. Well-being therapy in a patient with panic disorder who failed to respond to paroxetine and cognitive behavior therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2015. Vol. 84, no. 5, pp. 318—319. DOI:10.1159/000430789
6. de Vries L.P., van de Weijer M.P., Bartels M. The human physiology of well-being: A systematic review on the association between neurotransmitters, hormones, inflammatory markers, the microbiome and well-being. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2022. Vol. 139, article ID 104733. 23 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104733
7. Carr A., Cullen K., Keeney C., Canning C., Mooney O., Chinseallaigh E., O'Dowd A. Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 2021. Vol. 16, no. 6, pp. 749—769. DOI:10.1080/17439760.2020.1818807
8. Emeka U., Obikeze N.J., Obi I. Effect of cognitive restructuring on psychological well-being of secondary school students in Anambra State. *Unizik Journal of Educational Research and Policy Studies*, 2024. Vol. 18, no. 2, pp. 391—400.
9. Fava G.A. Well-being therapy: Current indications and emerging perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2016. Vol. 85, no. 3, pp. 136—145. DOI:10.1159/000444114
10. Fava G.A., Bech P. The concept of euthymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2016. Vol. 85, no. 1, pp. 1—5. DOI:10.1159/000441244
11. Fava G.A., Belaise C. Discontinuing antidepressant drugs: Lesson from a failed trial and extensive clinical experience. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2018. Vol. 87, no. 5, pp. 257—267. DOI:10.1159/000492693
12. Fava G.A., Guidi J. The pursuit of euthymia. *World Psychiatry*, 2020. Vol. 19, no. 1, pp. 40—50. DOI:10.1002/wps.20698
13. Gakinya G.W., Wasanga C., Kipnusu R. Role and practice of cognitive restructuring in managing psychological well-being of secondary school teachers: A review of literature. *Journal of Advanced Psychology*, 2022. Vol. 4, no. 1, pp. 37—42. DOI:10.47941/japsy.1084
14. Gillean J., Shergill S.S., Kapur S. Impaired subjective well-being in schizophrenia is associated with reduced anterior cingulate activity during reward processing. *Psychological Medicine*, 2015. Vol. 45, no. 3, pp. 589—600. DOI:10.1017/S0033291714001718
15. Guidi J. The clinical role of euthymia in mental health. *Clinical Psychology in Europe*, 2024. Vol. 6, no. 2, article ID e14349. 5 p. DOI:10.32872/cpe.14349
16. Guidi J., Fava G.A. Conceptual and clinical innovations of well-being therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2021. Vol. 14, pp. 196—208. DOI:10.1007/s41811-021-00101-1
17. Hossein Nazari N., Nejat H., Saffarian Tosi M. The comparison of the effectiveness of well being therapy with acceptance and commitment therapy on death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 2022. Vol. 8, no. 1, pp. 25—38. DOI:10.22126/jap.2022.7478.1605

18. Favrod J., Nguyen A., Chaix J. et al. Improving pleasure and motivation in schizophrenia: A randomized controlled clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2019. Vol. 88, no. 2, pp. 84—95. DOI:10.1159/000496479
19. Iturbe I., Echeburu E., Maiz E. The effectiveness of acceptance and commitment therapy upon weight management and psychological well-being of adults with overweight or obesity: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2022. Vol. 29, no. 3, pp. 837—856. DOI:10.1002/cpp.2695
20. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 136 p.
21. Jones B.J., Kaur S., Miller M., Spencer R.M.C. Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 572980. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.572980
22. Dai J., Sun D., Li B., Zhang Y., Wen M., Wang H., Bi H. Mixed-mode mindfulness-based cognitive therapy for psychological resilience, self-esteem and stigma of patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 2024. Vol. 24, article ID 179. 10 p. DOI:10.1186/s12888-024-05636-z
23. Müller-Engelmann M., Steil R. Cognitive restructuring and imagery modification for posttraumatic stress disorder (CRIM-PTSD): A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2017. Vol. 54, pp. 44—50. DOI:10.1016/j.jbtep.2016.06.004
24. Nuraeni N., Ratnaya G. The effectiveness of cognitive behavior therapy cognitive restructuring techniques to minimize students' academic anxiety in science subjects. *Journal Penelitian Pendidikan IPA*, 2023. Vol. 9, no. 2, pp. 938—942. DOI:10.29303/jppipa.v9i2.2894
25. Parloff M.B., Kelman H.C., Frank J.D. Comfort, effectiveness, and self-awareness as criteria of improvement in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 1954. Vol. 111, no. 5, pp. 343—351. DOI:10.1176/ajp.111.5.343
26. Bamforth K., Rae P., Maben J., Lloyd H., Pearce S. Perceptions of healthcare professionals' psychological wellbeing at work and the link to patient' experiences of care: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 2023. Vol. 5, article ID 100148. 24 p. DOI:10.1016/j.ijnsa.2023.100148
27. Madva E.N., Harnedy L.E., Longley R.M. et al. Positive psychological well-being: A novel concept for improving symptoms, quality of life, and health behaviors in irritable bowel syndrome. *Neurogastroenterology and Motility*, 2023. Vol. 35, no. 4, article ID e14531. 21 p. DOI:10.1111/nmo.14531
28. Espinoza-Díaz I.M., Tous-Pallarés J., Lucas-Mangas S., Valdivieso-León L., Vigil-Colet A. Psychological well-being of teachers: Influence of burnout, personality, and psychosocial climate. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14, article ID 1211280. 8 p. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1211280
29. Radstaak M., Hüning L., Bohlmeijer E.T. Well-being therapy as rehabilitation therapy for posttraumatic stress disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Trauma Stress*, 2020. Vol. 33, no. 5, pp. 813—823. DOI:10.1002/jts.22500
30. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2013. Vol. 83, no. 1, pp. 10—28. DOI:10.1159/000353263
31. Babbage C.M., Jackson G.M., Davies E.B., Nixon E. Self-help digital interventions targeted at improving psychological well-being in young people with perceived or clinically diagnosed reduced well-being: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 2022. Vol. 9, no. 8, article ID e25716. 20 p. DOI:10.2196/25716
32. Rafanelli C., Gostoli S., Buzzichelli S. et al. Sequential combination of cognitive-behavioral treatment and well-being therapy in depressed patients with acute coronary syndromes: A randomized controlled trial (TREATED-ACS Study). *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2020. Vol. 89, no. 6, pp. 345—356. DOI:10.1159/000510006
33. Shin H., Park C. Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 1051968. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1051968
34. Chaudhry S., Tandon A., Shinde S., Bhattacharya A. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS One*, 2024. Vol. 19, no. 1, article ID e0297508. 23 p. DOI:10.1371/journal.pone.0297508
35. Taheri A., Marashi S.A., Hamid N., Beshlideh K. The effectiveness of compassion-focused therapy on psychological well-being and meaning in life of mothers of children with intellectual and developmental disorders. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2022. Vol. 28, no. 1, pp. 20—33. DOI:10.32598/ijpcp.28.1.3046.1
36. Tam W., Poon S.N., Mahendran R., Kua E.H., Wu X.V. The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 2021. Vol. 114, article ID 103847. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2020.103847
37. Gold A.K., Albury E., Rabideau D.J., Yu C., Katz D., Nierenberg A.A., Sylvia L.G. The relationship between suicidal thoughts and well-being among individuals with a history of depression and cardiovascular risk. *Psychiatry Research Communications*, 2022. Vol. 2, no. 3, article ID 100059. 4 p. DOI:10.1016/j.psycom.2022.100059
38. Fava G.A., Rafanelli C., Tomba E., Guidi J., Grandi S. The sequential combination of cognitive behavioral treatment and well-being therapy in cyclothymic disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2011. Vol. 80, no. 3, pp. 136—143. DOI:10.1159/000321575



39. Thompson B.A., Schary D.P. Well-being therapy: An approach to increase athlete well-being and performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 1—10. DOI:10.1080/21520704.2020.1750516
40. Tomba E., Tecuta L. Well-being therapy in a patient with anorexia nervosa. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2016. Vol. 85, no. 6, pp. 369—370. DOI:10.1159/000448052
41. van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2023. Vol. 15, no. 2, pp. 594—610. DOI:10.1111/aphw.12398
42. Benasi G., Malik A., Cheng B., Aggarwal B., Shechter A., St-Onge M.P. Well-being therapy and sleep hygiene in a non-clinical population of adults reporting poor sleep quality and distress: A remote pilot randomized controlled study. *Behavioral Sleep Medicine*, 2024. Vol. 22, no. 1, pp. 115—128. DOI:10.1080/15402002.2023.2197600
43. Romanazzo S., Ceccatelli S., Mansueto G., Sera F., Guiducci S., Matucci Cerinic M., Cosci F. Well-being therapy in systemic sclerosis outpatients: A randomized controlled trial. *Rheumatology*, 2024. Preprint. 8 p. DOI:10.1093/rheumatology/keae114
44. Fava G.A., Ruini C., Rafanelli C., Finos L., Salmaso L., Mangelli L., Sirigatti S. Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2004. Vol. 74, no. 1, pp. 26—30. DOI:10.1159/000082023
45. Fava G.A., Rafanelli C., Cazzaro M., Conti S., Grandi S. Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 1998. Vol. 28, no. 2, pp. 475—480. DOI:10.1017/s0033291797006363
46. Wenzel A. Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *The Psychiatric Clinics of North America*, 2017. Vol. 40, no. 4, pp. 597—609. DOI:10.1016/j.psc.2017.07.001
47. Yosep I., Mardhiyah A., Sriati A. Mindfulness intervention for improving psychological wellbeing among students during COVID-19 pandemic: A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2023. Vol. 16, pp. 1425—1437. DOI:10.2147/JMDH.S411849

#### **Информация об авторах**

Золотарева Алена Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)

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

Alena A. Zolotareva, PhD in Psychology, Associate Professor, School of Psychology, Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>, e-mail: [alena.a.zolotareva@gmail.com](mailto:alena.a.zolotareva@gmail.com)

Получена 14.09.2024

Received 14.09.2024

Принята в печать 11.12.2024

Accepted 11.12.2024

---

## МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

---

### Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой

**Бочавер К.А.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)*

**Десятникова А.В.**

*Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: [aivi.psy@mail.ru](mailto:aivi.psy@mail.ru)*

**Зязина Н.А.**

*Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741> e-mail: [nataliya.a.zyazina@gmail.com](mailto:nataliya.a.zyazina@gmail.com)*

В статье представлен обзор современных зарубежных исследований, посвященных благополучию (well-being) профессиональных спортсменов в период преодоления кризиса, связанного с получением травмы. Указывается, что спортивная травма обладает не только признаками повреждения организма, но и запускает специфические глубинные процессы, включая комбинированный дистресс, нарушение психологического благополучия, невозможность планировать и реализовывать профессиональные цели. Для их преодоления травмированный спортсмен нуждается в широком ряде внутренних ресурсов, и в их контексте особое значение приобретает личностная аутентичность (personal authenticity). Анализируются подходы к пониманию этого феномена, приводятся исследования по смежным темам, раскрывающие психологический потенциал аутентичности в сохранении и укреплении психологического благополучия. На модели спортивной травмы рассматривается перспектива особой благополучной реабилитации путем реализации внутреннего роста, связанного с травмой (sport injury related growth). Обозначаются проблемы и перспективы дальнейших исследований, дается видение широкого применения описанных механизмов в работе, связанной с восстановлением пациентов и их психологическим благополучием.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, спортивная психология, спортивная травма, аутентичность, идентичность, посттравматический рост.

**Финансирование.** Участие в исследовании К.А. Бочавера осуществлялось при финансовой поддержке РФФ по проекту № 20-18-00262 «Аутентичность личности: предикторы, проявления, приложения».

**Для цитаты:** Бочавер К.А., Десятникова А.В., Зязина Н.А. Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 97—107. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130409>

## The Athlete's Personal Authenticity as a Resource of Mental Well-Being in a Crisis of Coping with Sport Injury

**Konstantin A. Bochaver**

*HSE University, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)

**Desyatnikova A.V.**

*Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: [aali.psy@mail.ru](mailto:aali.psy@mail.ru)

**Zyazina N.A.**

*Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741> e-mail: [nataliya.a.zyazina@gmail.com](mailto:nataliya.a.zyazina@gmail.com)

The article presents an overview of modern foreign studies on the well-being of professional athletes during the period of coping with the crisis associated with sport injury. It is indicated that sports injury has not only signs of damage to the body, but also triggers specific deep processes, including combined distress, violation of psychological well-being, inability to plan and implement professional goals. To cope with them, an injured athlete needs a wide range of internal mental resources, and in their context, personal authenticity is of particular importance. The approaches to understanding this phenomenon are analyzed, and studies on related topics are presented that reveal the psychological potential of authenticity in preserving and strengthening psychological well-being. On the model of sports injury, the prospect of a special successful rehabilitation through the implementation of internal growth associated with injury (SIRG) is considered. The problems and prospects of further research are outlined, and a vision is given of the wide application of the described mechanisms in the work related to the recovery of patients and their psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, sport psychology, sport injury, authenticity, identity, posttraumatic growth.

**Funding.** The contribution of K. Bochaver was supported by the Russian Science Foundation, Project no. 20-18-00262: "Authenticity of the person: Premises, phenomena, applications".

**For citation:** Bochaver K.A., Desyatnikova A.V., Zyazina N.A. The Athlete's Personal Authenticity as a Resource of Mental Well-Being in a Crisis of Coping with Sport Injury [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 97—107. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130409> (In Russ.).

### Введение

Психология спорта — это передовая отрасль науки, в которой традиционно изучаются процессы, связанные с высшим достижением и подготовкой к нему. Профессиональная траектория спортсмена спрессована в короткий срок, из-за чего вызовы возникают часто, а процессы преодоления трудностей и стресса скоротечны и интенсивны. В последние годы международный дискурс сместился с прагматики результата на гуманистический подход, в котором позиция «человек — машина для выступлений» больше не разделяется. Спортсмен стал рассматриваться как самостоятельный субъект, успешный при условии внутренней целостности, ментального и физического здоровья и психологического благополучия [30]. Это позволяет более системно изучить, как спортсмены преодолевают профессиональные трудности, сохраняя хороший функционал и психологическую устойчивость, а в дальнейшем реализовать трансфер специфических спортивных моделей на иные сферы деятельности и жизни человека.

В исследованиях психологии спорта последних лет все более интенсивно изучается связь благополучия и личностной аутентичности. Рассмотрим эти ключевые понятия. *Благополучие спортсмена*, как правило, понимается как совокупность трех параметров и успешное противодействие спортивно-специфическим угрозам [24]. Физическое благополучие оказывается под ударом при заболеваниях, травмах и перетренированности; психологическое благополучие страдает от низких результатов, давления, ответственности и выгорания; социальному благополучию угрожают агрессивная среда, избыточный контроль, дискриминация, конфликты и изоляция. При этом компоненты тесно связаны и вредоносное воздействие спортивных стрессов распространяется не на один из них, а на всю систему благополучия. *Личностную аутентичность* определяют через верность своему Я, чуткость к себе, понимание спортсменом своего физического и ментального состояния, владение и управление этими состояниями [11]. Противоположностью аутентичности выступает самоотчуждение — «измена себе», действия, нарушающие верность принципам, потребностям и ценностям. Как

новый для психологии феномен, личностная аутентичность только начинает рассматриваться как неотъемлемый компонент благополучия, но эта позиция уже неоднократно аргументирована [31].

Анализ исследований в психологии спорта подводит к предположению, что именно аутентичность имеет неожиданно принципиальное значение для преодоления трудностей и кризисов, в частности, для успешного восстановления травмированного спортсмена [20]. Учитывая высокую актуальность исследований в области реабилитации, наша задача состоит в том, чтобы рассмотреть динамику процессов сохранения и укрепления благополучия при совладании со спортивной травмой с привлечением объяснительных возможностей феномена аутентичности личности.

### Личностная аутентичность как ресурс благополучия спортсмена

Хотя феномен аутентичности относительно недавно стал признанным предметом исследования в психологии, необходимо отметить, что имплицитно он присутствовал в философских и психологических работах очень давно, при отсутствии точного термина и дефиниции, однако содержательно отражая именно этот смысл и значение. Так, Л.Д. Гиссен описал аутентичность следующим образом: «Самым большим успехом спортсмен может считать лишь тот, при котором он преодолел трудности самостоятельно. Успех приходит лишь к тому, кто вложил в него больше *собственных усилий*, идет к нему *своим собственным путем*, надеется только на себя, преодолевает препятствия и утверждает себя <...> в делах и поступках». [3, с. 74. — Выделение наше, авт.]

В современной психологии понятие личностной аутентичности описывает человека, идентифицирующего свое место в мире и верного ему, осознающего свою субъектность, авторство своего жизненного пути, верного своим потребностям, ценностям и принципам, активно созидającego и полного сил — идеального спортсмена [29]. К настоящему моменту содержание аутентичности личности является предметом бурных дискуссий, однако уже есть и несколько общепринятых концепций [36].

Аутентичность в *личностно-центрированном подходе* (Г. Баретт-Леннард) — это черта, включающая аутентичную жизнь (верность своим принципам и потребностям), отсутствие самоотчуждения (цельность личностного ядра) и отсутствие принятия внешних влияний (независимость) [34]. *Экзистенциальный подход* (Б. Голдман и М. Кернис) предполагает, что аутентично живет тот, кто следует моральному закону и обладает целостностью, сохраняя баланс между ожиданиями других людей и собственной волей и ответственностью [19]. При *субъектном подходе* (С.К. Нартова-Бочавер) аутентичность считается «встроенной функцией» слежения за верностью своему истинному Я. Аутентичный

человек отличает вызовы, отвечающие логике его жизненного пути, от тех, которые от этого пути уведут, это свободный человек, социальный индивид, открытая миру личность, творец своей истории, вершитель своего жизненного пути, активный инициатор, изменяющийся, но верный себе человек [29].

В *спорте* (М. Беднарж) аутентичность — это подлинность, способность понимать себя, управлять собой, раскрывать свой потенциал и демонстрировать лучшие навыки, которые являются проявлением превосходства и добродетели и связаны с принципами античного олимпизма, но в то же время не забывать о своем смысле жизни [11].

В спортивной психологии значение аутентичности стало исследоваться эмпирически совсем недавно [2]. Основываясь на субъектном подходе, авторы показали, что аутентичность является предиктором устойчивой спортивной мотивации, ментальной прочности и даже отдельных навыков психологической подготовки.

Для понимания роли аутентичности в поддержании благополучия в условиях кризиса необходимо определить ее место в системе других психологических ресурсов. В соответствии с общепринятым различием двух аспектов психологического благополучия (гедонистического и эвдемонического), В. Хюта описывает духовно-ценностную основу личности как две ориентации, ведущие разными путями к гармоничной жизни (*good life*). Гедонистическая ориентация предполагает обретение благополучия через комфорт и удовольствие. Эвдемоническая ориентация (в большей мере свойственная профессиональным спортсменам) — это достижение благополучия при условии аутентичности (распознавание истинных ценностей и жизнь в соответствии с ними), смысла (например миссии), совершенства (достижений) и роста (непрерывного развития) [35].

В условиях рассматриваемого нами кризиса спортивной травмы объективно фрустрируются практически все условия психологического благополучия спортсмена, но развитая аутентичность как глубинная духовная черта в меньшей мере зависит от обстоятельств. Отдельные эмпирические исследования в области экстремальной психологии указывают на то, что аутентичность активно проявляет себя в преодолении дистресса и обретении благополучия [1; 10; 25]. Однако именно кризис спортивной травмы требует более детального изучения.

### Спортивная травма как угроза психологическому благополучию и испытание аутентичности

Преодоление травмы и ее последствий в профессиональном спорте обладает рядом уникальных психологических особенностей; мнение, что травма естественный атрибут современного спорта и неотъемлемый риск профессии, устарело [9]. Превышая адаптационные резервы стрессоустойчивости спортсмена, травма прорывает защитные механизмы психики за счет нео-

жиданности и интенсивности стресса, катастрофически снижая благополучие спортсмена. При этом можно предположить, что аутентичность как компонент благополучия может компенсировать этот процесс. Привычное восприятие себя как здорового и полного сил сменяется катастрофической слабостью и несамостоятельностью; спортсмен утрачивает способность выбирать свой путь, отвечать за результат своих усилий, понимать свое состояние и управлять им, следовать намеченной траектории. Высокая аутентичность, как мы предполагаем, позволяет перестроиться и адаптироваться к этой новой реальности. Травмированный спортсмен испытывает комплексный дистресс, включающий основные субсиндромы, описанные в науке [4]. Рассмотрим их с позиции аутентичности [5].

1) *Когнитивный субсиндром*: прогнозы выздоровления часто не ясны, и нет определенности относительно самой возможности возвращения к спорту и прежним соревновательным кондициям. Спортсмен, привыкший во всем полагаться на себя, становится зависимым от врачей, и эта пациентская позиция отзывается ударом по самооценке. Имеет место внутренний конфликт, самоотчуждение, поскольку травма — это своего рода предательство основного рабочего инструмента, тела, которое спортсмен привык поддерживать и развивать до совершенства [45].

2) *Социальный субсиндром*: невозможность полноценно тренироваться в период реабилитации и отрыв от своего профессионального сообщества порождают чувство одиночества, изоляции и отчужденности от референтной группы [27].

3) *Эмоциональный субсиндром*: непонимание причин, развития и возможных последствий травмы приводит к нерациональным, аффективным реакциям страха, гнева, самоуничтожения, которые сложно понять и почти невозможно контролировать (деперсонализация) [23].

4) *Поведенческий субсиндром*: желание скорее вернуться в спорт подталкивает с благими намерениями ускорять реабилитацию и, не долечившись, повышать риск повторных травм; неуспешная реабилитация может приводить к девиантному поведению, в принципе неприемлемому в системе ценностей спортсмена [28].

5) *Физиологический субсиндром*: фоном этих процессов становится боль, сниженная подвижность, бессонница и иные нарушения здоровья, пугающие и до поры неподконтрольные [14].

Итак, спортивная травма представляется кризисом, угрожающим благополучию спортсмена и агрессивно снижающим возможность привычно, как раньше, «жить свою жизнь». К сожалению, спортивная травма чаще изучается с позиций медицины, тогда как для психологии это редкий объект рассмотрения, отраженный лишь в нескольких систематических работах [14; 32; 38; 39]. Исследователи психологии спортивной травмы и реабилитации солидарны в том, что это не только физиологическое нарушение работы отделов и

систем организма; травма влияет на ментальное здоровье и психологическое благополучие спортсмена и требует специфических ресурсов совладания [27]. Клиническая модель работы с травмированным спортсменом (купирование патогенеза) может снизить тревогу и депрессию, вернуть здоровый сон, нейтрализовать страх ретравматизации, но не подводит к возвращению и сохранению подлинного психологического благополучия. Полноценное преодоление травмы (благополучная реабилитация и возвращение в спорт или начало новой жизни) требует от спортсмена много переосмыслить, обновить свои взгляды, развить навыки, стать сильнее и увереннее, принять на себя ответственность за свою жизненную и профессиональную траекторию, т.е. как бы обрести нового себя, или вернуться к подлинной жизни [37]. Это не только излечение как таковое, но и возможный внутренний рост, который развивается параллельно с дистрессом, но остается надолго, повышая благополучие и укрепляя ментальное здоровье спортсмена [43].

Системный взгляд на процессы травмы и реабилитации не оставляет сомнений в значимой роли аутентичности для этих салютогенных изменений и обретения травмированным спортсменом психологического благополучия, ведь его задача — пересмотреть, что такое *подлинная жизнь* в новых условиях и «встать на новые рельсы». Другим подтверждением этой гипотезы служат исследования идентичности спортсмена. Коротко рассмотрим их, чтобы понять, почему травма может исследоваться как кризис субъектности и «потеря себя».

Спортивная идентичность — это мера того, насколько человек видит себя в роли спортсмена и ищет подтверждения этой роли у других [15], она включает в себя принадлежность к сообществу и исключительность (я только спортсмен или это одна из моих ролей). Травмы, в случае идентификации себя спортсменом исключительно сквозь призму спортивной деятельности, могут нанести значительный удар по благополучию, самооценке и самому ментальному здоровью [22]. Избыточно узкая спортивная идентичность приводит к неспособности исследовать альтернативные жизненные роли, а также усложняет построение социальных коммуникаций вне спортивной среды [12], может служить препятствием к преодолению стресса в ситуации травмы и реализации в других сферах жизнедеятельности. Травмированный спортсмен, фанатично преданный одному только спорту, сталкивается с экзистенциальным кризисом: «Я был спортсменом, но кто я теперь? Никто».

Конструктивным, но требующим заблаговременной подготовки средством выступает двойная карьера [17]. Это реализация спортсмена в неспортивных сферах (учеба, бизнес, отдельные профессиональные проекты и траектории) существенно расширяет идентичность спортсмена, и тогда травма «бьет» лишь по одной из ее граней, тогда как другие страдают меньше. Внутренняя целостность (аутентичность) спортсмена сохраняется: ведь он остается верен своему собствен-

ному пути, потерпев временную неудачу лишь на одном из его участков. Но этот вариант требует высокой осознанности и способности предугадать препятствия в будущем. Двойная карьера, таким образом, выступает своего рода аутентичным проактивным копинг-ресурсом [7; 30]. Второй вариант, при отсутствии двойной карьеры, возможен, если спортсмен берет на себя полноту ответственности за восстановление, воспользовавшись позитивным переосмыслением ситуации: реабилитация — это соревнования, подготовка к возвращению — это тренировка, травма — это соперник, а сам травмированный спортсмен, восстановившись, станет победителем [32].

Итак, узкая идентичность и фиксированность в понимании собственной подлинности угрожает психологическому благополучию травмированного спортсмена, усиливая уже возникшие внешние угрозы, описанные ранее. В противоположность этому, способность меняться, не изменяя себе, личностная аутентичность, становится ресурсом возвращения к благополучию, если проявляется как самостоятельность в определении собственного пути и самоотождествлении с разными функциональными амплуа, более широкими, чем только представитель профессионального спорта.

### **Риск самоотчуждения и возвращение благополучия через «обретение себя»**

Негативные психические реакции на спортивную травму могут затрагивать разные сферы жизни. Возможна утрата собственного лица — спортсмены словно теряют «часть себя», что напоминает диссоциацию при посттравматическом стрессе [44]. Они не понимают, что с ними происходит, привычные радости не приносят удовольствия, собственное поведение удивляет и обескураживает. Удар по ментальному здоровью и благополучию при получении травмы запускает процесс формирования негативных, непринимаящих установок по отношению к ситуации, самому себе и будущему. Теряется субъектность — основа аутентичной полноценной жизни; следование своему пути сталкивается со страхом и тревогой [23]. Спортсмены испытывают навязчивые сомнения по поводу возможности возвращения в спорт, ожидая ретравматизации [28]. У многих проявляется утрата уверенности в своих силах — спортсмены теряют веру в себя, и, как следствие, у них понижается благополучие и мотивация к выздоровлению [26].

Благополучная реабилитация напоминает процесс психосинтеза: травмированный спортсмен, испытывая дистресс, все же может осознать свои сильные и слабые стороны, найти силы взять ответственность за свою траекторию даже с учетом зависимости от других в период реабилитации. Он переосмысливает опыт травмы, реабилитации и победоносного возвращения в спорт (или осознанного окончания карьеры), что

помогает «обрести нового себя», как бы «пересобрать» более стрессоустойчивое, мудрое и терпеливое ядро личности за счет новой комбинации субличностей, о чем писал Р. Ассаджиоли. Это становится результатом противоборства сильной внутренней аутентичности и кризиса [6]. Р. Тедеш и Л. Колхаун предложили назвать термином «посттравматический рост» опыт позитивных изменений, возникающих в результате борьбы субъекта с тяжелейшими жизненными кризисами. Рост подразумевает не возвращение к исходному состоянию (реабилитация), а опыт глубоких улучшений образа жизни и различных сторон личности [33]. В 2020 г. в монографии «Рост после трудностей в спорте» Р. Уэйди и С. Эверард первыми в спортивной психологии подробно написали о том, что травмы могут выступать в качестве катализатора позитивных изменений. Они были названы ростом, связанным со спортивной травмой (SIRG, Sport Injury-Related Growth), и определены как воспринимаемые позитивные изменения в результате опыта, связанного со спортивной травмой [41]. Исследователи выделяют пять основных областей, в которых происходит рост, и они реализуются при вовлечении аутентичности спортсмена [40].

1. *Внутренняя сила*: ПТР может проявляться в повышении уверенности в себе, чувстве силы. Это может привести к освоению чего-то нового, на что раньше не хватало смелости и решимости. Это соответствует представлению об аутентичном человеке как субъекте и вершителе своей жизни [21].

2. *Отношения с другими людьми*: изменение поведения во время общения с другими, желание проводить больше времени с близкими, проявление заботы к ним, решение уйти от отношений, которые больше не рассматриваются как позитивные. Социальный компонент аутентичности отражает именно этот процесс самостоятельного определения приоритетов в контактах с окружающими [27].

3. *Новые возможности*: определение новых приоритетов в жизни. Открытость миру и изменениям и вместе с тем активная инициатива в освоении нового описываются как компоненты аутентичности [41].

4. *Ценность жизни*: более высокая оценка всего, что дает жизнь.

5. *Духовные и экзистенциальные изменения*: травма может подтолкнуть к большей осознанности, мудрости и переживаниям эзотерического опыта [18]. Духовные изменения и осмысление ценности жизни также могут рассматриваться как проявления аутентичности, переживания подлинности и истинности, приоритетов правильного и неправильного (неаутентичного, не соответствующего выстроенной картине мира).

Авторы предложили четыре возможных исхода восстановления для травмированного спортсмена: никогда не возвращаться к соревнованиям; вернуться к соревнованиям, но ниже прежнего уровня функционирования; вернуться к соревнованиям на прежнем уровне; вернуться на уровне выше прежнего. Благополучие спортсмена и его внутренний рост не

сводится только к улучшению спортивных результатов, поэтому может стать отсроченным итогом благополучной реабилитации при любом раскладе для профессиональной реализации.

Возможны ли положительные изменения без ощущения аутентичности личности, без глубокого понимания себя и осмысления своей жизни, без чуткости к своим принципам и потребностям? Т. Зольнер и А. Мэркер предполагают, что это вероятно, однако в таком случае возможен иллюзорный посттравматический рост, который в действительности является самообманом и используется только для того, чтобы избежать болезненной реальности [46].

### Практические приложения: достижение спортсменом благополучия в ситуации травмы

Проблема достижения (возвращения) спортсменом психологического благополучия в условиях получения травмы и реабилитации решается в настоящее время эклектично, без предпочтения одного или нескольких обособленных подходов [7]. Начиная с фундаментальной монографии «Психологические подходы к спортивной травме и реабилитации» Дж. и Ш. Тэйлоров [32], практическая работа обогащается за счет исследования и апробации новых технологий. Важнейшая ее часть должна решать проблему комплаентности (за рубежом — *adherence*, приверженность лечению), т. е., с одной стороны, принятия на себя ответственности за итог реабилитации, а с другой — приложения сил по реализации лечебного плана [13]. Основным препятствием, если обобщить, выступает недостаточно аутентичная жизненная позиция травмированного спортсмена, что выражается: 1) во внешнем локусе контроля и принятии внешнего влияния (то, что происходит с восстановлением организма, полностью зависит от врача, а не от самого пациента) [14]; 2) в низкой мотивации восстановления (отсутствии репрезентации благополучного исхода и, соответственно, стремления прилагать усилия в ходе восстановительной рутины) [32]; 3) в отсутствии собственных целей реабилитации, иначе говоря, в размывании картины жизненного пути и призвания, своего места в мире [38]; 4) в низкой осведомленности о своем организме и непонимании процессов, протекающих в период лечения [32; 38]. Реабилитация в таких условиях затруднена, поскольку спортсмен не готов отвечать за результат своих действий, предвидеть их результат, стремиться к нему и постигать новое [8]. Купирование этих сопутствующих травме проблем может происходить в комплексе, а не последовательно. Обозначим основные компоненты изученной и описанной методологии.

**Цели.** Важнейший компонент психологической помощи для возвращения психологического благополучия спортсмену, указанный в большинстве источников [14; 32; 38], — это *развитие целеполагания и формулировка целей*. Помимо положения о том, что аутентичный

человек — это субъект, созидающий свою историю [11; 35], в исследованиях указывается, что аутентичность отражает восприимчивость человека к собственному жизненному пути и призванию, наделяя его ресурсами для совладания с вызовами [5]. Реабилитация, особенно после тяжелой травмы, требует больших усилий от пациента и на протяжении долгих периодов может не давать выраженной обратной связи, демотивируя и заставляя опускать руки, т.е. отходить от намеченного пути к выздоровлению и возвращению в спорт. Для того чтобы обеспечить благополучие, начиная с ранних этапов восстановления, травмированным спортсменам предлагается научиться ставить выполнимые, реалистичные, конкретные и привлекательные цели, отмечать прогресс и обновлять цели по мере их достижения [32; 38]. Так реабилитация наполняется не *внешними* целями, но *собственными*, внутренними. Спортсмен снова чувствует верность подлинному пути (выздороветь и вернуться), когда ежедневная рутина наполняется краткосрочными, среднесрочными и долгосрочными целями, которые касаются всей полноты ментального здоровья и благополучия. Технические цели отвечают за выполнение новых упражнений, физические — за нормализацию режима, питания и сна, общее самочувствие; тактические цели отвечают за ментальную проработку спортивных элементов, не доступных сейчас, а психологические — за социальную активность, освоение приемов саморегуляции, за поддержание хорошего настроения и положительные эмоции [32; 38]. Так, через ежедневную формулировку и достижение целей к спортсмену возвращается уверенность в своих силах. Например, иллюзорный план через месяц вернуться в команду чреват новым дистрессом, а экологичная цель через неделю самому подниматься и спускаться по лестнице достижима и поэтому ресурсна [15]. Таким образом, аутентичные цели — это основа психологического благополучия в кризисный период за счет реализации намерения и обретение собственной субъектности.

**Стресс-менеджмент.** Как было указано, спортивная травма приводит к сочетанному дистрессу, выраженному в когнитивных, эмоциональных, физиологических, поведенческих и социальных изменениях [4; 15; 38]. Даже психологически подготовленному спортсмену в силу временной утраты себя («сейчас я не спортсмен») трудно произвести трансфер спортивных ментальных навыков на ситуацию восстановления. В связи с этим практически всегда в план психологической помощи включается обширная программа обучения аутогенным (самостоятельным) практикам управления стрессом [7; 42]. В субъектном подходе аутентичность обладает выраженным адаптивным смыслом и сопряжена с психологическим благополучием [5], а в спортивной традиции [11] напрямую связана с умением распознавать свои состояния и эффективно управлять ими. Таким образом, спортсмен приобретает (или восстанавливает) потенциал саморегуляции, что существенно повышает его психологическое благополучие и уверенность в своих силах. К числу методов, реко-

мендованных травмированным спортсменам, относятся прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные техники, практики осознанности, когнитивно-поведенческие методы нейтрализации тревоги [7; 14; 32; 38; 42]. Стресс-менеджмент помогает в достижении ряда аутентичных целей (снижение боли, нормализация сна, контроль тревоги), подкрепляя уверенность травмированного спортсмена в правильности своих действий, а также нейтрализует часть прямых угроз его благополучию.

**Визуализация.** Третий из основных компонентов, рекомендуемых в научной литературе, — это визуализация как прикладной навык программирования, конструирования и созерцания идеального будущего [14; 32; 38; 39]. Не имея возможности совершать амплитудное и мощное движение, травмированный спортсмен детально представляет его и повторяет в форме регулярной тренировки [32; 38]. В отечественной традиции это называется *идеомоторикой*, тогда как в зарубежных источниках — *визуализацией кинестетических образов* [32; 38]. Испытывая эмоциональный стресс, тревогу, страх или гнев, спортсмен учится мысленно перенестись в безопасное место, что снижает силу аффекта и возвращает состояние благополучия, это называется *визуализацией эмоциональных образов* [32; 38]. Сталкиваясь с трудностями текущего этапа реабилитации, спортсмен может рассмотреть их отстраненно и безэмоционально, найдя решение, что реализуется через *визуализацию-медитацию осознанности* [32; 38]. Наконец, кумулятивным эффектом для возвращения психологического благополучия обладает визуализация цели, направленная на мысленное конструирование идеального будущего — в спорте или вне его [14; 32; 38; 39]. Данный навык экологичен, поскольку традиционно занимает важнейшее место также и в психологической подготовке здорового действующего спортсмена. С позиции аутентичности как предиктора, эффекта и эпифеномена «правильной жизни» [5], спортсмен не сходит со своего собственного пути, конструируя конкретно, по-спортивному четко тот момент (состояние и событие), к которому он должен прийти.

В аналитических работах и руководствах описаны отдельные системы психологической работы с травмированными спортсменами, но общее, что их объединяет, — это именно цели, управление стрессом и визуализация, навыки, в сочетании повышающие психологическое благополучие за счет использования ресурсов личностной аутентичности и методологию спортивной психологии [2]. То, чему спортсмен научился в период реабилитации, в дальнейшем переходит в его повседневную жизнь, спортивную и неспортивную карьеру и стимулирует описанный ранее процесс посттравматического роста [41].

## Выводы и перспективы

Травма в профессиональном спорте — феномен более широкий и многослойный, чем просто физическое повреждение организма. Когда повреждается главный инструмент профессионала, цельный и развитый сильный организм, это несет в себе значительные угрозы психологическому благополучию и ментальному здоровью. Депрессии, зависимости, страх, боль и бездвиженность, тяжелейший сочетанный дистресс — проверка спортсмена на способность чувствовать себя самим собой и оставаться полноценным субъектом, творцом своей жизни. Преодоление этого процесса в спорте требует высокой аутентичности, самопринятия, самопознания и внутренней силы для того, чтобы ответственно пройти реабилитацию и направить свой жизненный путь наилучшим образом — с учетом обстоятельств, в то же время не подчиняясь им.

Проведенный анализ показал, что личностная аутентичность в настоящий момент — перспективный предмет исследований в психологии спорта, имплицитно присутствующий в многочисленных работах.

Благополучную реабилитацию спортсмена можно представить как сочетание тактических задач (целеполагание, стрессоустойчивость, ментальные навыки) и задач стратегических (обеспечение роста, связанного со спортивной травмой). Только высоко аутентичный спортсмен способен, невзирая на страдания, открыть в себе Внутреннюю силу, увидеть Новые возможности, осознать Ценность жизни, пережить Духовные и экзистенциальные изменения и заново выстроить Отношения с другими людьми. Принимая ответственность за свою реализацию (выздоровление, возвращение в спорт, выбор новой карьеры), аутентичный спортсмен завершает реабилитацию как победитель, сохранивший себя.

Приведенные исследования могут стать предпосылкой для того, чтобы благополучная психологическая реабилитация спортсменов проводилась как «терапия, основанная на аутентичности». Ожидаемые результаты будущих исследований лягут в основу модели, которая поможет вернуть и укрепить благополучие пациентам не только в спорте, ведь спорт выступает катализатором процессов, настолько спрессованных во времени и наглядных, что в иных обстоятельствах они малозаметны.

## Литература

1. Бочавер К.А., Резниченко С.И. Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 61—71. DOI:10.31857/S020595920019413-0
2. Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. Аутентичность и ментальная прочность спортсмена: Эмпирическая модель // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 4. С. 172—188. DOI:10.17759/exppsy.2023160412
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1973. 150 с.



4. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: Стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2024. 464 с.
5. Нартова-Бочавер С.К., Корнеев А.А., Бочавер К.А. Субъектная концепция аутентичности личности: обоснование и эмпирическая верификация // Психологический журнал. 2024. Том 45. № 5. С. 32—42. 23—33. DOI:10.31857/S0205959224050033
6. Шмарина Т.А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 74—82. DOI:10.17759/jmfp.2023120307
7. 50 years of research on the psychology of sport injury: A consensus statement / U. Tranaeus, A. Gledhill, U. Johnson, L. Podlog, R. Wadey, D. Wiese-Bjornstal, A. Ivarsson // Sports Medicine. 2024. Vol. 54. P. 1733—1748. DOI:10.1007/s40279-024-02045-w
8. Alldredge C., Burlingame G., Rosendahl J. Group psychotherapy for chronic pain: A meta-analysis // Psychotherapy. 2023. Vol. 60. № 2. P. 194—205. DOI:10.1037/pst0000485
9. Arvinen-Barrow M., Walker N.C., Heaney C. Biopsychosocial Understanding of Sport Injury // The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation / Eds. M. Arvinen-Barrow, D. Clement. London/New York: Routledge, 2024. P. 27—45. DOI:10.4324/9781003295709
10. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder / D.E. Reed, E. Lehinger, B. Cobos, K.E. Vail, P.S. Nabity, P.J. Helm, M.S. Galgali, D.D. McGeary // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
11. Bednár M. Sport and authenticity // Journal of Human Sport and Exercise. 2014. Vol. 9. № 1. P. 201—209. DOI:10.4100/jhse.2014.91.19
12. Blinde E.M., Greendorfer S.L. A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete // International review for the Sociology of Sport. 1985. Vol. 20. № 1—2. P. 87—94. DOI:10.1177/101269028502000
13. Brewer B.W. Adherence to sport injury rehabilitation // Routledge Handbook of Applied Sport Psychology / Eds. D. Tod, K. Hodge, V. Krane. London; New York: Routledge, 2023. P. 273—281. DOI:10.4324/9781003173588
14. Brewer B.W., Redmond C.J. Psychology of Sport Injury. Champaign: Human Kinetics, 2016. 270 p.
15. Clinical sports psychiatry: an international perspective // Eds. D.A. Baron, C.L. Reardon, S.H. Baron. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013. 248 p. DOI:10.1002/9781118404904
16. Dual career: Balancing success in sport and life / L. Howland, A. Papadimitriou, V. Minoudis, P. Hurst // Routledge Handbook of the Olympic and Paralympic Games / Eds. D. Chatziefstathiou, B. Garcia, B. Sguin. London; New York: Routledge, 2020. P. 9—19.
17. Effects of physical, psychosocial and dual-career loads on injuries and illnesses among elite handball players: protocol of prospective cohort study / K. Drole, A. Paravlic, K. Steffen, M. Doupona // BMJ Open. 2023. Vol. 13. Article ID e069104. 5 p. DOI:10.1136/bmjopen-2022-069104
18. Exploring religiosity and spirituality in coping with sport injuries / D.M. Wiese-Bjornstal, K.N. Wood, A.J. Wambach, A.C. White, V.J. Rubio // Journal of Clinical Sport Psychology. 2020. Vol. 14. № 1. P. 68—87. DOI:10.1123/jcsp.2018-0009
19. Goldman B.M., Kernis M.H. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being // Annals of the American Psychotherapy Association. 2002. Vol. 5. № 6. P. 18—20.
20. Growth Following Adversity in Sport: A Mechanism to Positive Change / Eds. R. Wadey, M. Day, K. Howells. New York: Routledge, 2020. 314 p.
21. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity // Personality and Social Psychology Bulletin. 2024. Vol. 50. № 8. P. 1182—1196. DOI:10.1177/01461672231160653
22. Horton R.S., Mack D.E. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? // Journal of Sport Behavior. 2000. Vol. 23. № 2. P. 101—119.
23. Kvist J., Silbernagel K.G. Fear of movement and reinjury in sports medicine: relevance for rehabilitation and return to sport // Physical Therapy. 2022. Vol. 102. № 2. Article ID pzb272. 9 p. DOI:10.1093/ptj/pzb272
24. Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? / S. Giles, D. Fletcher, R. Arnold, A. Ashfield, J. Harrison // Sports Medicine. 2020. Vol. 50. № 7. P. 1255—1270. DOI:10.1007/s40279-020-01274-z
25. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Электронный ресурс]: Diss. dr. Philosophy. San Diego, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27> (дата обращения: 04.12.2024).
26. Petitpas A.J., Danish S.J. Caring for injured athletes // Sport Psychology Interventions / Ed. S.M. Murphy. Windsor: Human Kinetics, 1995. P. 255—281.
27. Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: A systematic review / K. Goddard, C.M. Roberts, J. Byron-Daniel, L. Woodford // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. Vol. 14. № 1. P. 51—73. DOI:10.1080/1750984X.2020.1744179
28. Rehabilitation characteristics and patient barriers to and facilitators of ACL reconstruction rehabilitation: A cross-sectional survey / A. Walker, W. Hing, A. Lorimer, E. Rathbone // Physical Therapy in Sport. 2021. Vol. 48. P. 169—176. DOI:10.1016/j.ptsp.2021.01.001
29. 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. Vol. 14. № 3. P. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306

30. *Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K.* Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited // *International journal of sport and exercise psychology*. 2021. Vol. 19. № 4. P. 524—550. DOI:10.1080/1612197X.2020.1737836
31. *Sutton A.* Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 153. Article ID 109645. 14 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109645
32. *Taylor J., Taylor S.* Psychological approaches to sports injury rehabilitation. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1997. 332 p.
33. *Tedeschi R.G., Calhoun L.G., Groleau J.M.* Clinical applications of posttraumatic growth // *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* / Ed. S. Joseph. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2015. P. 503—518. DOI:10.1002/9781118996874.ch30
34. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. 2008. Vol. 55. № 3. P. 385—399.
35. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences / L. Giuntoli, F. Condini, F. Ceccarini, V. Huta, G. Vidotto // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
36. The Essence of Authenticity / O. Dammann, K.M. Friederichs, S. Lebedinski, K.M. Liesenfeld // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. Article ID 629654. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.629654
37. The mental side of the injured athlete / M.M. Daley, K. Griffith, M.D. Milewski, M.A. Christino // *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 2021. Vol. 29. № 12. P. 499—506. DOI:10.5435/JAAOS-D-20-00974
38. The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach / Eds. M. Arvinen-Barrow, D. Clement. London: Routledge, 2019. 206 p. DOI:10.4324/9781351111591
39. The psychology of sports injury: From risk to retirement / Eds. A. Gledhill, D. Forsdyke. Abingdon; New York: Routledge, 2021. 238 p. DOI:10.4324/9780429019227
40. *Tretter F.* Authenticity — Psychiatric Perspectives // *Authenticity: Interdisciplinary Perspectives from Philosophy, Psychology, and Psychiatry* / Eds. G. Br ntrup, M. Reder, L. Gierstl. Berlin: Springer VS, 2020. P. 185—199. DOI:10.1007/978-3-658-29661-2\_11
41. *Wadey R., Everard C.* Sport injury-related growth: A Conceptual Foundation // *Growth following adversity in sport: A mechanism to positive change* / Eds. R. Wadey, M. Day, K. Howells. New York: Routledge, 2020. P. 189—203. DOI:10.4324/9781003058021
42. *Weiß M., Büttner M., Richlan F.* The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes // *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14. № 3. Article ID 254. 14 p. DOI:10.3390/bs14030254
43. *Werdel M.B., Wicks R.J.* Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide. Hoboken: Wiley, 2012. 256 p.
44. *Yang S.X., Cheng S., Su D.L.* Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework // *Burns & Trauma*. 2022. Vol. 10. Article ID tkac017. 12 p. DOI:10.1093/burnst/tkac017
45. *Zike D.M., Hansen M.A., Arvinen-Barrow M.* Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: A systematic review // *Disability and Rehabilitation*. 2024. Preprint. DOI:10.1080/09638288.2024.2406981
46. *Zoellner T., Maercker A.* Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model // *Clinical psychology review*. 2006. Vol. 26. № 5. P. 626—653. DOI:10.1016/j.cpr.2006.01.008

## References

1. Bochaver K.A., Reznichenko S.I. Lichnostnaya autentichnost' kak resurs preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya [Personal Authenticity as a Resource for Coping with Burnout Syndrome]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2022. Vol. 43, no. 2, pp. 61—71. DOI:10.31857/S020595920019413-0 (In Russ.).
2. Bochaver K.A., Reznichenko S.I., Bondarev D.V. Autentichnost' i mental'naya prochnost' sportsmena: Empiricheskaya model' [Authenticity and Mental Toughness in Athletes: An Empirical Model]. *Ekspirimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2023. Vol. 16, no. 4, pp. 172—188. DOI:10.17759/exppsy.2023160412 (In Russ.).
3. Gissen L.D. Psikhologiya i psikhogigiena v sporte [Psychology and mental hygiene in sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1973. 150 p. (In Russ.).
4. Kitaev-Smyk L.A. Organizm i stress: Stress zhizni i stress smerti [The body and stress: The stress of life and the stress of death]. Moscow: Smysl, 2024. 464 p. (In Russ.).
5. Nartova-Bochaver S.K., Korneev A.A., Bochaver K.A. Sub"ektnaya kontseptsiya autentichnosti lichnosti: obosnovanie i empiricheskaya verifikatsiya [Subjective concept of personality authenticity: justification and empirical verification]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 2024. Vol. 45, no. 5, pp. 32—42. 23—33. DOI:10.31857/S0205959224050033 (In Russ.).
6. Shmarina T.A. Autentichnost' lichnosti i paradoks ustoichivosti k travmaticheskomu stressu [Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 74—82. DOI:10.17759/jmfp.2023120307 (In Russ.).

7. Tranaeus U., Gledhill A., Johnson U., Podlog L., Wadey R., Wiese-Bjornstal D., Ivarsson A. 50 years of research on the psychology of sport injury: A consensus statement. *Sports Medicine*, 2024. Vol. 54, pp. 1733—1748. DOI:10.1007/s40279-024-02045-w
8. Alldredge C., Burlingame G., Rosendahl J. Group psychotherapy for chronic pain: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 2023. Vol. 60, no. 2, pp. 194—205. DOI:10.1037/pst0000485
9. Arvinen-Barrow M., Walker N.C., Heaney C. Biopsychosocial Understanding of Sport Injury. In Arvinen-Barrow M., Clement D. (eds.), *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. London/New York: Routledge, 2024, pp. 27—45. DOI:10.4324/9781003295709
10. Reed D.E., Lehinger E., Cobos B., Vail K.E., Nability P.S., Helm P.J., Galgali M.S., McGeary D.D. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
11. Bednár M. Sport and authenticity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2014. Vol. 9, no. 1, pp. 201—209. DOI:10.4100/jhse.2014.91.19
12. Blinde E.M., Greendorfer S.L. A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International review for the Sociology of Sport*, 1985. Vol. 20, no. 1—2, pp. 87—94. DOI:10.1177/101269028502000
13. Brewer B.W. Adherence to sport injury rehabilitation. In Tod D., Hodge K., Krane V. (eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. London; New York: Routledge, 2023, pp. 273—281. DOI:10.4324/9781003173588
14. Brewer B.W., Redmond C.J. *Psychology of Sport Injury*. Champaign: Human Kinetics, 2016. 270 p.
15. Baron D.A., Reardon C.L., Baron S.H. (eds.), *Clinical sports psychiatry: an international perspective*. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013. 248 p. DOI:10.1002/9781118404904
16. Howland L., Papadimitriou A., Minoudis V., Hurst P. Dual career: Balancing success in sport and life. In Chatziefstathiou D., Garc a B., S guin B. (eds.), *Routledge Handbook of the Olympic and Paralympic Games*. London; New York: Routledge, 2020, pp. 9—19.
17. Drole K., Paravlic A., Steffen K., Doupona M. Effects of physical, psychosocial and dual-career loads on injuries and illnesses among elite handball players: protocol of prospective cohort study. *BMJ Open*, 2023. Vol. 13, article ID e069104. 5 p. DOI:10.1136/bmjopen-2022-069104
18. Wiese-Bjornstal D.M., Wood K.N., Wambach A.J., White A.C., Rubio V.J. Exploring religiosity and spirituality in coping with sport injuries. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2020. Vol. 14, no. 1, pp. 68—87. DOI:10.1123/jcsp.2018-0009
19. Goldman B.M., Kernis M.H. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 2002. Vol. 5, no. 6, pp. 18—20.
20. Wadey R., Day M., Howells K. (eds.), *Growth Following Adversity in Sport: A Mechanism to Positive Change*. New York: Routledge, 2020. 314 p.
21. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024. Vol. 50, no. 8, pp. 1182—1196. DOI:10.1177/01461672231160653
22. Horton R.S., Mack D.E. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 2000. Vol. 23, no. 2, pp. 101—119.
23. Kvist J., Silbernagel K.G. Fear of movement and reinjury in sports medicine: relevance for rehabilitation and return to sport. *Physical Therapy*, 2022. Vol. 102, no 2, article ID pzab272. 9 p. DOI:10.1093/ptj/pzab272
24. Giles S., Fletcher D., Arnold R., Ashfield A., Harrison J. Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 2020. Vol. 50, no. 7, pp. 1255—1270. DOI:10.1007/s40279-020-01274-z
25. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Electronic resource]. Diss. dr. Philosophy. San Diego, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27> (Accessed 04.12.2024).
26. Petitpas A.J., Danish S.J. Caring for injured athletes. In Murphy S.M. (ed.), *Sport Psychology Interventions*. Windsor: Human Kinetics, 1995, pp. 255—281.
27. Goddard K., Roberts C.M., Byron-Daniel J., Woodford L. Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2021. Vol. 14, no. 1, pp. 51—73. DOI:10.1080/1750984X.2020.1744179
28. Walker A., Hing W., Lorimer A., Rathbone E. Rehabilitation characteristics and patient barriers to and facilitators of ACL reconstruction rehabilitation: A cross-sectional survey. *Physical Therapy in Sport*, 2021. Vol. 48, pp. 169—176. DOI:10.1016/j.ptsp.2021.01.001
29. 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. Vol. 14, no. 3, pp. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
30. Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 2021. Vol. 19, no. 4, pp. 524—550. DOI:10.1080/1612197X.2020.1737836
31. Sutton A. Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 153, article ID 109645. 14 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109645

32. Taylor J., Taylor S. Psychological approaches to sports injury rehabilitation. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1997. 332 p.
33. Tedeschi R.G., Calhoun L.G., Groleau J.M. Clinical applications of posttraumatic growth. In Joseph S. (ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2015, pp. 503—518. DOI:10.1002/9781118996874.ch30
34. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 2008. Vol. 55, no. 3, pp. 385—399.
35. Giuntoli L., Condini F., Ceccarini F., Huta V., Vidotto G. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 2021. Vol. 22, pp. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
36. Dammann O., Friederichs K.M., Lebedinski S., Liesenfeld K.M. The Essence of Authenticity. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 11, article ID 629654. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.629654
37. Daley M.M., Griffith K., Milewski M.D., Christino M.A. The mental side of the injured athlete. *JAAOS—Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 2021. Vol. 29, no. 12, pp. 499—506. DOI:10.5435/JAAOS-D-20-00974
38. Arvinen-Barrow M., Clement D. (eds.), *The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach*. London: Routledge, 2019. 206 p. DOI:10.4324/9781351111591
39. Gledhill A., Forsdyke D. (eds.), *The psychology of sports injury: From risk to retirement*. Abingdon; New York: Routledge, 2021. 238 p. DOI:10.4324/9780429019227
40. Tretter F. Authenticity — Psychiatric Perspectives. In Brntrup G., Reder M., Gierstl L. (eds.), *Authenticity: Interdisciplinary Perspectives from Philosophy, Psychology, and Psychiatry*. Berlin: Springer VS, 2020, pp. 185—199. DOI:10.1007/978-3-658-29661-2\_11
41. Wadey R., Everard C. Sport injury-related growth: A Conceptual Foundation. In Wadey R., Day M., Howells K. (eds.), *Growth following adversity in sport: A mechanism to positive change*. New York: Routledge, 2020, pp. 189—203. DOI:10.4324/9781003058021
42. Weiß M., Büttner M., Richlan F. The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes. *Behavioral Sciences*, 2024. Vol. 14, no. 3, article ID 254. 14 p. DOI:10.3390/bs14030254
43. Werdel M.B., Wicks R.J. Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide. Hoboken: Wiley, 2012. 256 p.
44. Yang S.X., Cheng S., Su D.L. Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 2022. Vol. 10, article ID tkac017. 12 p. DOI:10.1093/burnst/tkac017
45. Zike D.M., Hansen M.A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 2024. Preprint. DOI:10.1080/09638288.2024.2406981
46. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 2006. Vol. 26, no. 5, pp. 626—653. DOI:10.1016/j.cpr.2006.01.008

### Информация об авторах

Бочавер Константин Алексеевич, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Десятникова Айли Вейковна, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии; Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: aili.psy@mail.ru

Зязина Наталья Александровна, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии; Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>, e-mail: nataliya.a.zyazina@gmail.com

### Information about the authors

Konstantin A. Bochaver, PhD in Psychology, Senior Researcher, Psychology Department, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Aili V. Desyatnikova, researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: aili.psy@mail.ru

Natalia A. Zyazina, researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>, e-mail: nataliya.a.zyazina@gmail.com

Получена 30.09.2024

Received 30.09.2024

Принята в печать 21.11.2024

Accepted 21.11.2024

*Вне тематики номера  
Outside of the theme rooms*

---

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
SOCIAL PSYCHOLOGY

---

**Влияние видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние и поведение игроков:  
обзор современных исследований**

*Агеев Н.Я.*

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>, e-mail: [nikitoageev@gmail.com](mailto:nikitoageev@gmail.com)*

*Дубовик И.А.*

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>, e-mail: [ouncif@gmail.com](mailto:ouncif@gmail.com)*

Статья посвящена обзору современных исследований, изучающих влияние видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние и поведение игроков. В ней рассматриваются различные теоретические подходы, в том числе Общая модель агрессии (GAM), Модель катализатора (Catalyst Model) и альтернативные теории, описывающие влияние агрессивного контента и медиа-насилия. Особое внимание уделено результатам эмпирических исследований, указывающих как на положительные, так и на негативные последствия видеоигр. К положительным эффектам относят снижение стресса и улучшение эмоционального состояния, в то время как негативные включают повышение агрессии, деструктивные поведенческие проявления и уменьшение уровня эмпатии. Обзор современных исследований демонстрирует, что влияние видеоигр может значительно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, их личных характеристик, контекста игрового опыта, жанра видеоигр и иных факторов. Это делает вопрос о влиянии агрессивного контента в видеоиграх чрезвычайно сложным и многогранным. В статье подчеркивается необходимость дальнейших исследований в этой области, в том числе с применением коллегиального и междисциплинарного подходов в исследовании влияния агрессивного видеоигрового контента на эмоциональное и психологическое состояние игроков.

**Ключевые слова:** киберпсихология, видеоигры, агрессивный контент, эмоциональное состояние, агрессия.

**Финансирование.** Исследование выполнено Московским государственным психолого-педагогическим университетом (ФГБОУ ВО МГППУ) при финансовой поддержке Министерства просвещения Российской Федерации, государственное задание от 09 февраля 2024 № 073-00037-24-01 «Исследование когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах».

**Для цитаты:** Агеев Н.Я., Дубовик И.А. Влияние видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние и поведение игроков: обзор современных исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 108—119. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130410> 10.17759/jmfp.2024130410

## The Impact of Video Games with Aggressive Content on Emotional State: Review of Current Research

*Nikita Ya. Ageev*

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>, e-mail: [nikitoageev@gmail.com](mailto:nikitoageev@gmail.com)

*Irina A. Dubovik*

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>, e-mail: [ouncif@gmail.com](mailto:ouncif@gmail.com)

The article is devoted to a review of modern research studying the impact of video games with aggressive content on the emotional state and behavior of players. It examines various theoretical approaches, including the General Aggression Model (GAM), the Catalyst Model and alternative theories describing the impact of aggressive content and media violence. Special attention is paid to the results of empirical studies indicating both positive and negative consequences of video games. Positive effects include reduced stress and improved emotional state, while negative effects include increased aggression, destructive behavioral manifestations and a decrease in empathy. A review of current research demonstrates that the impact of video games can vary significantly depending on the individual characteristics of players, their personal characteristics, the context of the gaming experience, the genre of video games and other factors. This makes the issue of the impact of aggressive content in video games extremely complex and multifaceted. The article emphasizes the need for further research in this area, including using a collegial and interdisciplinary approach to study the impact of aggressive video game content on the emotional and psychological state of players.

**Keywords:** cyberpsychology, video game, aggressive content, emotional state, aggression.

**Funding.** The study was carried out by the Moscow State University of Psychology and Education funded by the Ministry of Education of the Russian Federation dated 09/02/2024 no. 073-00037-24-01 “Study of Cognitive and Communicative Processes in Adolescent and Young Adult while Solving Game and Educational Problems using Digital Environments”.

**For citation:** Ageev N.Ya., Dubovik I.A. The Impact of Video Games with Aggressive Content on Emotional State: Review of Current Research [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 108—119. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130410> (In Russ.).

### Введение

Современные технологии стремительно меняют социальные и культурные аспекты жизни общества, в том числе оказывая значительное влияние на поведение и эмоциональное состояние как взрослых, так и детей и подростков. Одной из самых популярных форм проведения досуга в настоящее время являются видеоигры, воздействие которых на различные сферы жизни активно изучается исследователями. В 2024 г. количество геймеров в мире составляет 3,32 млрд, а за последние 9 лет их количество увеличилось на 1,32 млрд человек [4]. Подростки в возрасте от 12 до 14 лет в большинстве стран являются наиболее активными пользователями онлайн-игр, играя в них каждый день [31; 41]. Согласно данным АО «Лаборатории Касперского», 83% российских детей старше 7 лет играют в видеоигры [7]. Зарубежная статистика подтверждает этот тренд: 81% подростков и молодых людей в возрасте от 10 до 24 лет играют в видеоигры, и при этом уже со школьного возраста они формируют и поддерживают дружеские отношения через онлайн-общение [32]. Среди пожилых людей, в частности старше 60 лет, популярность видеоигр значительно

ниже — лишь 10% играют в них. Также было установлено, что увлечение видеоиграми имеет выраженные гендерные различия: мужчины играют в 2,6 раза чаще, чем женщины (34% против 13%).

Оценка влияния видеоигр на подрастающее поколение все чаще становится причиной дискуссий обеспокоенных родителей, исследователей, политиков, геймеров из разных стран [1]. В связи с этим увеличивается количество исследований, посвященных видеоиграм, в том числе исследователи уделяют большое внимание изучению влияния видеоигр на когнитивные функции. Например, видеоигры жанра «action» оказывают положительное влияние на память [26] и зрительно-пространственное мышление [38]. Тем не менее существуют исследования, которые отмечают отрицательное воздействие видеоигр с агрессивным содержанием на способность к произвольной концентрации внимания [39].

Один из центральных вопросов, связанных с растущей популярностью видеоигр, звучит так: «Может ли насилие, изображаемое в видеоиграх, стать триггером для агрессивного поведения в реальной жизни?». В этой связи ученые активно изучают, как видеоигры с агрессивным содержанием влияют на уровень агрес-

сии у тех, кто регулярно увлекается игровым процессом [13]. Ряд исследований показывает, что существует связь между агрессивным содержанием видеоигр и ростом агрессивного поведения у игроков [21]. Тем не менее есть исследования, которые демонстрируют положительное воздействие видеоигр на эмоциональное состояние, отмечая их роль в повышении энтузиазма, мотивации и улучшении общего психологического благополучия [27]. Кроме того, видеоигры нередко используются как инструмент для регулирования эмоций, что свидетельствует об их возможном положительном влиянии на эмоциональное состояние пользователей [28; 50].

Важно подчеркнуть, что исследование влияния видеоигр на психическое состояние респондентов различных возрастных групп по-прежнему преимущественно осуществляется с использованием опросников и пост-интервью. Однако в последние годы все больше внимания уделяется психофизиологическим методам, среди которых особое место занимает окулография [8]. Этот метод дает возможность детально анализировать социальное взаимодействие игроков и их индивидуальные поведенческие особенности в процессе игры.

Научное сообщество до сих пор не пришло к единому мнению о том, каким образом видеоигры с агрессивным содержанием воздействуют на эмоциональное состояние пользователей. Некоторые исследования утверждают, что видеоигры с агрессивным содержанием могут провоцировать агрессивное поведение, в то время как другие работы не находят значимых негативных эффектов или, напротив, подчеркивают их положительное влияние на эмоциональную саморегуляцию. Кроме того, в большинстве научных работ видеоигры рассматриваются как единое явление, без учета жанровой специфики, которая способна по-разному воздействовать на психику и эмоциональное состояние игроков. Это создает дополнительную сложность в интерпретации данных, поскольку, например шутеры и ролевые игры могут по-разному воздействовать на игроков. Эта проблема усугубляется из-за отсутствия в научном сообществе единой классификации видеоигр, что приводит к необходимости использовать классификации, созданные разработчиками видеоигр, которые не дают полного представления о содержании видеоигры и часто носят весьма условный характер. Таким образом, главной целью нашей работы является анализ современных отечественных и зарубежных исследований, посвященных влиянию видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние игроков.

### **Влияние видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние и поведение игроков**

Прежде всего стоит подчеркнуть, что резолюция Американской психологической ассоциации (АРА) продолжает оставаться актуальной. Согласно этому документу, видеоигры с агрессивным содержанием спо-

собствуют увеличению вероятности агрессивных действий, учащению проявлений агрессивных эмоций, а также ведут к снижению уровня эмпатии и просоциального поведения у игроков [16]. В основе резолюции лежит Общая модель агрессии (General Aggression Model, GAM), разработанная Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон. Они утверждают, что медиа-насилие, включая видеоигры, способствует формированию агрессивных установок и агрессивного поведения у игроков. Они ссылаются на многочисленные исследования, в которых показано, что регулярное взаимодействие с насильственным игровым контентом коррелирует с ростом агрессии, снижением эмпатии и повышенной толерантностью к насилию. Например, К.А. Андерсон в своих исследованиях показал, что насильственный контент в видеоиграх может усиливать агрессивные когнитивные процессы и эмоции, приводя к соответствующим реакциям в реальной жизни [14]. Одним из основных критиков резолюции является К.Дж. Фергюсон. Он разработал модель катализатора (Catalyst Model). В данной модели утверждается, что наблюдаемое видеоигровое насилие или агрессия не влияет на вероятность возникновения агрессивного поведения в реальной жизни. Однако в вероятность возникновения агрессивного поведения в реальной жизни вносят большой вклад индивидуальные и социальные факторы [49]. Фергюсон активно реагировал на критику своих исследований, утверждая, что многие работы, поддерживающие GAM, имеют методологические проблемы. В частности, он писал: «Исследования, демонстрирующие значительную связь между медиа-насилием и агрессией, часто страдают от публикационного смещения (publication bias), т. е. систематической ошибки, при которой исследования с незначительными или противоречивыми результатами реже публикуются». Кроме того, К.Дж. Фергюсон подчеркивал, что агрессия у игроков чаще всего вызвана не элементами насилия в играх, а переживанием фрустрации или стресса из-за трудностей, с которыми они сталкиваются во время игрового процесса (например проигрышей или сложных игровых задач). Он аргументировал, что видеоигры могут быть как источником агрессии, так и способом эмоциональной регуляции и снижения стресса, в зависимости от контекста их использования и индивидуальных особенностей игроков [49]. Важно отметить, что в исследовании, ранее проведенном авторами этой статьи [2], показано, что примерно половина видеоигр, в которые наиболее часто играют респонденты юношеского возраста, имеют агрессивное содержание разной степени выраженности. Данное исследование показало, что игры с агрессивным контентом имеют значимую прямую связь со временем, проводимым за игрой, и склонностью к размышлению (как чертой темперамента).

Также важно уделить внимание дискуссии, которая ведется Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон с Г.Дж. Девилли и его коллегами. Отправной точкой дискуссии является статья Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон [20], в которой предпринимается попытка ответить на вопрос:

«Почему некоторые исследования не получают результаты, указывающие на однозначную взаимосвязь между опытом игры в видеоигры с агрессивным контентом и показателями агрессии?». Основной тезис данной статьи заключается в критике исследователей за проблемы с методологией. В частности, за выборки недостаточного размера, не позволяющие увидеть значимый эффект и за краткосрочные дизайны экспериментов, которые не учитывают накопительные долгосрочные эффекты. Приведем несколько исследований, отвечающих на данный тезис.

Д. Лацко и коллеги провели лонгитюдное исследование, в котором приняли участие 3010 чешских подростков в возрасте 13—17 лет [31]. Полученные результаты также противоречат модели GAM, в рамках которой утверждается, что повторное воздействие жестокого контента приводит к увеличению агрессии и снижению эмпатии. Например, не было обнаружено никакого влияния видеоигр с агрессивным контентом на показатели вербальной агрессии, а на показатели физической агрессии есть эффект только у младших подростков. Влияния на показатели когнитивной и аффективной эмпатии обнаружено не было. Также в данном исследовании обнаружена прямая взаимосвязь между аффективной эмпатией и склонностью играть в агрессивные видеоигры, что звучит достаточно контринтуитивно. Авторы объясняют это тем, что подростки с высоким уровнем аффективной эмпатии более склонны идентифицировать себя с игровым персонажем. Таким образом, данных подростков привлекает сложное повествование и интересная история в видеоиграх, некоторые из которых могут содержать агрессивный контент. Часть этих результатов также подтверждается в двухлетней работе С. Гарсия [25], в которой приняли участие 3034 респондента в возрасте от 8 до 17 лет из Сингапура. В этом лонгитюдном исследовании не было обнаружено никаких доказательств того, что просоциальный контент в видеоиграх оказывает какое-либо влияние на показатели эмпатии. Результаты в данных работах подтверждают мнение о том, что видеоигры, независимо от содержащегося в них контента, не могут оказать кардинального влияния на эмоциональное развитие. Данное мнение подтверждается и в краткосрочных исследованиях. Так, например, в работе К.А. Краузе и коллег [30], в которой студентам-медикам предлагалось играть в видеоигры с агрессивным и не агрессивным контентом, также не было обнаружено никакого негативного влияния на уровень эмпатии у студентов, игравших в видеоигры с агрессивным контентом. Наоборот, в исследовании показано, что видеоигры с агрессивным контентом могут приводить к снижению стресса и, соответственно, к более эффективному принятию решений.

Необходимо отметить, что влияние видеоигр с агрессивным контентом на показатели агрессии и эмпатии не подтверждаются и в исследованиях с применением психофизиологических методов сбора данных. В исследовании Л.Л. Ленгерсдорф и коллег [35]

приняли участие 89 мужчин, не имеющих опыта игры в видеоигры с агрессивным контентом. На протяжении двух недель участники эксперимента играли либо в видеоигру с агрессивным содержанием, либо в ее модифицированную версию, где сцены насилия были исключены. До начала и после завершения эксперимента с помощью фМРТ проводилась фиксация реакций на изображения с элементами жестокости. Результаты показали, что видеоигры с агрессивным контентом не оказывают заметного влияния на поведенческие и нейронные показатели, связанные с эмпатией. Также опровергается утверждение о том, что респонденты, играющие в видеоигры с агрессивным контентом, должны быть десенсибилизированы к изображениям насилия в реальной жизни. Данные результаты подтверждаются в работе М.Б. Ричи [47], где эмоциональная эмпатия также была выбрана в качестве основной переменной не только из-за ее роли в регулировании агрессии, но и в других важных социальных функциях, таких как сострадание и просоциальное поведение. В данной работе была выдвинута гипотеза о том, что воздействие видеоигр с агрессивным контентом отрицательно влияет на показатели эмпатии. Однако, вопреки ожиданиям, ни поведенческие оценки, ни связанная с эмпатией мозговая активность не изменялись в зависимости от воздействия жестоких игр.

Ряд исследователей [33; 48] отмечают восстановительный эффект от видеоигр с агрессивным контентом в ситуациях фрустрации. Так, респонденты были распределены на две группы перед игрой в «Battlefield 1»: группу с фрустрирующей интеллектуальной задачей и контрольную группу с нейтральной когнитивной задачей. Анализ результатов проводился с учетом самооценочного, поведенческого и физиологического уровней. Респонденты из группы с фрустрацией после игры отмечали значительное снижение ощущения фрустрации. Кроме того, участники в обеих группах испытали физиологическое расслабление схожих уровней, что выразилось в увеличении вариабельности сердечного ритма во время и после игры. Также не было обнаружено влияния видеоигр с агрессивным контентом на уровень агрессии. Эти результаты свидетельствуют о том, что видеоигры с агрессивным контентом могут способствовать эмоциональной саморегуляции за счет улучшения настроения и физиологической релаксации без увеличения агрессии.

Отвечая на статью Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон, Г.Дж. Девилли и его коллеги выражают несогласие с его выводами [21]. Они отмечают, что Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон в своей статье основываются на том, что многие профессиональные организации согласны с исследованиями авторов; теоретические модели, такие как GAM, предсказывают подобные результаты; метаанализы исследований подтверждают это мнение, и авторы, у которых не наблюдаются подобный эффект от видеоигр, малочисленны, а их исследования имеют методологические недостатки. Г.Дж. Девилли и его



коллеги оппонируют данным тезисам и указывают на то, что они не согласуются с принципом фальсификационизма. В частности, авторы пишут, что в статье Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон тяжело отделить аргументы и факты от авторитетных заявлений, так как они не уделяют достаточного внимания увеличению «нулевых» исследований, особенно международных, а также не учитывают, что существуют модели (например модель прогнозирования Immersive Media), которые лучше объясняют полученные результаты, чем их модель GAM. Также Г.Дж. Девилли подчеркивает, что существует достаточное количество метаанализов, которые показывают результаты, противоречащие модели GAM. В статье делается два ключевых вывода, без учета которых невозможно преодоление той неоднозначности результатов, которая наблюдается в исследованиях влияния видеоигр на агрессию. Во-первых, когда теории и полученные результаты противоречат друг другу, то пересмотру подлежат именно теории, а не результаты. Во-вторых, подчеркивается необходимость коллегиального и междисциплинарного подхода в исследованиях видеоигр.

Дискуссия между Б.Дж. Бушман и К.А. Андерсон, с одной стороны, и Г.Дж. Девилли с его коллегами и К.Дж. Фергюсоном, с другой стороны, подчеркивает сложность изучения влияния видеоигр с агрессивным контентом на агрессивное поведение. С одной стороны, в данной теме накоплено больше количество эмпирических фактов и регулярно проводятся исследования, но, с другой стороны, эти эмпирические факты носят противоречивый характер. Сторонники GAM утверждают, что есть значимые эффекты, указывающие на связь между видеоигровой активностью и агрессивным поведением. Однако критики, такие как Г.Дж. Девилли и К.Дж. Фергюсон, обращают внимание на существующие методологические ограничения исследований и предлагают альтернативные интерпретации причин агрессивного поведения. Это подчеркивает, что влияние агрессивного контента в видеоиграх на эмоциональное состояние остается недостаточно изученным, открывая перспективы для дальнейших исследований в области психологии.

В отечественных исследованиях также есть исследования, показывающие неоднозначный эффект от видеоигр с агрессивным контентом. Так, например, в работе А.А. Бушуевой [5] показано, что видеоигры с агрессивным контентом приводят к возникновению страхов у младших школьников. Исследовательница пишет: «Страх, вызванный компьютерными играми, оказывает наиболее сильное и длительное воздействие на младших школьников с определенными индивидуальными чертами, такими как беспокойство, неуверенность в себе, трудности с самоконтролем, склонность к мечтательности и неспособность налаживать отношения с окружающими. Младшие школьники, играющие в видеоигры с агрессивным содержанием, сталкиваются с трудностями в общении, чаще получают отказы во взаимодействии с одноклассниками,

которые меньше вовлечены в компьютерные игры. В семейных отношениях такие дети воспринимают своих родителей как директивных, враждебных и непоследовательных, а семейная атмосфера кажется им тревожной, конфликтной и неполноценной». В исследовании подчеркивается, что страхи, возникшие вследствие видеоигр с агрессивным контентом, влияют на систему эмоциональных отношений, что в результате становится причиной проявления агрессии.

В то же время В.В. Савченко с коллегами пишут: «Видеоигры выполняют функцию отреагирования негативных эмоций, что, в свою очередь, приводит к неумению конструктивно строить жизненные стратегии и принимать социальную ответственность за свои поступки» [10]. Также в данных исследованиях делается акцент на том, что у подростков, которые активно играют в видеоигры, наблюдается снижение эмоционального фона вследствие состояния фрустрации, возникающего из-за невозможности в полной мере удовлетворить видеоигровую потребность. Однако в других работах отмечается, что геймеры любого возраста и пола в моменты повышенной тревожности, гнева или раздражительности стремятся справиться с этими состояниями через погружение в компьютерные игры. В игровом мире меньше проблем, есть возможность начать заново в случае неудачи, а также сохранять анонимность при взаимодействии с другими игроками [4].

Также в работах ряда исследователей присутствует мнение, что одним из мотивационных факторов увлечения видеоиграми является фрустрация, переживаемая в реальной жизни. Однако данное мнение опровергается в работах Я. Ситахул и Т. Грейтмеер [43]. В своем первом исследовании они выдвинули гипотезу: склонность играть в агрессивные видеоигры выше у фрустрированных игроков, чем у не фрустрированных. Вместе с тем результаты исследования показали, что у фрустрированных игроков склонность играть в агрессивные видеоигры значимо ниже, в том числе независимо от склонности в целом играть в подобные видеоигры. В своем втором исследовании они выдвинули альтернативную гипотезу об обратном влиянии фрустрации на склонность играть в агрессивные видеоигры. Данная гипотеза полностью подтвердилась.

Отдельное внимание исследователей уделяется изучению видеоигровой зависимости. Отметим, что предметом видеоигровой зависимости в подавляющем числе случаев являются соревновательные, многопользовательские игры с элементами агрессии и разной степени выраженности видеоигрового насилия. Например, в своих работах М.Н. Потапенко [9] приходит к выводу о том, что подросткам и юношам с компьютерно-игровой зависимостью свойственен средний уровень ситуативной тревожности, что указывает на наличие таких эмоций, как напряжение, беспокойство, озабоченность и нервозность. У большинства респондентов с игровой зависимостью также наблюдается высокий уровень личностной тревожности, проявляющейся в постоянных страхах, ощущении

угрозы и восприятию повседневных событий как неблагоприятных и опасных. Юноши и подростки часто пребывают в состоянии тревоги и подавленного настроения, испытывая трудности в установлении контактов с окружающими, так как воспринимают мир как небезопасное место. У подростков с игровой зависимостью чаще проявляются раздражительность и обида, а также более выражена склонность к агрессивному поведению, включая косвенную, физическую и вербальную агрессию. При этом низкий уровень чувства вины у подростков указывает на их нежелание брать на себя ответственность за свои ошибки. В работах зарубежных коллег показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта отрицательно коррелирует с показателями видеоигровой зависимости [11; 22; 40; 47]. Однако влияния видеоигр на снижение уровня эмоционального интеллекта обнаружено не было [25]. Это указывает на то, что высокий уровень эмоционального интеллекта уменьшает вероятность развития видеоигровой зависимости. В то же время отсутствие влияния видеоигр на эмоциональный интеллект свидетельствует о том, что сами по себе видеоигры, даже при интенсивном их использовании, не обязательно ведут к ухудшению способности понимать и управлять своими эмоциями. Возможно, ключевым фактором здесь является не характер видеоигр, а индивидуальные особенности игроков, например такие, как навыки саморегуляции и умение справляться со стрессом.

Отдельным направлением исследований является изучение воздействия видеоигр на игроков в контексте киберспорта [18]. Нельзя не отметить, что подавляющее число киберспортивных видеоигр — это игры, в которых присутствует агрессивный контент. Чаще всего видеоигры, используемые в киберспортивных турнирах, являются командными сражениями. Некоторые исследования показывают, что соревновательная и кооперативная природа киберспорта требует вовлечения тех же навыков, что и в традиционных видах спорта, включая умственные, такие как принятие решений и преодоление ошибок [23], навыки преодоления стресса, связанные с взаимодействием с товарищами по команде и производительностью [37; 44], а также навыки эмоциональной регуляции [34]. С другой стороны, есть также доказательства того, что цифровая природа киберспорта вводит факторы стресса, отсутствующие в традиционных видах спорта, связанные с дизайном игр [29], техническими трудностями [12]. Кроме того, в отличие от исследований в традиционных видах спорта, исследования в области эмоциональных состояний киберспортсменов показали, что слегка повышенный стресс может быть полезным в плане увеличения видеоигровой результативности [42]. Тем не менее важно отметить, что чрезмерный уровень стресса, особенно в условиях постоянного давления, характерного для профессионального киберспорта, может оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние игроков и их долгосрочную продуктивность. Постоянная необходимость быстро

принимать решения в высококонкурентной среде может привести к эмоциональному выгоранию и снижению психологической устойчивости. Таким образом, хотя умеренный уровень стресса может способствовать повышению игровой результативности, важно учитывать и эффекты чрезмерного и долговременного стресса.

Основным направлением исследований в контексте видеоигр с агрессивным контентом является их взаимосвязь с повышением уровня агрессии у геймеров. Данное направление активно развивается как в отечественной, так и в зарубежной науке. В ряде исследований показано, что видеоигры с агрессивным контентом не способствуют контролю эмоциональных импульсов [17; 46].

В работах Ч. Джен, проведенных на подростках, делается вывод о том, что агрессивный контент в видеоиграх развивает у респондентов тенденцию к дегуманизации людей. Автор указывает, что эффект дегуманизации, вызванный видеоиграми, сохраняется как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе [36]. Исследование отечественных авторов выявило положительную связь между воздействием жестоких видеоигр и агрессией у подростков. У подростков с благоприятной семейной средой жестокие видеоигры оказывают прямое влияние на уровень агрессии. Однако у тех, кто воспитывается в неблагоприятных семейных условиях, наблюдается как прямое, так и опосредованное воздействие видеоигр на уровень агрессии, обусловленное нормативными представлениями подростков об агрессивном поведении [6].

Ж. Бурнай с коллегами исследовали влияние контента сексуального характера в видеоиграх. Авторы обратили внимание на проблему использования мужчинами сексуализированных оскорблений, обращенных к женщинам, в онлайн-среде. Выборку исследования составили мужчины и женщины в возрасте от 18 до 37 лет. В результате исследования авторы сделали вывод о значимости влияния сексуализированного контента на возникновение агрессивных проявлений в Сети, что соотносится с моделью GAM [19]. Другие же исследования показывают, что время, проводимое за видеоигрой, не влияет на использование оскорблений сексуального характера, а выделяют другие предикторы: враждебный сексизм, макиавеллизм и ориентацию на социальное доминирование [45].

Некоторые исследователи подчеркивают, что видеоигры способны влиять только на ситуативное эмоциональное состояние, но не становятся причиной агрессивного поведения или насилия, которые являются сложными социальными проблемами, вызванными многими факторами. Определение человеческого насилия как следствия игры в видеоигры, во-первых, ненаучно, а во-вторых, оно отвлекает внимание от других факторов, таких как история насилия, т. е. наличие насильственных преступлений, совершенных в прошлом, которые, как мы знаем из исследований, являются главным предиктором будущего насилия [15; 24].

## Заключение

Исследование влияния видеоигр с агрессивным контентом на эмоциональное состояние игроков продолжает оставаться актуальной темой, вызывающей оживленные дискуссии в научной среде. Проведенный обзор современных исследований показал, что воздействие видеоигр не является однозначным и зависит от множества факторов, включая личностные характеристики игроков, семейную среду, социальный контекст и длительность игрового времени. Учитывая представленные выше данные, в психологических исследованиях видеоигр имеет смысл использовать комплексный подход, который постулирует, что видеоигры действительно могут приводить к повышению уровня агрессии, но это влияние зависит от средовых и иных факторов.

Многие исследования демонстрируют связь между регулярной игрой в агрессивные видеоигры и повышением уровня агрессивного поведения, снижением

эмпатии и эмоциональной нестабильностью. Тем не менее существуют данные, указывающие на позитивные аспекты игр, такие как улучшение настроения, снижение стресса и развитие когнитивных навыков. Важно также отметить, что не все жанры видеоигр оказывают одинаковое воздействие на эмоциональное состояние и необходимо учитывать различия в их содержании и контексте использования.

Заключительные выводы подтверждают необходимость дальнейшего комплексного изучения этой темы. Особое внимание стоит уделить влиянию видеоигр в сочетании с другими факторами, такими как социальная поддержка, уровень саморегуляции и эмоциональная устойчивость. Кроме того, важным направлением будущих исследований может стать разработка программ по обучению осознанному и ответственному отношению к видеоиграм, что поможет минимизировать потенциальные негативные последствия и усилить положительные эффекты.

## Литература

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Журнал Высшей школы экономики. Психология. 2011. Том 8. № 4. С. 35—58.
2. Агеев Н.Я., Дубовик И.А., Аракелова Д.А. Взаимосвязь характеристик видеоигр и индивидуально-психологических особенностей студентов // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 1. С. 96—110. DOI:10.17759/psyedu.2024160106
3. Бегин А. Сколько людей играют в игры? [Электронный ресурс] // Инклиент. 2024. URL: <https://inclient.ru/video-games-stats> (дата обращения: 19.12.2024).
4. Богачева Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров (окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. № 1. С. 94—103.
5. Бушуева А.А. Социально-педагогические механизмы преодоления страхов, вызванных компьютерными играми, у младших школьников // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2009. Том 15. № 4. С. 331—335.
6. Кыдырменова А.С., Акишева А.К. Влияние компьютерных игр на агрессию детей в подростковом возрасте // Вопросы педагогики. 2020. № 12. С. 151—154.
7. «Лаборатория Касперского»: Каждый десятый российский школьник-геймер уделяет онлайн-играм все свободное время [Электронный ресурс] // Kaspersky. 2019. URL: [https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019\\_laboratoriyakasperskogo-kazhdyj-desyatyj-rossijskij-shkolnikgejmer](https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019_laboratoriyakasperskogo-kazhdyj-desyatyj-rossijskij-shkolnikgejmer) (дата обращения: 20.12.2024).
8. Обзор исследований социальных взаимодействий с применением окулографического метода / Н.Я. Агеев, И.А. Дубовик, Г.И. Калинина, А.В. Конокотин // Психолого-педагогические исследования. 2023. Том 15. № 2. С. 49—67. DOI:10.17759/psyedu.2023150204
9. Потапенко М.Н. Особенности эмоциональной сферы подростков и юношей с компьютерно-игровой зависимостью // Творчество молодых: сб. научных работ студентов, магистрантов и аспирантов: в 3 ч. / Под ред. Р.В. Бородич, А.В. Бредихина, И.В. Глухова [и др.]. Гомель: Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, 2021. Том 2. С. 252—255.
10. Савченко В.В., Черникова И.В. Зависимость от компьютерных игр учащейся молодежи: причины, последствия, технологии профилактики // Материалы I международной научно-практической конференции «Общество и личность: интеграция, пространство, социальная защита». Ставрополь: СКСМ, 2005. С. 24—27.
11. A critical literature review on emotional intelligence in addiction / K.P. Leite, F.M.P. Martins, A.P. Trevizol, J.R.S. Noto, E. Brietzke // Trends in Psychiatry and Psychotherapy. 2019. Vol. 41. № 1. P. 87—93. DOI:10.1590/2237-6089-2018-0002
12. A qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes / D.R. Poulus, T.J. Coulter, M.G. Trotter, R. Polman // Journal of Sports Sciences. 2022. Vol. 40. № 7. P. 742—753. DOI:10.1080/02640414.2021.2015916
13. Aggression or Aggressiveness? A research hypothesis on aggression, videogames and executive functions in preschool age / M. Messina, A.D. Di Sarno, Y.M. Alfano, M. Guastaferrro, N. Nugnes, D. Iennaco, N.M. Maldonado // 9th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications, Budapest, 22—24 august 2018. Piscataway, New Jersey: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2018. P. 313—319. DOI:10.1109/CogInfoCom.2018.8639880

14. *Anderson C.* An update on the effects of playing violent video games // *Journal of Adolescence*. 2004. Vol. 27. № 1. P. 113—122. DOI:10.1016/j.adolescence.2003.10.009
15. APA reaffirms position on violent video games and violent behavior [Электронный ресурс] // American Psychological Association. Washington, 2020. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/03/violent-video-games-behavior> (дата обращения: 20.12.2024).
16. APA Resolution on Violent Video Games [Электронный ресурс] // American Psychological Association. 2020. 3 p. URL: <https://www.apa.org/about/policy/resolution-violent-video-games.pdf> (дата обращения: 20.12.2024).
17. *Bailey K., West R., Kuffel J.* What would my avatar do? Gaming, pathology, and risky decision making // *Frontiers in Psychology*. 2013. Vol. 4. Article 609. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2013.00609
18. *Beres N.A., Klarkowski M., Regan L.M.* Playing with Emotions: A Systematic Review Examining Emotions and Emotion Regulation in Esports Performance // *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2023. Vol. 7. Article ID 395. 30 p. DOI:10.1145/3611041
19. *Burnay J., Bushman, B.J., Laroi F.* Effects of sexualized video games on online sexual harassment // *Aggressive behavior*. 2019. Vol. 45. № 2. P. 214—223. DOI:10.1002/ab.21811
20. *Bushman B.J., Anderson C.A.* Solving the Puzzle of Null Violent Media Effects // *Psychology of Popular Media*. 2021. Vol. 12. № 1. 9 p. DOI:10.1037/ppm0000361
21. Directional is the new null? A comment on Bushman and Anderson / G.J. Devilly, A. Drummond, J.D. Sauer, A. Copenhaver, J. Kneer, C.J. Ferguson // *Psychology of Popular Media*. 2023. Vol. 12. № 3. P. 364—372. DOI:10.1037/ppm0000447
22. Emotional intelligence: Relevance and implications for addiction / C. Henning, A.G. Crane, R.N. Taylor, J.D.A. Parker // *Current Addiction Reports*. 2021. Vol. 8. P. 28—34. DOI:10.1007/s40429-021-00356-w
23. eSports: A new window on neurocognitive expertise? / J. Mark, A.J. Toth, A.P. Moran, M. Kowal, Ch. Exton // *Progress in Brain Research* / Eds. S. Marcora, M. Sarkar. Amsterdam: Elsevier, 2018. Vol. 240. P. 161—174. DOI:10.1016/bs.pbr.2018.09.006
24. *Filipovic A.M.* Possible effects of playing video games with explicit violence on player aggression // *Kultura Polisa*. 2023. Vol. 20. № 2. P. 61—81. DOI:10.51738/Kpolisa2023.20.2r.61f
25. *Garcia S., Ferguson C., Wang J.* Prosocial Video Game Content, Empathy and Cognitive Ability in a Large Sample of Youth // *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. Vol. 51. P. 62—73. DOI:10.1007/s10964-021-01512-1
26. *Green C.S., Bavelier D.* Effect of action video games on the spatial distribution of visuospatial attention // *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 2006. Vol. 32. № 6. P. 1465—1478. DOI:10.1037/0096-1523.32.6.1465
27. *Halbrook Y.J., O'Donnell A.T., Msetfi R.M.* When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being // *Perspectives on psychological science: A journal of the Association for Psychological Science*. 2019. Vol. 14. № 6. P. 1096—1104. DOI:10.1177/1745691619863807
28. *Hemenover S., Bowman N.* Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope // *Annals of the International Communication Association*. 2018. Vol. 42. № 2. P. 125—143. DOI:10.1080/23808985.2018.1442239
29. *Kou Y., Gui X.* Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends // *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2020. Vol. 4. № CSCW2. Article ID 158. 25 p. DOI:10.1145/3415229
30. *Krause K., Smyth C., Jansen K.* Exploring the Effects of Violent Video Games on Healthcare Trainees // *Simulation & Gaming*. 2020. Vol. 51. № 5. P. 653—665. DOI:10.1177/1046878120932298
31. *Lacko D., Machackova H., Smahel D.* Does violence in video games impact aggression and empathy? A longitudinal study of Czech adolescents to differentiate within-and between-person effects // *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 159. Article ID 108341. 10 p. DOI:10.1016/j.chb.2024.108341
32. Lina — A social augmented reality game around mental health, supporting real-world connection and sense of belonging for early adolescents / G. Mittmann, A. Barnard, I. Krammer, D. Martins, J. Dias // *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2022. Vol. 6. № CHI PLAY. Article 242. 21 p. DOI:10.1145/3549505
33. *Melzer A., Wagener G.L.* Letting off steam — Testing restorative effects of playing violent video games after frustration // *Conference: European Association of Social Psychology 2024: Munich, July 29 — August 2 2024. Luxembourg, 2024*. 1 p. DOI:10.13140/RG.2.2.33945.43366
34. *Nagorsky E., Wiemeyer J.* The structure of performance and training in esports // *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15. № 8. Article ID 0237584. 39 p. DOI:10.1371/journal.pone.0237584
35. Neuroimaging and behavioral evidence that violent video games exert no negative effect on human empathy for pain and emotional reactivity to violence / L. Lengersdorff, I.C. Wagner, G. Mittmann, D. Sastre-Yag e, A. L ttig, A. Olsson, P. Petrovic, C. Lamm // *eLife*. 2023. Vol. 12. Article ID e84951. 39 p. DOI:10.7554/eLife.84951
36. Other-Dehumanization Rather Than Self-Dehumanization Mediates the Relationship Between Violent Video Game Exposure and Aggressive Behavior / Z. Jiang, K. Qi, Y. Zhao, J. Liu, C. Lv // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2022. Vol. 25. № 1. P. 37—42. DOI:10.1089/cyber.2021.0108

37. Perceived stressors experienced by competitive esports athletes / D. Poulus, T. Coulter, M. Trotter, R. Polman // *International Journal of Esports*. 2022. Vol. 1. № 1. Article ID 73. 14 p.
38. Powers K.L., Brooks P.J. Evaluating the Specificity of Effects of Video Game Training // *Learning by Playing: Video Gaming in Education* / Ed. F.C. Blumberg. Oxford: Oxford University Press, 2014. P. 302—329. DOI:10.1093/acprof:oso/bl/9780199896646.003.0021
39. Rehbein F., Kleimann M., Mossle T. Impact of violent video games on memory consolidation and concentrativeness // *Annual Convention of the American Psychological Association (San Francisco, CA, August 17—20)*. San Francisco: APA, 2008. Vol. 4. № 3. P. 511-512.
40. Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis / Y. Ji, M.X.C. Yin, A.Y. Zhang, D.F.K. Wong // *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2022. Vol. 56. № 4. P. 332—346. DOI:10.1177/00048674211025703
41. Sawyer B., Rejeski D. Serious Games: Improving Public Policy Through Game-based Learning and Simulation [Электронный ресурс] // SCRIBD. 2002. URL: <https://ru.scribd.com/document/38259791/Serious-GamesImproving-Public-Policy-through-Gamebased-Learning-and-Simulation> (дата обращения: 19.12.2024).
42. Schmitt A. Benefits of Negative Affective States // *The Cambridge handbook of workplace affect* / Eds. L.-Q. Yang, R. Cropanzano, C.S. Daus, V. Mart nez-Tur. Cambridge: Cambridge University Press, 2020. P. 200—213. DOI:10.1017/9781108573887.016
43. Seetahul Y., Greitemeyer T. Seeking Solace, Not Catharsis: Frustration Diminishes the Inclination to Play Violent Video Game. 2024. Preprint. 71 p. DOI:10.31234/osf.io/pwknk
44. Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness / D. Poulus, T.J. Coulter, M.G. Trotter, R. Polman // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 628. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00628
45. Tang W.Y., Reer F., Quandt T. Investigating sexual harassment in online video games: How personality and context factors are related to toxic sexual behaviors against fellow players // *Aggressive behavior*. 2020. Vol. 46. № 1. P. 127—135. DOI:10.1002/ab.21873
46. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance / C.P. Barlett, Ch.L. Vowels, J. Shanteau, J. Crow, T. Miller // *Computers in Human Behavior*. 2009. Vol. 25. № 1. P. 96—102. DOI:10.1016/j.chb.2008.07.008
47. The impact of acute violent videogame exposure on neurocognitive markers of emotional empathic concern / M.B. Ritchie, S.A.H. Compton, L.D. Oliver, E. Finger, R.W.J. Neufeld, D.G.V. Mitchell // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2024. Vol. 19. № 1. Article ID nsae031. 17 p. DOI:10.1093/scan/nsae031
48. Tyack A., Wyeth P., Johnson D. Restorative play: Videogames improve player wellbeing after a need-frustrating event // *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (Honolulu, April 25—30 2020)*. New York: Publisher Association for Computing Machinery, Inc, 2020. 15 p. DOI:10.1145/3313831.3376332
49. Video games, frustration, violence, and virtual reality: Two studies / C.J. Ferguson, A. Gryshyna, J. Soo Kim, E. Knowles, Z. Nadeem, I. Cardozo, C. Esser, V. Trebbi, E. Willis // *British Journal of Social Psychology*. 2021. Vol. 61. № 1. P. 83—99. DOI:10.1111/bjso.12471
50. Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review / D. Villani, C. Carissoli, S. Triberti, A. Marchetti, G. Gilli, G. Riva // *Games for Health Journal*. 2018. Vol. 7. № 2. P. 85—99. DOI:10.1089/g4h.2017.0108

## References

1. Avetisova A.A. Psikhologicheskie osobennosti igrokov v komp'yuternye igry [Psychological Features of Computer Gamers]. *Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki. Psikhologiya = Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2011. Vol. 8, no. 4, pp. 35—58. (In Russ.).
2. Ageev N.Ya., Dubovik I.A., Arakelova D.A. Vzaimosvyaz' kharakteristik videoigr i individual'no-psikhologicheskikh osobennostei studentov [Video Games Characteristics and Individual Psychological Traits of Students]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2024. Vol. 16, no. 1, pp. 96—110. DOI:10.17759/psyedu.2024160106 (In Russ.).
3. Begin A. Skol'ko lyudei igrayut v igry? [How many people play games?] [Electronic resource]. Inklient. 2024. URL: <https://inclient.ru/video-games-stats> (Accessed 19.12.2024). (In Russ.).
4. Bogacheva N.V. Komp'yuternye igry i psikhologicheskaya spetsifika kognitivnoi sfery geimerov (okonchanie) [Computer Games and Cognitive Specifics of Gamers (the end)]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Moscow University Psychology Bulletin*, 2015, no. 1, pp. 94—103. (In Russ.).
5. Bushueva A.A. Sotsial'no-pedagogicheskie mekhanizmy preodoleniya strakhov, vyzvannykh komp'yuternymi igrami, u mladshikh shkol'nikov [Social-Pedagogical Ways of Overcoming Junior School Childrens Fears, Caused by Computer Games]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova [Bulletin of Kostroma State University. N.A. Nekrasova]*, 2009. Vol. 15, no. 4, pp. 331—335. (In Russ.).
6. Kodyrmenova A.S., Akisheva A.K. Vliyanie komp'yuternykh igr na agressiyu detei v podrostkovom vozraste [The influence of computer games on aggression in children during adolescence]. *Voprosy pedagogiki [Pedagogical issues]*, 2020, no. 12, pp. 151—154. (In Russ.).

7. «Laboratoriya Kasperskogo»: Kazhdyi desyatyi rossiiskii shkol'nik-geimer udelyaet onlain-igram vse svobodnoe vremya [Kaspersky Lab: Every tenth Russian school gamer devotes all his free time to online games] [Electronic resource]. Kaspersky. 2019. URL: [https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019\\_laboratoriyakasperskogo-kazhdyy-desyatyy-rossijskij-shkolnikgejmer](https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2019_laboratoriyakasperskogo-kazhdyy-desyatyy-rossijskij-shkolnikgejmer) (Accessed 20.12.2024). (In Russ.).
8. Ageev N.Ya., Dubovik I.A., Kalinina G.I., Konokotin A.V. Obzor issledovaniy sotsial'nykh vzaimodeystvii s primeneniem okulograficheskogo metoda [Review of Studying Social Interactions With the Usage of Eye-Tracking Analysis]. *Psikhologopedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2023. Vol. 15, no. 2, pp. 49—67. DOI:10.17759/psyedu.2023150204 (In Russ.).
9. Potapenko M.N. Osobennosti emotsional'noi sfery podrostkov i yunoshei s komp'yuterno-igrovoi zavisimost'yu [Features of the emotional sphere of adolescents and young men with computer and gaming addiction]. In Borodich R.V., Bredikhina A.V., Glukhova I.V. [et al.] (eds.), *Tvorchestvo molodykh: Sbornik nauchnykh rabot studentov, magistrantov i aspirantov. V 3 ch. [Creativity of the Young: Collection of scientific works of students, undergraduates and graduate students]*. Gomel': Gomel'skii gosudarstvennyi universitet imeni F. Skoriny, 2021. Vol. 2, pp. 252—255. (In Russ.).
10. Savchenko V.V., Chernikova I.V. Zavisimost' ot komp'yuternykh igr uchashcheisya molodezhi: prichiny, posledstviya, tekhnologii profilaktiki [Addiction to computer games among students: Causes, consequences, prevention technologies]. Materialy I mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «*Obshchestvo i lichnost': integratsiya, prostranstvo, sotsial'naya zashchita*» [«*Society and personality: integration, space, social protection*»]. Stavropol': SKSM, 2005, pp. 24—27. (In Russ.).
11. Leite K.P., Martins F.M.P., Trevizol A.P., Noto J.R.S., Brietzke E. A critical literature review on emotional intelligence in addiction. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2019. Vol. 41, no. 1, pp. 87—93. DOI:10.1590/2237-6089-2018-0002
12. Poulus D.R., Coulter T.J., Trotter M.G., Polman R. A qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes. *Journal of Sports Sciences*, 2022. Vol. 40, no. 7, pp. 742—753. DOI:10.1080/02640414.2021.2015916
13. Messina M., Di Sarno A.D., Alfano Y.M., Guastaferrero M., Nugnes N., Iennaco D., Maldonado N.M. Aggression or Aggressiveness? A research hypothesis on aggression, videogames and executive functions in preschool age. 9th Conference: *IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications*: Budapest, 22—24 august 2018. Piscataway, New Jersey: Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2018, pp. 313—319. DOI:10.1109/CogInfoCom.2018.8639880
14. Anderson C. An update on the effects of playing violent video games. *Journal of Adolescence*, 2004. Vol. 27, no. 1, pp. 113—122. DOI:10.1016/j.adolescence.2003.10.009
15. APA reaffirms position on violent video games and violent behavior [Electronic resource]. American Psychological Association. Washington, 2020. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/03/violent-video-games-behavior> (Accessed 20.12.2024).
16. APA Resolution on Violent Video Games [Electronic resource]. American Psychological Association. 2020. 3 p. URL: <https://www.apa.org/about/policy/resolution-violent-video-games.pdf> (Accessed 20.12.2024).
17. Bailey K., West R., Kuffel J. What would my avatar do? Gaming, pathology, and risky decision making. *Frontiers in Psychology*, 2013. Vol. 4, article 609. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2013.00609
18. Beres N.A., Klarkowski M., Regan L.M. Playing with Emotions: A Systematic Review Examining Emotions and Emotion Regulation in Esports Performance. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2023. Vol. 7, article ID 395. 30 p. DOI:10.1145/3611041
19. Burnay J., Bushman, B.J., Laroi F. Effects of sexualized video games on online sexual harassment. *Aggressive behavior*, 2019. Vol. 45, no. 2, pp. 214—223. DOI:10.1002/ab.21811
20. Bushman B.J., Anderson C.A. Solving the Puzzle of Null Violent Media Effects. *Psychology of Popular Media*, 2021. Vol. 12, no. 1, 9 p. DOI:10.1037/ppm0000361
21. Devilly G.J., Drummond A., Sauer J.D., Copenhaver A., Kneer J., Ferguson C.J. Directional is the new null? A comment on Bushman and Anderson. *Psychology of Popular Media*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 364—372. DOI:10.1037/ppm0000447
22. Henning C., Crane A.G., Taylor R.N., Parker J.D.A. Emotional intelligence: Relevance and implications for addiction. *Current Addiction Reports*, 2021. Vol. 8, pp. 28—34. DOI:10.1007/s40429-021-00356-w
23. Mark J., Toth A.J., Moran A.P., Kowal M., Exton Ch. eSports: A new window on neurocognitive expertise? In Marcora S., Sarkar M. (eds.), *Progress in Brain Research*. Amsterdam: Elsevier, 2018. Vol. 240, pp. 161—174. DOI:10.1016/bs.pbr.2018.09.006
24. Filipovic A.M. Possible effects of playing video games with explicit violence on player aggression. *Kultura Polisa*, 2023. Vol. 20, no. 2, pp. 61—81. DOI:10.51738/Kpolisa2023.20.2r.61f
25. Garcia S., Ferguson C., Wang J. Prosocial Video Game Content, Empathy and Cognitive Ability in a Large Sample of Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 2022. Vol. 51, pp. 62—73. DOI:10.1007/s10964-021-01512-1
26. Green C.S., Bavelier D. Effect of action video games on the spatial distribution of visuospatial attention. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2006. Vol. 32, no. 6, pp. 1465—1478. DOI:10.1037/0096-1523.32.6.1465

27. Halbrook Y.J., O'Donnell A.T., Msetfi R.M. When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on psychological science: A journal of the Association for Psychological Science*, 2019. Vol. 14, no. 6, pp. 1096—1104. DOI:10.1177/1745691619863807
28. Hemenover S., Bowman N. Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 2018. Vol. 42, no. 2, pp. 125—143. DOI:10.1080/23808985.2018.1442239
29. Kou Y., Gui X. Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2020. Vol. 4, no. CSCW2, article ID 158. 25 p. DOI:10.1145/3415229
30. Krause K., Smyth C., Jansen K. Exploring the Effects of Violent Video Games on Healthcare Trainees. *Simulation & Gaming*, 2020. Vol. 51, no. 5, pp. 653—665. DOI:10.1177/1046878120932298
31. Lacko D., Machackova H., Smahel D. Does violence in video games impact aggression and empathy? A longitudinal study of Czech adolescents to differentiate within-and between-person effects. *Computers in Human Behavior*, 2024. Vol. 159, article ID 108341. 10 p. DOI:10.1016/j.chb.2024.108341
32. Mittmann G., Barnard A., Krammer I., Martins D., Dias J. Lina — A social augmented reality game around mental health, supporting real-world connection and sense of belonging for early adolescents. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2022. Vol. 6, no. CHI PLAY, article 242. 21 p. DOI:10.1145/3549505
33. Melzer A., Wagener G.L. Letting off steam — Testing restorative effects of playing violent video games after frustration. Conference: *European Association of Social Psychology* (Munich, July 29 — August 2 2024). Luxembourg, 2024. 1 p. DOI:10.13140/RG.2.2.33945.43366
34. Nagorsky E., Wiemeyer J. The structure of performance and training in esports. *PLoS ONE*, 2020. Vol. 15, no. 8, article ID 0237584. 39 p. DOI:10.1371/journal.pone.0237584
35. Lengersdorff L., Wagner I.C., Mittmann G., Sastre-Yag e D., L ttig A., Olsson A., Petrovic P., Lamm C. Neuroimaging and behavioral evidence that violent video games exert no negative effect on human empathy for pain and emotional reactivity to violence. *eLife*, 2023. Vol. 12, article ID e84951. 39 p. DOI:10.7554/eLife.84951
36. Jiang Z., Qi K., Zhao Y., Liu J., Lv C. Other-Dehumanization Rather Than Self-Dehumanization Mediates the Relationship Between Violent Video Game Exposure and Aggressive Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022. Vol. 25, no. 1, pp. 37—42.
37. Poulus D., Coulter T., Trotter M., Polman R. Perceived stressors experienced by competitive esports athletes. *International Journal of Esports*, 2022. Vol. 1, no. 1, article ID 73. 14 p.
38. Powers K.L., Brooks P.J. Evaluating the Specificity of Effects of Video Game Training. In Blumberg F.C. (ed.), *Learning by Playing: Video Gaming in Education*. Oxford: Oxford University Press, 2014, pp. 302—329. DOI:10.1093/acprof:osobl/9780199896646.003.0021
39. Rehbein F., Kleimann M., Mossle T. Impact of violent video games on memory consolidation and concentrativeness. *Annual Convention of the American Psychological Association* (San Francisco, August 17—20). San Francisco: APA, 2008. Vol. 43, no. 3, pp. 511-512.
40. Ji Y., Yin M.X.C., Zhang A.Y., Wong D.F.K. Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2022. Vol. 56, no. 4, pp. 332—346. DOI:10.1177/00048674211025703
41. Sawyer B., Rejeski D. Serious Games: Improving Public Policy Through Game-based Learning and Simulation [Electronic resource]. SCRIBD. 2002. URL: <https://ru.scribd.com/document/38259791/Serious-GamesImproving-Public-Policy-through-Gamebased-Learning-and-Simulation> (Accessed 19.12.2024).
42. Schmitt A. Benefits of Negative Affective States. In Yang L.-Q., Cropanzano R., Daus C.S., Mart nez-Tur V. (eds.), *The Cambridge handbook of workplace affect*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020, pp. 200—213. DOI:10.1017/9781108573887.016
43. Seetahul Y., Greitemeyer T. Seeking Solace, Not Catharsis: Frustration Diminishes the Inclination to Play Violent Video Game. 2024. Preprint. 71 p. DOI:10.31234/osf.io/pwkny
44. Poulus D., Coulter T.J., Trotter M.G., Polman R. Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 628. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00628
45. Tang W.Y., Reer F., Quandt T. Investigating sexual harassment in online video games: How personality and context factors are related to toxic sexual behaviors against fellow players. *Aggressive behavior*, 2020. Vol. 46, no. 1, pp. 127—135. DOI:10.1002/ab.21873
46. Barlett C.P., Vowels Ch.L., Shanteau J., Crow J., Miller T. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance. *Computers in Human Behavior*, 2009. Vol. 25, no. 1, pp. 96—102. DOI:10.1016/j.chb.2008.07.008
47. Ritchie M.B., Compton S.A.H., Oliver L.D., Finger E., Neufeld R.W.J., Mitchell D.G.V. The impact of acute violent videogame exposure on neurocognitive markers of emotional empathic concern. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2024. Vol. 19, no. 1, article ID nsae031. 17 p. DOI:10.1093/scan/nsae031
48. Tyack A., Wyeth P., Johnson D. Restorative play: Videogames improve player wellbeing after a need-frustrating event. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (Honolulu, April 25—30, 2020). New York: Publisher Association for Computing Machinery, Inc, 2020. 15 p. DOI:10.1145/3313831.3376332

49. Ferguson C.J., Gryshyna A., Soo Kim J., Knowles E., Nadeem Z., Cardozo I., Esser C., Trebbi V., Willis E. Video games, frustration, violence, and virtual reality: Two studies. *British Journal of Social Psychology*, 2021. Vol. 61, no. 1, pp. 83—99. DOI:10.1111/bjso.12471

50. Villani D., Carissoli C., Triberti S., Marchetti A., Gilli G., Riva G. Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. *Games for Health Journal*, 2018. Vol. 7, no. 2, pp. 85—99. DOI:10.1089/g4h.2017.0108

### **Информация об авторах**

*Агеев Никита Ярославович*, заведующий лабораторией исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>, e-mail: [nikitoageev@gmail.com](mailto:nikitoageev@gmail.com)

*Дубовик Ирина Александровна*, младший научный сотрудник лаборатории исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>, e-mail: [ouncif@gmail.com](mailto:ouncif@gmail.com)

### **Information about the authors**

*Nikita Ya. Ageev*, Head of the Laboratory for the Study of Cognitive and Communication Processes of Adolescents and Young Adults by Solving Game and Educational Tasks in Digital Environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>, e-mail: [nikitoageev@gmail.com](mailto:nikitoageev@gmail.com)

*Irina A. Dubovik*, Junior Researcher of the Laboratory for the Study of Cognitive and Communication Processes of Adolescents and Young Adults by Solving Game and Educational Tasks in Digital Environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>, e-mail: [ouncif@gmail.com](mailto:ouncif@gmail.com)

Получена 25.09.2024

Received 25.09.2024

Принята в печать 13.12.2024

Accepted 13.12.2024



---

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ GENERAL PSYCHOLOGY

---

### Влияние видеоигр на эмоциональное состояние игроков: обзор современных исследований

*Лаптева Н.М.*

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН);  
Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>, e-mail: [n.m.lapteva@mail.ru](mailto:n.m.lapteva@mail.ru)*

В статье представлен теоретический обзор современных исследований, посвященных проблеме влияния видеоигр на эмоциональное состояние игроков. Несмотря на большое число работ в этой области, их результаты достаточно противоречивы, поэтому необходим анализ метааналитических данных, а также детальное рассмотрение различных факторов, оказывающих влияние на эффект. Показано, что имеются доказательства как в пользу негативного влияния видеоигр на различные показатели эмоционального состояния, так в пользу позитивного, а также в пользу его отсутствия. Эффект зависит от различных дополнительных факторов — от индивидуально-личностных особенностей игрока, от жанра игры, от количества времени, проводимого за видеоиграми и многих других. Выявлено, что в некоторых случаях противоречия в результатах эмпирических работ объясняются влиянием этих факторов, в частности, большое влияние оказывает жанр игры, а также наличие игровой зависимости. Также нами были рассмотрены метааналитические работы, которые подтвердили положительный эффект обучающих видеоигр в отношении развития навыков эмоциональной саморегуляции, терапии симптомов аутизма и депрессии. Формулировка достоверных четких выводов относительно наличия и величины эффектов развлекательных жанров игр пока затруднена в связи с малым числом современных метаанализов.

**Ключевые слова:** видеоигры, обучающие игры, терапевтические игры, жанр, эмоции, настроение, стресс, эмоциональная регуляция, психологическое благополучие, психологическое здоровье.

**Финансирование.** Статья подготовлена при финансовой поддержке Министерства просвещения Российской Федерации, государственное задание № 073-00037-24-01 от 09 февраля 2024 года.

**Для цитаты:** Лаптева Н.М. Влияние видеоигр на эмоциональное состояние игроков: обзор современных исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 120—130. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130411>

### The Impact of Video Games on the Emotional State of Gamers: Review of Modern Research

*Nadezhda M. Lapteva*

*Institute of Psychology of RAS; Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>, e-mail: [n.m.lapteva@mail.ru](mailto:n.m.lapteva@mail.ru)*

The article presents a theoretical review of modern research dedicated to the problem of the influence of video games on the emotional state of players. Despite the large number of works in this area, their results are quite contradictory, therefore, an analysis of meta-analytical data is necessary, as well as a detailed consideration of various factors influencing the effect. It has been shown that there is evidence for negative effects of video games on various indicators of emotional state, evidence for positive effects and evidence for the absence of effects. The effect depends on various additional factors — individual personality traits of the player, the genre of the game, the amount of time spent playing video games, and many others. It is revealed that in some cases, contradictions in the results of empirical studies are explained by the influence of these factors, in particular, the genre of the game has a significant impact, as well as the presence of video game addiction. We also reviewed meta-analytical works that confirmed the positive effect of educational video games on the development of emotional self-regulation skills, therapy for symp-

toms of autism and depression. Formulating reliable clear conclusions about the presence and magnitude of the effect of entertainment genres of games is still difficult due to the lack of modern meta-analyses.

**Keywords:** video games, educational games, therapeutic games, genre, emotions, mood, stress, emotional regulation, psychological well-being, mental health.

**Funding.** The study was conducted by the Moscow State University of Psychology & Education with the financial support from the Ministry of Education of the Russian Federation, state assignment dated 09.02.2024 № 073-00037-24-01, “Study of cognitive and communicative processes in adolescents and young adults while solving game and educational problems using digital environments”.

**For citation:** Lapteva N.M. The Impact of Video Games on the Emotional State of Gamers: Review of Modern Research [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 120—130. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130411> (In Russ.).

## Введение

В последние десятилетия компьютерные технологии стали неотъемлемой частью жизни современного человека, они глубоко внедрились в науку, образование, экономику и многие другие сферы, а также стали важным элементом повседневной жизни и досуга. В частности, широкое распространение получили видеоигры.

Первые видеоигры стали появляться в 50-е годы XX века, а первая крупная компания, специализирующаяся на их производстве и получившая название «Atari», была основана в 1972 г. в США. Постепенно производство стало появляться и в других странах [1]. К настоящему времени масштаб видеоигровой индустрии стал огромен — согласно результатам исследования аналитической компании «DFC Intelligence» аудитория пользователей достигла 3,7 миллиардов человек [21]. Для игр используются различные устройства — 64% аудитории составляют игроки, использующие мобильные телефоны и планшеты, 45% — персональные компьютеры, 54% — игровые приставки, 24% — планшеты и 10% — шлемы виртуальной реальности [17]. Применение компьютерных игр уже вышло за рамки первоначальных развлекательных целей, в последние годы их стали применять также в целях обучения, развития когнитивных навыков и терапии различных заболеваний [5].

Исследования распространенности видеоигр демонстрируют наличие устойчивой тенденции к увеличению числа как взрослых, так и детей, увлекающихся компьютерными играми. Американские аналитические исследования показали, что в 2023 г. игроками являлись 62% взрослого населения и 76% детей и подростков до 18 лет [17]. Массовая увлеченность видеоиграми, особенно среди детей и молодежи, вызвала обеспокоенность со стороны общественности в целом, а также со стороны родителей, педагогов и психологов, поэтому социальная значимость проблемы влияния компьютерных игр на психику резко возросла [5]. В частности, актуальным является вопрос воздействия видеоигр на протекание эмоциональных процессов, которые являются одним из важнейших индикаторов психологического благополучия [3] и влияют не

только на текущее состояние и самочувствие индивида [28], но также на качество социальных взаимодействий и успешность в профессиональной деятельности [45].

Оценка эффекта видеоигр в отношении эмоционального состояния игроков вызывает оживленные дискуссии среди ученых. За несколько десятилетий накопилось множество эмпирических исследований, однако в их результатах наблюдается немало противоречий — влияние удается выявить не во всех случаях, и зачастую оно оказывается противоположным [2]. Одна из причин — разнообразные факторы, которые опосредуют воздействие видеоигр на эмоциональную сферу. Поэтому при научном анализе данной проблематики особенно востребованным является многоаспектный подход, при котором эффекты видеогейминга рассматриваются с учетом дополнительных переменных. Такой подход был реализован в настоящем обзоре, его цель — анализ современных эмпирических и метааналитических работ, посвященных проблеме влияния видеоигр различных жанров на эмоциональное состояние игроков. Мы полагаем, что данная работа имеет важное значение для устранения имеющихся противоречий в данной области исследований и позволит наметить дальнейшие перспективы.

## Классификация видеоигр

Рассматривая вопрос о влиянии видеоигр на различные психические процессы, важно учитывать многие их особенности, которые потенциально могут повлиять на игрока — длительность игры, содержательное наполнение и структура, способ подачи игровой информации, навыки и умения, которые требуются для успешного решения игровых задач. Многообразие игрового контента вызывало необходимость классификации видеоигр. Их классифицируют по различным основаниям, например, по режиму игры и количеству игроков их разделяют на многопользовательские онлайн- и однопользовательские оффлайн-игры, также существуют классификации видеоигр по когнитивным ресурсам, которые требуются от игрока для успешного решения игровых задач [2]. Наиболее

распространенной в настоящее время является жанровая классификация, она пользуется популярностью не только среди игроков и разработчиков, но также среди исследователей.

Существуют различные варианты жанровых классификаций, некоторые из них насчитывают несколько десятков жанров [2]. Рассмотрим один из распространенных вариантов классификации. В играх жанра «Экшн» (от англ. «Action» — действие) от игрока требуется активно преодолевать различные препятствия и сражаться с противниками. Подвидами этого жанра являются «шутеры» (от англ. to shoot — стрелять) и «файтинги» (от англ. to fight — сражаться). Игры жанра «Симулятор» (от англ. «Simulation») представляют собой имитацию реальной человеческой деятельности, например управление автомобилем. Жанр «Стратегия» (от англ. «Strategy») предлагает игроку различные задачи по управлению ресурсами, успех выполнения которых зависит от выбранной стратегии и тактики. В жанре «Ролевая игра» («Role-playing Game») игрок берет на себя роль того или иного персонажа с некоторым набором характеристик и развивает их в процессе игры. Игровые персонажи игр жанра «Приключение» (от англ. «Adventure») движутся к различным целям, но их путь периодически преграждают различные препятствия, которые игроку необходимо преодолеть (например при помощи нахождения определенного предмета, путем правильного ведения диалога и другими способами). В жанре «Головоломка» (от англ. «Puzzle») игроку предлагаются логические задачи, построенные на общем наборе правил [4]. По результатам недавнего исследования «Newzoo», в котором производились сравнения расходов пользователей на покупку различных жанров видеоигр, было показано, что самым популярным жанром на персональных компьютерах являются «Шутер», на игровых приставках — жанр «Приключение», а на мобильных устройствах — жанр «Ролевая игра» [35].

Достоинствами жанровой классификации является тот факт, что она достаточно адаптивна и допускает смешение уже существующих жанров между собой, выделение новых жанров или разделение существующих на подвиды. Ее применение в психологических исследованиях вполне оправдано, поскольку различные жанры игр различаются по влиянию на многие психологические параметры [39], а пользователи с различными психологическими характеристиками предпочитают различные жанры видеоигр [2].

### Исследования влияния видеоигр на эмоциональное состояние

Многочисленные исследования показывают, что регулярная игра в компьютерные игры может вызвать не только сиюминутные эмоции и менять состояние непосредственно после игры [40], но также может привести к долгосрочным изменениям эмоционального

фона [13], личностных черт [33] и даже интегральных психологических характеристик, таких, например, как психологическое здоровье и благополучие [25]. Для начала рассмотрим влияние видеоигр на эмоциональное состояние непосредственно во время и после игры.

#### Влияние видеоигр на эмоции и настроение

**Положительные эмоции.** Учитывая тот факт, что игры изначально рассматривались как развлечение, их наиболее очевидным и доказанным эффектом является удовольствие [39]. Существуют разные мнения относительно причин его появления, некоторые авторы полагают, что оно возникает благодаря усилению чувства компетентности и автономии [12], а также субъективного ощущения собственной силы в случае игр с насилием [46]. Распространены исследования о факторах, влияющих на возникновение удовольствия [26], одним из таких факторов являются личностные особенности игрока, а также тип игры. Показано, что многопользовательские соревновательные игры вызывают больше удовольствия, чем многопользовательские игры, где требуется кооперация с другими игроками, и однопользовательские [16]. Еще одним объектом исследований эффектов компьютерных игр является настроение [30]. Показано, что игра в простые видеоигры-головоломки с минималистичными интерфейсами («Bejeweled II») может улучшить настроение игроков, о чем свидетельствовало уменьшение выраженности левых лобных альфа-волн на электроэнцефалограмме [40]. Однако эти эффекты зависят от длительности и частоты игры. Некоторые авторы отмечают, что у пользователей с игровой зависимостью в целом наблюдается более негативное настроение по сравнению с игроками, не имеющими зависимости [20].

Свойство видеоигр вызывать положительные эмоции активно используется при создании обучающих игр и когнитивных тренингов [5]. Показано, что обучающие игры вызывают больше положительных эмоций и удовлетворенности, чем традиционные методы обучения [47], а геймифицированные задания в когнитивных тренингах воспринимаются как более увлекательные ( $g = 0,72$ ,  $95\% \text{ CI} = [0,26; 1,19]$ ,  $p = 0,002$ ), чем обычные [43].

**Отрицательные эмоции.** Задачи во многих играх предполагают соревнование или противостояние с компьютером или другим игроком, а игровой сюжет зачастую включает в себя насилие. Доступность таких игр не может не вызывать опасений, особенно в отношении подрастающего поколения, поэтому вопрос о том, вызывают ли видеоигры агрессивное поведение, стал очень актуальным.

Проблема агрессивного поведения выходит за рамки настоящей статьи, поэтому в нашем обзоре мы осветим один из главных эмоциональных предикторов агрессивных действий — гнев. Существует немало эмпирических доказательств того, что компьютерные игры, в сюжете которых присутствует насилие, вызывают эмоцию гнева [34]. Часто объектом внимания

исследователей становятся индивидуальные различия, влияющие на его выраженность, например уровень эмпатии, эмоциональный интеллект, склонность к гневу как личностная черта и другие. Интересными являются результаты, касающиеся половых различий — существуют работы, в которых только женщины демонстрировали повышение уровня гнева после видеоигры с насилием [34]. Вопрос о том, что именно является причиной появления враждебности после игры, пока является дискуссионным. Например, некоторые авторы полагают, что эмоции, сопутствующие агрессии, возникают не в связи с фактом наличия насилия в сюжете игры, а в связи с задачей конкурировать с другими игроками, а также они зависят от результата игры — проигравшие имеют более высокий уровень агрессивного аффекта [14].

Эмоциональное вовлечение в сюжет и сопереживание персонажам может также вызывать ряд других негативных эмоций, включая разочарование, страх, тревогу, печаль и даже чувство вины [27]. Зачастую игроки не отличают реальные угрозы от виртуальных и испытывают страх, а заставляя своих персонажей совершать в игре аморальные действия (например убийство), игроки испытывают чувство вины и стыда [11]. Необходимо отметить, что сила испытываемых эмоций увеличивается с увеличением ощущения «присутствия» внутри виртуального игрового мира. Благодаря многочисленным инновациям в сфере компьютерной техники, программирования и анимации компьютерные игры с каждым годом обретают все более реалистичное графическое и звуковое оформление. Показано, что игры с высокой степенью реалистичности графики, особенно реализуемые в системе виртуальной реальности, увеличивают интенсивность переживаемых эмоций [27].

**Стресс.** При изучении влияния компьютерных игр на уровень стресса результаты эмпирических работ оказываются достаточно противоречивы, эффект существенно зависит от жанра игры и других факторов.

Показано, что игры жанра «Экшн» чаще всего повышали уровень возбуждения и стресса. В работе А.М. Портер и П. Гулкасиан сравнивалось влияние видеоигр разных жанров на уровень стресса юношей и взрослых от 18 до 38 лет с использованием психофизиологических методов оценки показателей работы сердечно-сосудистой системы. Было показано, что игра жанра «Файтинг» («Mortal-Combat») вызывала более сильное возбуждение и стресс, чем игра «Тетрис», но приносила игрокам больше положительных эмоций [39]. Эти результаты нашли объяснение в метааналитической работе, в которой рассматривался вопрос, можно ли считать видеоигры источником стресса. Авторы пришли к выводу о том, что они повышают симпатическую активность и частоту сердечных сокращений, а также снижают парасимпатическую активность. Однако физиологический ответ отличался от стандартных типов стресса (например стресса при публичных выступлениях), поскольку не повышался

уровень кортизола. Поэтому авторы пришли к выводу, что видеоигры вызывают состояние более близкое к положительному эустрессу, чем к дистрессу [42].

Некоторые авторы рассматривают видеоигры как средство расслабления и восстановления от стрессовых факторов повседневной жизни. Например, игра «Lego: Marvel Super Heroes» смешанного жанра «Экшн-Приключение» снижала стресс, причем это не зависело от того, какая версия игры использовалась — кооперативная или соревновательная. В целом, эффективность в снижении стресса была продемонстрирована для казуальных видеоигр, некоторых игр жанра «Экшн», «Приключения» и игр с дополненной реальностью [37].

При этом видеоигры имеют пагубные последствия для людей, склонных к игровым зависимостям. В метаанализе Ф. Паллавичини, А. Пепе и Ф. Мантовани анализировались 22 исследования, большая часть которых проводилась на начальных стадиях пандемии COVID-19. Показано, что увеличение времени, затрачиваемого на использование многопользовательских онлайн-игр во время карантина, имело кратковременный расслабляющий эффект, но приводило к долгосрочному усилению стресса, тревожности и симптомов депрессии. Эти результаты относятся к геймерам и лицам с избегающим стилем совладания, для которых игра является способом уйти от неприятных обстоятельств и проблем, не решая их. У подростков и юношей, не входящих в группу риска, игры уменьшали стресс, тревогу и депрессию [38].

**Современные тенденции в исследовании эмоционального состояния игрока.** Одним из современных направлений в рассматриваемой нами области исследований является идентификация эмоционального состояния игрока по выражению лица с помощью веб-камеры [41]. Данный подход показал многообещающие результаты в эксперименте с различными жанрами видеоигр (файтинги, гонки и логические игры) [32]. Он может быть ценен не только для родителей, беспокоящихся о том, как определенные видеоигры влияют на состояние детей, но также для исследователей и врачей, у которых появляется возможность отследить состояние играющего, когда он находится дома.

Распознавание эмоций игрока во время игры также позволяет разработчикам создавать аффективную адаптацию игрового дизайна для большей вовлеченности и глубины погружения в игровой процесс. Испытываемые игроком эмоции выступают в адаптивной игровой среде фактором, от которого зависят многие параметры — игровая среда и происходящие в ней события, появление новых задач и уровень их сложности, а в некоторых случаях результат. Например, в игре «Остров Ардентайд», среда которой представляла собой дикую природу, в зависимости от состояния игрока меняется погода — если игрок испытывает печаль, то небо темнеет, образуется густой туман, начинается дождь, а если игрок испытывает состояние счастья, то небо становится ясным и появляется солн-

це. Также задания этой игры требуют от игрока проявлять либо положительные, либо отрицательные аффективные состояния в зависимости от задачи, например, в одном из заданий игрок должен проявлять эмоции, соответствующие предъявленному тексту [23].

### **Влияние видеоигр на психологическое здоровье и благополучие**

Массовое распространение видеоигр привело к тому, что исследователи стали интересоваться их влиянием на глобальные психологические характеристики населения, такие как психологическое здоровье и благополучие. Психологическим здоровьем называют свойство развитой личности, которое обеспечивает адекватный социальным нормам общества характер регуляции поведения, отношений, деятельности, переживаний [3]. Одним из показателей психологического здоровья является психологическое благополучие, включающее в себя ряд компонентов: эмоциональный (проявляется в субъективном ощущении удовлетворенности собой и собственной жизнью, чувстве счастья), социальный (проявляется в эффективном социальном функционировании, способности выстраивать доверительные взаимоотношения с окружающими) и смысловой (проявляется в стремлении к достижению собственных целей, а также в личностном росте и саморазвитии) [7]. В настоящем обзоре мы сфокусируемся главным образом на эмоциональном аспекте этих понятий.

Вопрос о влиянии компьютерных игр на психологическое здоровье и благополучие все еще не получил однозначного ответа [22]. В некоторых эмпирических работах было выявлено, что видеоигры оказывают положительные эффекты в отношении психического здоровья и благополучия. Европейское исследование с участием 3195 испытуемых возраста 6—11 лет, показало, что частое использование видеоигр (более 5 часов в неделю) приводило к улучшению некоторых показателей психического здоровья — уменьшалось число мыслей о смерти и число признаков интернализирующих расстройств, к которым относят целый спектр проблем — депрессию, тревогу, социальную изоляцию и соматические расстройства [28]. Механизмы, за счет которых это происходит, еще не прояснены, возможно, это происходит по причине снижения руминации, одного из основных симптомов депрессии. Группой немецких исследователей в 2018 г. было показано, что после видеоигры, требующей концентрации внимания и быстрых реакций («Boson X»), уменьшалась склонность испытуемых повторять одни и те же негативные мысли, не ведущие к решению проблемы [19]. Дж. Хазел с коллегами указывают на наличие положительного влияния видеоигр на психологическое благополучие, измеренное по опросникам — у 88,4% испытуемых их исследования наблюдались улучшения в эмоциональной сфере. Жанры, которые оказывали наибольший положительный эффект — «Ролевая игра», «Музыкальная игра» и «Хоррор на выживание» (от англ. «Survival Horror») [25].

Однако стоит с осторожностью относиться к однозначным выводам, по всей видимости, обнаруженные положительные эффекты относятся только к случаям умеренного видеогейминга. Результаты метаанализа Е.Дж. Остинелли с соавторами демонстрируют, что люди с выраженной игровой зависимостью часто сталкиваются с депрессивными симптомами во время болезни даже при отсутствии установленной сопутствующей патологии. Общая частота сопутствующей депрессии у испытуемых с зависимостью составляла 0,32 (95% CI = [0,21; 0,43], Q = 9,42, df = 2, p < 0,001) [13].

Интересным современным направлением является разработка компьютерных игр, направленных на терапию различных психических расстройств [44]. Примером является казуальная игра «Horizon: Resilience», разработанная испанскими исследователями для терапии депрессии. Это градостроительная игра на смартфоне, в которой игрок управляет средневековым городом, его задача — сделать город процветающим. Психологическая составляющая игры основана на когнитивно-поведенческой терапии, она направлена на формирование у игрока мотивации к переменам, когнитивной гибкости, поведенческой активации и других свойств, необходимых для выхода из депрессии. Предварительное тестирование игры дало положительные результаты [9]. Другим заболеванием, выраженность которого корректируют при помощи видеоигр, является аутизм [15; 24]. В обучающей игре «Zirkus Empathico 2.0» наблюдалось улучшение способности распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими, а также уменьшение прогнозируемого страха в будущих социальных ситуациях. На первом этапе в игре демонстрируются видеоролики с эмоциональными событиями, после которых детей просят назвать свои собственные эмоции и указать их интенсивность. На втором этапе детям предъявляются видео, на которых обученные артисты демонстрируют определенные эмоции, и ребенку необходимо правильно назвать показанную эмоцию. На третьем этапе дети просматривают пространственные эмоциональные сюжеты из повседневной жизни, чтобы научиться понимать эмоции персонажей и выбирать адекватную реакцию. На последнем, четвертом, этапе дети соревнуются в правильности ответов с другими игроками [24]. Метаанализ 17 исследований Дж. Танг с соавторами показал, что использование подобных методик в целом привело к небольшому, но значимому улучшению социально-эмоциональных навыков у лиц с аутизмом (Hedges g = 0,31, 95% CI = [0,03; 0,59], Q = 25,72, df = 10, p < 0,01) [10].

### **Влияние видеоигр на эмоциональную регуляцию**

Эмоциональную регуляцию определяют как «... комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека» [6, С. 1]. К способам эмоциональной регуляции можно отнести переоценку значимости

ситуации, изменение эмоциональной реакции (с помощью сознательного расслабления тела, приема препаратов и др.), сознательное распределение внимания на определенных аспектах ситуации таким образом, чтобы избежать или достичь нужных эмоций, и другие способы [6].

Подростковый возраст является важнейшим периодом для развития эмоциональной регуляции, и именно в этот период наблюдается сильная вовлеченность в видеоигровую деятельность, поэтому большое количество исследователей задавались вопросом о том, какое влияние она оказывает на формирование способности управлять эмоциями в этом возрасте. На группе учащихся с 5-го по 12-й класс численностью 663 человека было показано, что зависимость от цифровых игр является фактором, снижающим навыки саморегуляции (в том числе эмоциональной), а низкая саморегуляция, в свою очередь, увеличивает вероятность отказа от учебы [31]. Тем не менее, специально созданные обучающие игры, способствующие формированию навыков регуляции эмоций, демонстрируют положительные эффекты [8; 18; 29]. Примером являются «серьезные» игры с использованием биологической обратной связи, которая позволяет повысить осведомленность человека о тонких изменениях своих телесных реакций и эмоционального состояния, благодаря чему появляется возможность улучшить навыки регуляции эмоций и в конечном итоге изменить поведение. В подобных играх игровая механика адаптируется таким образом, чтобы целевое поведение или реакция (например состояние спокойствия) вознаграждались. Примером является игра «Nibachi Hero», описанная в работе С. Винтнер с коллегами. Основная задача этой игры — резать падающие продукты. При повышении частоты сердечных сокращений игрока (измеряемой датчиком, прикрепленным к браслету) на экране появляется дым, который заслоняет экран, и дальнейшая игра становится невозможна. Дым исчезает, когда игрок возвращается в спокойное состояние либо самостоятельно, либо при помощи предложенных приложений методов дыхательной релаксации [18].

В метаанализе Ф. Паллавичини с соавторами описаны результаты работ, показывающие, что как специально созданные обучающие игры, так и некоторые типы коммерческих игр (например игры ужасов в сочетании с методами биологической обратной связи) могут способствовать формированию устойчивости к различным стрессорам. Был выявлен значимый размер эффекта ( $d$  Cohen = 0,201—3,01) видеоигр различных жанров на развитие навыков регуляции эмоционального состояния [36].

### Обсуждение результатов

Обзор современных исследований влияния видеоигр развлекательных жанров на эмоциональное состояние игрока показывает, что их эффекты многообраз-

ны. С одной стороны, выявлены потенциальные преимущества и терапевтические возможности компьютерных игр — они могут принести удовольствие, повысить настроение и уверенность в себе, уменьшить выраженность стресса и депрессивных симптомов, а также развить навыки эмоциональной регуляции. С другой стороны, вовлеченность в сюжет игры может являться источником возникновения не только позитивных, но и негативных эмоций, а конкуренция с другими игроками может приводить к повышению враждебности. При анализе литературы было продемонстрировано, что упомянутые выше эффекты зависят от многих факторов. Некоторые из них касаются особенностей самой игры и игрового процесса (жанр игры, длительность и частота игровых сессий); другие факторы касаются характеристик игрока, например его личностных черт, особенностей его семейной и социальной среды, а также наличия у него игровой зависимости. Выявлено, что в некоторых случаях противоречивые результаты эмпирических работ объясняются различиями в этих дополнительных переменных. Например, разные жанры игр могут оказывать противоположное влияние на уровень стресса, а наличие у респондентов игровой зависимости может изменить положительный эффект видеоигр по отношению к настроению на отрицательный.

Отдельного внимания заслуживают обучающие и терапевтические игры, ценность которых заключается в том, что они предлагают доступные для большинства людей способы улучшения эмоционального состояния и терапии симптомов психических расстройств. Нами были рассмотрены метааналитические работы, которые подтвердили положительный эффект подобных видеоигр в отношении развития навыков эмоциональной саморегуляции, терапии аутизма и депрессии. Однако наше теоретическое исследование показало, что количество метааналитических работ, посвященных эффектам видеоигр развлекательных жанров в отношении эмоциональной сферы в целом существенно меньше, чем работ, посвященных их эффектам в отношении когнитивной сферы [5]. Это затрудняет формулировку достоверных четких выводов относительно наличия и величины эффектов.

### Заключение

Проведенный нами теоретический анализ продемонстрировал, что воздействие видеоигр на эмоциональное состояние игроков неоднозначно и зависит от многих факторов, что подтверждает необходимость дальнейшего комплексного изучения данной проблемы. Настоящая работа позволяет сформулировать возможные перспективы для будущих исследований. Поиск однозначного ответа на вопрос о пользе или вреде компьютерных игр уже не представляется многообещающим. Более перспективен поиск условий, при которых будет достигаться нужный эффект, например

поиск и обоснование оптимальной длительности и частоты игровых сессий, которые будут безопасны и полезны для эмоциональной сферы игрока. Другим важным шагом в данной области могут стать метааналитические работы, выявляющие размер эффектов с учетом дополнительных переменных, таких, напри-

мер, как жанр игры. Обзор современных исследований показывает, что в настоящее время в науке разрабатываются и применяются новые методы регистрации эмоций и современные игровые технологии. Это свидетельствует о том, что данная область исследований развивается и в ней предстоит еще много открытий.

### Литература

1. *Беляева У.П.* Видеоигры как технокультурный феномен: История становления и социокультурная значимость // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2021. Том 7. № 3. С. 91—104. DOI:10.18413/2408-932X-2021-7-3-0-10
2. *Богачева Н.В., Войскунский А.Е.* Проблема классификации компьютерных игр в контексте психологических исследований геймеров // Культура и технологии. 2018. Том 3. № 4. С. 76—89. DOI:10.17586/2587-800X-2018-3-4-76-89
3. *Дубровина И.В.* Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 9—21. DOI:10.17759/vpre.2020170301
4. *Кутлашев Т.Х.* Жанровая типология компьютерных игр: Проблема систематизации художественных средств: автореф. дис. ... канд. культурологии [Электронный ресурс]. М., 2014. 25 с. URL: [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01007512845.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01007512845.pdf) (дата обращения: 05.11.2024).
5. *Лантева Н.М.* Обзор современных исследований влияния видеоигр на когнитивные процессы // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 4. С. 111—122. DOI:10.17759/jmfp.2023120410
6. *Падун М.А.* Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Том 8. № 39. 13 с. DOI:10.54359/ps.v8i39.572
7. *Скорынин А.А.* К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 87—93. DOI:10.24411/2712-827X-2020-10210
8. A Serious Game to Improve Emotion Regulation in Treatment-Seeking Individuals With Gambling Disorder: A Usability Study / T. Mena-Moreno, F. Fernández-Aranda, R. Granero, L. Munguía, T. Steward, H. López-González, A. del Pino-Gutiérrez, M. Lozano-Madrid, M. Gómez-Peña, L. Moragas [et al.] // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 621953. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.621953
9. A smartphone-based serious game for depressive symptoms: Protocol for a pilot randomized controlled trial / Á. Gómez-Cambronero, S. Casteleyn, J. Bretón-López, A. García-Palacios, A. Mira // *Internet Interventions*. 2023. Vol. 32. Article ID 100624. 11 p. DOI:10.1016/j.invent.2023.100624
10. A systematic review and meta-analysis of social emotional computer based interventions for autistic individuals using the serious game framework / J. Tang, N. Chen, M. Falkmer, S. Bölte, S. Girdler // *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2019. Vol. 66. Article ID 101412. DOI:10.1016/j.rasd.2019.101412
11. *Ahn C., Grizzard M., Lee S.* How Do Video Games Elicit Guilt in Players? Linking Character Morality to Guilt Through a Mediation Analysis // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 666518. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.666518
12. Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs / R. Tamborini, N.D. Bowman, A. Eden, M. Grizzard, A. Organ // *Journal of Communication*. 2010. Vol. 60. № 4. P. 758—777. DOI:10.1111/j.1460-2466.2010.01513.x
13. Depressive symptoms and depression in individuals with Internet Gaming Disorder: A systematic review and meta-analysis / E. Ostinelli, C. Zangani, B. Giordano, D. Maestri, O. Gambini, A. D'Agostino, T. Furukawa, M. Purgato // *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 284. P. 136—142. DOI:10.1016/j.jad.2021.02.014
14. *Dowsett A., Jackson M.* The Effect of Violence and Competition within Video Games on Aggression // *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 99. P. 22—27. DOI:10.1016/j.chb.2019.05.002
15. Effectiveness of serious games in social skills training to autistic individuals: A systematic review / T.T. Azadboni, S. Nasiri, S. Khenarinezhad, F. Sadoughi // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 161. Article ID 105634. DOI:10.1016/j.neubiorev.2024.105634
16. Electronic Friend or Virtual Foe: Exploring the Role of Competitive and Cooperative Multiplayer Video Game Modes in Fostering Enjoyment / M. Schmierbach, Q. Xu, A. Oeldorf-Hirsch, F. Dardis // *Media Psychology*. 2012. Vol. 15. № 3. P. 356—371. DOI:10.1080/15213269.2012.702603
17. Essential facts the Video Game Industry 2023 [Электронный ресурс] / Entertainment Software Association. Washington: ESA, 2023. 11 p. URL: <https://www.theesa.com/2023-essential-facts/> (дата обращения: 05.11.2024).
18. Evaluation of a scalable online videogame-based biofeedback program to improve emotion regulation: A descriptive study assessing parent perspectives / S. Wintner, S. Waters, A. Peechatka, J. Gonzalez-Heydrich, J. Kahn // *Internet Interventions*. 2022. Vol. 28. Article ID 100527. 7 p. DOI:10.1016/j.invent.2022.100527

19. Fighting depression: Action video game play may reduce rumination and increase subjective and objective cognition in depressed patients / S. Kühn, F. Berna, T. L dtke, J. Gallinat, S. Moritz // *Frontiers Psychology*. 2018. Vol. 9. Article ID 129. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2018.0012
20. Gambling motives: Association with addictive disorders and negative and positive mood in youth / P. Jauregui, A. Estevez, L. Macía, H. López-González // *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 110. Article ID 106482. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106482
21. Global Video Game Consumer: Market Overview teens [Электронный ресурс] / DFC Intelligence. San Diego: DFC Intelligence, 2023. URL: <https://www.dfcint.com/product/global-video-game-consumer/> (дата обращения: 05.11.2024).
22. Halbrook Y.J., O'Donnell A.T., Msetfi R.M. When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being // *Perspectives on Psychological Science*. 2019. Vol. 14. № 6. P. 1096—1104. DOI:10.1177/1745691619863807
23. Hall O., Elsayed S. Affective adaptation design for better gaming experiences [Электронный ресурс] // *International Journal of Computer and Information Engineering*. 2022. Vol. 16. № 2. P. 14—20. URL: <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/affective-adaptation-design-for-better-gaming-experiences> (дата обращения: 01.11.2024).
24. Hassan A. Zirkus empathico 2.0, a serious game to foster emotional and collaborative skills in children with autism spectrum disorder (SSD): Dissertation Doctor rerum naturalium. Berlin, 2023. 135 с. DOI:10.18452/27479
25. Hazel J., Kim A.H.M., Every-Palmer S. Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study // *Australasian Psychiatry*. 2022. Vol. 30. № 4. P. 541—546. DOI:10.1177/10398562221103081
26. Hedonic consumption experience in videogaming: A multidimensional perspective / L. Hollebeek, A. Abbasi, C. Schultz, D.H. Ting, V. Sigurdsson // *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2022. Vol. 65. Article ID 102892. 10 p. DOI:10.1016/j.jretconser.2021.102892
27. Hemenover S., Bowman N. Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope // *Annals of the International Communication Association*. 2018. Vol. 42. P. 125—143. DOI:10.1080/23808985.2018.1442239
28. Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children? / V. Kovess-Masfety, K. Keyes, A. Hamilton [et al.] // *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2016. Vol. 51. P. 349—357. DOI:10.1007/s00127-016-1179-6
29. Jerčić P., Sundstedt V. Practicing Emotion – Regulation Through Biofeedback on the Decision – Making Performance in the Context of Serious Games: A Systematic Review // *Entertainment Computing*. 2019. Vol. 29. P. 75—86. DOI:10.1016/j.entcom.2019.01.001
30. Kersten R., Greitemeyer T. Why do habitual violent video game players believe in the cathartic effects of violent video games? A misinterpretation of mood improvement as a reduction in aggressive feelings // *Aggressive Behavior*. 2022. Vol. 48. № 2. P. 219—231. DOI:10.1002/ab.22005
31. Koşan Y., Ulaş S. Mediating Effect of Self-Regulation on the Relationship Between Digital Game Addiction and School Refusal in Adolescents [Электронный ресурс] // *Journal of STEM Teacher Institutes*. 2023. Vol. 3. № 2. P. 75—86. URL: <https://jstei.com/index.php/jsti/article/view/57> (дата обращения: 01.11.2024).
32. Kozlov P., Akram A., Shamo P. Fuzzy Approach for Audio-Video Emotion Recognition in Computer Games for Children // *Procedia Computer Science*. 2024. Vol. 231. P. 771—778. DOI:10.1016/j.procs.2023.12.139
33. Metcalf O., Pammer K. Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming // *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2014. Vol. 17. № 3. P. 147—152. DOI:10.1089/cyber.2013.0024
34. Morrison J.O., Elzy M., Jelsone-Swain L. Sex differences in anger states after violent video game play and the relationship of empathy and emotional invalidation as pre-aggressive predictors in young adults // *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 182. Article ID 111060. DOI:10.1016/j.paid.2021.111060
35. Newzoo's Global Games Market Report 2023 [Электронный ресурс] / Newzoo. 2024. 52 p. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2023-free-version> (дата обращения: 05.11.2024).
36. Pallavicini F., Ferrari A., Mantovani F. Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article ID 2127. 16 p. DOI:10.3389/fpsyg.2018.02127
37. Pallavicini F., Pepe A., Mantovani F. Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review // *JMIR Mental Health*. 2021. Vol. 8. № 8. Article ID e28150. 19 p. DOI:10.2196/28150
38. Pallavicini F., Pepe A., Mantovani F. The Effects of Playing Video Games on Stress, Anxiety, Depression, Loneliness, and Gaming Disorder During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: PRISMA Systematic Review // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2022. Vol. 25. № 6. P. 334—354. DOI:10.1089/cyber.2021.0252
39. Porter A., Goolkasian P. Video Games and Stress: How Stress Appraisals and Game Content Affect Cardiovascular and Emotion Outcomes // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 967. 13 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00967
40. Russoniello C., O'Brien K., Parks J. EEG, HRV and Psychological Correlates while Playing Bejeweled II: A Randomized Controlled Study // *Studies in health technology and informatics*. 2009. Vol. 144. P. 189—192. DOI:10.3233/978-1-60750-017-9-189



41. Stress recognition from facial images in children during physiotherapy with serious games / Ş. Vural, B. Yurdusever, A. Oktay, I. Uzun // *Expert Systems with Applications*. 2023. Vol. 238. Part E. Article ID 121837. 9 p. DOI:10.1016/j.eswa.2023.121837
42. Stress without distress: Meta-analysis of the physiological stress response to video gaming / T. Nagy, K. Zoltan, G. Bárdos, M. Fülöp // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2014. Vol. 21. № 1. P. 211—211.
43. The Effects of Gamification on Computerized Cognitive Training: Systematic Review and Meta-Analysis // J.F. Vermeir, M.J. White, D. Johnson, G. Crombez, D.M.L. Van Ryckeghem / *JMIR Serious Games*. 2020. Vol. 8. № 3. Article ID e18644. 23 p. DOI:10.2196/18644
44. *Vajawat B., Varshney P., Banerjee D.* Digital Gaming Interventions in Psychiatry: Evidence, Applications and Challenges // *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 295. Article ID 113585. 8 p. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113585
45. *Van Kleef G.A., Côté S.* The Social Effects of Emotions // *Annual Review of Psychology*. 2022. Vol. 73. P. 629—658. DOI:10.1146/annurev-psych-020821-010855
46. Violent video game play, gender, and trait aggression influence subjective fighting ability, perceptions of Men's toughness, and anger facial recognition / T. Denson, B. Dixon, A.N. Tibubos, E. Zhang, E. Harmon-Jones, M. Kasumovic // *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 104. Article ID 106175. DOI:10.1016/j.chb.2019.106175
47. *Yu Z., Sukjairungwattana P., Xu W.* Effects of Serious Games on Student Engagement, Motivation, Learning Strategies, Cognition, and Enjoyment // *International Journal of Adult Education and Technology*. 2022. Vol. 13. № 1. P. 1—15. DOI:10.4018/IJAET.314607

### References

1. Belyaeva U.P. Videoigry kak tekhnokul'turnyi fenomen: Istoriya stanovleniya i sotsiokul'turnaya znachimost' [Video Games as a Technical and Cultural Phenomenon: The History of Formation and Sociocultural Importance]. *Nauchnyi rezul'tat. Sotsial'nye i gumanitarnye issledovaniya = Research Result. Social Studies and Humanities*, 2021. Vol. 7, no. 3, pp. 91—104. DOI:10.18413/2408-932X-2021-7-3-0-10 (In Russ.).
2. Bogacheva N.V., Voiskounsky A.E. Problema klassifikatsii komp'yuternykh igr v kontekste psikhologicheskikh issledovaniy geimerov [The Problem of Videogames Classification in the Context of Computer Gamers Psychological Research]. *Kul'tura i tekhnologii = International Culture & Technology Studies*, 2018. Vol. 3, no. 4, pp. 76—89. DOI:10.17586/2587-800X-2018-3-4-76-89 (In Russ.).
3. Dubrovina I.V. Fenomen "psikhologicheskoe blagopoluchie" v kontekste sotsial'noi situatsii razvitiya [The Phenomena of "Psychological Well-Being" in the Context of the Social Situation of Development]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya [Bulletin of Practical Psychology of Education]*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 9—21. DOI:10.17759/bppe.2020170301 (In Russ.).
4. Kutlaliyev T.Kh. Zhanrovaya tipologiya komp'yuternykh igr: Problema sistematizatsii khudozhestvennykh sredstv. Avtoreferat dis. kandidata kul'turologii. [Genre typology of computer games: The problem of systematization of artistic means. Abstract of dissertation candidate of cultural studies] [Electronic resource]. Moscow, 2014. 25 p. URL: [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01007512845.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01007512845.pdf) (Accessed 05.11.2024). (In Russ.).
5. Lapteva N.M. Obzor sovremennykh issledovaniy vliyaniya videoigr na kognitivnye protsessy [The Impact of Video Games on Cognitive Processes. Review of Modern Research]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 4, pp. 111—122. DOI:10.17759/jmfp.2023120410 (In Russ.).
6. Padun M.A. Regulyatsiya emotsii i ee narusheniya [Emotion Regulation and its Disorders]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Research]*, 2015. Vol. 8, no. 39, 13 c. DOI:10.54359/ps.v8i39.572 (In Russ.).
7. Skorynin A.A. K voprosu o strukture psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [To the Problem of Structure of Psychological Well-Being of Personality]. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psikhologiya [Humanities Studies. Pedagogy and Psychology]*, 2020, no. 2, pp. 87—93. DOI:10.24411/2712-827X-2020-10210 (In Russ.).
8. Mena-Moreno T., Fernández-Aranda F., Granero R., Munguía L., Steward T., López-González H., del Pino-Gutiérrez A., Lozano-Madrid M., Gómez-Peña M., Moragas L. et al. A Serious Game to Improve Emotion Regulation in Treatment-Seeking Individuals With Gambling Disorder: A Usability Study. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 621953. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.621953
9. Gómez-Cambronero Á., Casteleyn S., Bretón-López J., García-Palacios A., Mira A. A smartphone-based serious game for depressive symptoms: Protocol for a pilot randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 2023. Vol. 32, article ID 100624. 11 p. DOI:10.1016/j.invent.2023.100624
10. Tang J., Chen N., Falkmer M., Bölte S., Girdler S. A systematic review and meta-analysis of social emotional computer based interventions for autistic individuals using the serious game framework. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2019. Vol. 66, article ID 101412. DOI:10.1016/j.rasd.2019.101412
11. Ahn C., Grizzard M., Lee S. How Do Video Games Elicit Guilt in Players? Linking Character Morality to Guilt Through a Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 666518. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.666518
12. Tamborini R., Bowman N.D., Eden A., Grizzard M., Organ A. Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *Journal of Communication*, 2010. Vol. 60, no. 4, pp. 758—777. DOI:10.1111/j.1460-2466.2010.01513.x

13. Ostinelli E., Zangani C., Giordano B., Maestri D., Gambini O., D'Agostino A., Furukawa T., Purgato M. Depressive symptoms and depression in individuals with Internet Gaming Disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2021. Vol. 284, pp. 136—142. DOI:10.1016/j.jad.2021.02.014
14. Dowsett A., Jackson M. The Effect of Violence and Competition within Video Games on Aggression. *Computers in Human Behavior*, 2019. Vol. 99, pp. 22—27. DOI:10.1016/j.chb.2019.05.002
15. Azadboni T.T., Nasiri S., Khenarinezhad S., Sadoughi F. Effectiveness of serious games in social skills training to autistic individuals: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2024. Vol. 161, article ID 105634. DOI:10.1016/j.neubiorev.2024.105634
16. Schmierbach M., Xu Q., Oeldorf-Hirsch A., Dardis F. Electronic Friend or Virtual Foe: Exploring the Role of Competitive and Cooperative Multiplayer Video Game Modes in Fostering Enjoyment. *Media Psychology*, 2012. Vol. 15, no. 3, pp. 356—371. DOI:10.1080/15213269.2012.702603
17. Entertainment Software Association. Essential facts the Video Game Industry 2023 [Electronic resource]. Washington: ESA, 2023. 11 p. URL: <https://www.theesa.com/2023-essential-facts/> (Accessed 05.11.2024).
18. Wintner S., Waters S., Peechatka A., Gonzalez-Heydrich J., Kahn J. Evaluation of a scalable online videogame-based biofeedback program to improve emotion regulation: A descriptive study assessing parent perspectives. *Internet Interventions*, 2022. Vol. 28, article ID 100527. 7 p. DOI:10.1016/j.invent.2022.100527
19. Kühn S., Berna F., L dtke T., Gallinat J., Moritz S. Fighting depression: Action video game play may reduce rumination and increase subjective and objective cognition in depressed patients. *Frontiers Psychology*, 2018. Vol. 9, article ID 129. 10 p. DOI:10.3389/fpsyg.2018.0012
20. Jauregui P., Estevez A., Macía L., López-González H. Gambling motives: Association with addictive disorders and negative and positive mood in youth. *Addictive Behaviors*, 2020. Vol. 110, article ID 106482. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106482
21. DFC Intelligence. Global Video Game Consumer: Market Overview teens [Electronic resource]. San Diego: DFC Intelligence, 2023. URL: <https://www.dfcint.com/product/global-video-game-consumer/> (Accessed 05.11.2024).
22. Halbrook Y.J., O'Donnell A.T., Msetfi R.M. When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 2019. Vol. 14, no. 6, pp. 1096—1104. DOI:10.1177/1745691619863807
23. Hall O., Elsayed S. Affective adaptation design for better gaming experiences [Electronic resource]. *International Journal of Computer and Information Engineering*, 2022. Vol. 16, no. 2, pp. 14—20. URL: <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/affective-adaptation-design-for-better-gaming-experiences> (Accessed 01.11.2024).
24. Hassan A. Zirkus empathico 2.0, a serious game to foster emotional and collaborative skills in children with autism spectrum disorder (SSD). Dissertation Doctor rerum naturalium. Berlin, 2023. 135 c. DOI:10.18452/27479
25. Hazel J., Kim A.H.M., Every-Palmer S. Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study. *Australasian Psychiatry*, 2022. Vol. 30, no. 4, pp. 541—546. DOI:10.1177/10398562221103081
26. Hollebeek L., Abbasi A., Schultz C., Ting D.H., Sigurdsson V. Hedonic consumption experience in videogaming: A multidimensional perspective. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 2022. Vol. 65, article ID 102892. 10 p. DOI:10.1016/j.jretconser.2021.102892
27. Hemenover S., Bowman N. Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 2018. Vol. 42, pp. 125—143. DOI:10.1080/23808985.2018.1442239
28. Kovess-Masfety V., Keyes K., Hamilton A. et al. Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children? *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2016. Vol. 51, pp. 349—357. DOI:10.1007/s00127-016-1179-6
29. Jerčić P., Sundstedt V. Practicing Emotion – Regulation Through Biofeedback on the Decision – Making Performance in the Context of Serious Games: A Systematic Review. *Entertainment Computing*, 2019. Vol. 29, pp. 75—86. DOI:10.1016/j.entcom.2019.01.001
30. Kersten R., Greitemeyer T. Why do habitual violent video game players believe in the cathartic effects of violent video games? A misinterpretation of mood improvement as a reduction in aggressive feelings. *Aggressive Behavior*, 2022. Vol. 48, no. 2, pp. 219—231. DOI:10.1002/ab.22005
31. Koşan Y., Ulaş S. Mediating Effect of Self-Regulation on the Relationship Between Digital Game Addiction and School Refusal in Adolescents [Electronic resource]. *Journal of STEM Teacher Institutes*, 2023. Vol. 3, no. 2, pp. 75—86. URL: <https://jstei.com/index.php/jsti/article/view/57> (Accessed 01.11.2024).
32. Kozlov P., Akram A., Shamoï P. Fuzzy Approach for Audio-Video Emotion Recognition in Computer Games for Children. *Procedia Computer Science*, 2024. Vol. 231, pp. 771—778. DOI:10.1016/j.procs.2023.12.139
33. Metcalf O., Pammer K. Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 2014. Vol. 17, no. 3, pp. 147—152. DOI:10.1089/cyber.2013.0024

34. Morrison J.O., Elzy M., Jelsone-Swain L. Sex differences in anger states after violent video game play and the relationship of empathy and emotional invalidation as pre-aggressive predictors in young adults. *Personality and Individual Differences*, 2021. Vol. 182, article ID 111060. DOI:10.1016/j.paid.2021.111060
35. Newzoo's Global Games Market Report 2023 [Electronic resource]. *Newzoo*. 2024. 52 p. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2023-free-version> (Accessed 05.11.2024).
36. Pallavicini F., Ferrari A., Mantovani F. Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population. *Frontiers in Psychology*, 2018. Vol. 9, article ID 2127. 16 p. DOI:10.3389/fpsyg.2018.02127
37. Pallavicini F., Pepe A., Mantovani F. Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 2021. Vol. 8, no. 8, article ID e28150. 19 p. DOI:10.2196/28150
38. Pallavicini F., Pepe A., Mantovani F. The Effects of Playing Video Games on Stress, Anxiety, Depression, Loneliness, and Gaming Disorder During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: PRISMA Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022. Vol. 25, no. 6, pp. 334—354. DOI:10.1089/cyber.2021.0252
39. Porter A., Goolkasian P. Video Games and Stress: How Stress Appraisals and Game Content Affect Cardiovascular and Emotion Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10, article ID 967. 13 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00967
40. Russoniello C., O'Brien K., Parks J. EEG, HRV and Psychological Correlates while Playing Bejeweled II: A Randomized Controlled Study. *Studies in health technology and informatics*, 2009. Vol. 144, pp. 189—192. DOI:10.3233/978-1-60750-017-9-189
41. Vural Ş., Yurdusever B., Oktay A., Uzun I. Stress recognition from facial images in children during physiotherapy with serious games. *Expert Systems with Applications*, 2023. Vol. 238, part E, article ID 121837. 9 p. DOI:10.1016/j.eswa.2023.121837
42. Nagy T., Zoltan K., Bárdos G., Fülöp M. Stress without distress: Meta-analysis of the physiological stress response to video gaming. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2014. Vol. 21, no. 1, pp. 211—211.
43. Vermeir J.F., White M.J., Johnson D., Crombez G., Van Ryckeghem D.M.L. The Effects of Gamification on Computerized Cognitive Training: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Serious Games*, 2020. Vol. 8, no. 3, article ID e18644. 23 p. DOI:10.2196/18644
44. Vajawat B., Varshney P., Banerjee D. Digital Gaming Interventions in Psychiatry: Evidence, Applications and Challenges. *Psychiatry Research*, 2021. Vol. 295, article ID 113585. 8 p. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113585
45. Van Kleef G.A., Côté S. The Social Effects of Emotions. *Annual Review of Psychology*, 2022. Vol. 73, pp. 629—658. DOI:10.1146/annurev-psych-020821-010855
46. Denson T., Dixon B., Tibubos A.N., Zhang E., Harmon-Jones E., Kasumovic M. Violent video game play, gender, and trait aggression influence subjective fighting ability, perceptions of Men's toughness, and anger facial recognition. *Computers in Human Behavior*, 2019. Vol. 104, article ID 106175. DOI:10.1016/j.chb.2019.106175
47. Yu Z., Sukjairungwattana P., Xu W. Effects of Serious Games on Student Engagement, Motivation, Learning Strategies, Cognition, and Enjoyment. *International Journal of Adult Education and Technology*, 2022. Vol. 13, no. 1, pp. 1—15. DOI:10.4018/IJAET.314607

### Информация об авторах

Надежда Михайловна Лантева, кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИПРАН); научный сотрудник лаборатории исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>, e-mail: n.m.lapteva@mail.ru

### Information about the authors

Nadezhda M. Lapteva, PhD in Psychology, Research Associate, Laboratory psychology and psychophysiology of creativity, Institute of Psychology of RAS; Research Associate, Laboratory for the study of cognitive and communicative processes in adolescents and young adults while solving game and educational problems using digital environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>, e-mail: n.m.lapteva@mail.ru

Получена 04.06.2024

Принята в печать 24.10.2024

Received 04.06.2024

Accepted 24.10.2024

## Инкубационные процессы в решении задач: современное состояние и перспективы исследований

*Кулиев Н. С.*

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>, e-mail: [kuliev.nikolaj@bk.ru](mailto:kuliev.nikolaj@bk.ru)*

В статье представлен обзор современного состояния исследований инкубационных процессов в решении мыслительных задач. Рассмотрены основные теоретические подходы к пониманию механизмов инкубации, а также методологические особенности и проблемы, связанные с изучением данного феномена. Выявлены недостатки существующих методов исследования, включая отсутствие стандартизации в определении инкубации, вариации в экспериментальных дизайнах и различия в интерпретации продолжительности инкубационного периода. Это создает необходимость в создании более универсальных методик для оценки инкубационных эффектов. Новизна настоящей работы заключается в анализе существующих знаний об инкубации, а также в выдвижении предположения о наличии совокупности взаимосвязанных процессов, влияющих на эффективность инкубационного вмешательства. Мы подчеркиваем необходимость интеграции подходов для более глубокого понимания инкубационных эффектов. Эта точка зрения помогает разрешить видимую противоречивость различных теоретических моделей и открывает новые возможности для изучения инкубации. Особое внимание уделено роли инкубационного периода в решении широкого круга проблем, включая творческие, академические и профессиональные задачи. Проанализированы различные виды инкубационных интервенций и их влияние на эффективность решения задач. Обозначены перспективные направления дальнейших исследований в области инкубационных процессов, а также их практические приложения.

**Ключевые слова:** инкубация, решение задач, инкубационные интервенции, эффективность инкубации, методологические проблемы, теоретические подходы, практические приложения.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-18-00704.

**Для цитаты:** Кулиев Н. С. Инкубационные процессы в решении задач: современное состояние и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 131—139. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130412>

## Incubation Processes in Solving Problems: Current State and Prospects of Research

*Nikolay S. Kuliev*

*Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>, e-mail: [kuliev.nikolaj@bk.ru](mailto:kuliev.nikolaj@bk.ru)*

The article provides an overview of the current state of research on incubation processes in solving problems. The main theoretical approaches to understanding the mechanisms of incubation, as well as methodological features and problems associated with the study of this phenomenon are considered. The shortcomings of existing research methods have been identified, including the lack of standardization in the definition of incubation, variations in experimental designs and differences in the interpretation of the duration of the incubation period. This triggers the need to create more universal methods for evaluating incubation effects. The study is novel in the analysis of existing knowledge about incubation, as well as in the assumption that there is a set of interrelated processes influencing the effectiveness of incubation intervention. We emphasize the need to integrate approaches to better understand incubation effects. This point of view helps to resolve the apparent inconsistency of various theoretical models and opens up new opportunities for studying incubation. Special attention is paid to the role of the incubation period in solving a wide range of problems, including creative, academic and professional tasks. Various types of incubation interventions and their impact on the effectiveness of problem solving are analyzed. Promising directions for further research in the field of incubation processes, as well as their practical applications, are outlined.

**Keywords:** incubation, problem solving, incubation interventions, incubation effectiveness, methodological problems, theoretical approaches, practical applications.

**Funding.** The research was carried out with the financial support of the Russian Science Foundation (RNF) within the framework of scientific project number 22-18-00704.

**For citation:** Kuliev N.S. Incubation Processes in Solving Problems: Current State and Prospects of Research [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 131—139. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130412> (In Russ.).

## Введение

Проблема эффективного решения мыслительных задач остается одной из центральных в современной когнитивной психологии. Особый интерес представляет изучение феномена инкубации — специфического этапа в процессе решения задачи, когда после первоначальных безуспешных попыток и временного отстранения от проблемы происходит неожиданное нахождение решения. Актуальность исследования инкубационных процессов обусловлена несколькими факторами. Во-первых, несмотря на значительное количество эмпирических исследований, механизмы инкубации до сих пор остаются недостаточно изученными. Во-вторых, понимание роли инкубационного периода может существенно повысить эффективность решения сложных интеллектуальных задач в различных сферах деятельности.

Концептуализация феномена инкубации берет свое начало из основополагающей в теории творческого мышления четырехэтапной модели решения творческих задач, истоки которой восходят к работам А. Пуанкаре, получившая свое завершённое теоретическое обоснование в труде Г. Уолласа «The Art of Thought». Данная концепция постулирует наличие четырех последовательных стадий: подготовки, инкубации, озарения и верификации. Хотя современные исследования [4; 10] ставят под сомнение строгую последовательность данных этапов, четырехстадийная модель по-прежнему сохраняет статус базовой теоретической концепции в научном сообществе.

Традиционно инкубации определяли исключительную роль в формировании озарения. Но, несмотря на то, что инкубационный период включают в перечень критериев инсайта [7], перерыв в инсайтном решении не является регулярным условием. В целом, различие в понимании природы инкубации, с точки зрения ее связи, с инсайтом, одни исследователи видят в том, что инкубация является этапом подготовки к озарению, а другие считают, что инкубация связана с преодолением тупика. Таким образом, за счет понимания процессов, которые происходят во время инкубации, исследователи рассчитывают постичь природу инсайтных решений [5]. Вместе с тем инкубацию нередко используют в качестве экспериментальной схемы с целью отвлечения от процесса решения основной задачи. Таким образом, эффекты инкубации относятся не только к творческому решению задач, но и к более широкому кругу проблем.

**Цель исследования** — осветить основные направления и вопросы в области изучения инкубационных

процессов, выделить перспективы изучения данного феномена.

Инкубационные эффекты являются результатом постепенных и неосознанных процессов решения проблем, которые происходят во время инкубации [28]. Поэтому для человека субъективная польза инкубации нередко кроется в неожиданном разрешении проблемной ситуации после возвращения к ней без сознательных попыток ее решить. Феномен инкубационного эффекта представляет собой трехступенчатый процесс в области решения задач. Данный процесс характеризуется следующими последовательными фазами. Первая фаза — предварительная инкубация, характеризующаяся неудачными попытками найти решение. Вторая фаза — собственно инкубация, представляющая собой временную паузу в работе над нерешенной задачей. Третья фаза — постинкубация, во время которой происходит возвращение к проблеме и ее успешное разрешение [30].

В контексте растущего интереса к оптимизации когнитивной деятельности человека и повышению эффективности решения сложных интеллектуальных задач, изучение роли инкубационных процессов приобретает особое место.

## Современное состояние исследований инкубационных процессов

Экспериментальные исследования инкубационного эффекта начались в середине XX века и продолжают по сей день, демонстрируя неоднозначность получаемых результатов. Современные исследования инкубационного эффекта характеризуются многообразием теоретических подходов и экспериментальных парадигм. Выдвигаются различные гипотезы о механизмах инкубации, каждая из которых претендует на объяснение феномена. Наиболее систематизированный анализ существующих теорий инкубации представлен в классификации Е. Сигала [25], получившей дальнейшее развитие в работах Н.М. Лаптевой [8; 9]. Однако на сегодняшний день не все из этих гипотез эмпирически достоверны или имеют надежную прогностическую силу. Ряд гипотез, включая гипотезу сознательной работы, гипотезу рассеяния усталости и гипотезу спонтанной ассимиляции, не получили убедительного экспериментального подтверждения [28].

Наиболее существенную эмпирическую поддержку обрели две теоретические модели: концепция бессознательной работы и теория селективного забывания фиксации. Согласно модели бессознательной работы,

во время инкубационного периода происходит неосознаваемая когнитивная обработка информации, предположительно реализуемая через механизмы распространения активации в семантических сетях [2; 9]. Данный процесс способствует формированию новых ассоциативных связей, потенциально ведущих к решению задачи.

Теория селективного забывания фиксации предлагает альтернативное объяснение — инкубационный период способствует ослаблению устойчивых, но непродуктивных подходов к решению, сформировавшихся на начальном этапе работы над задачей. Этот механизм позволяет преодолеть фиксированность и открыть доступ к более эффективным стратегиям решения [11; 33].

Примечательно, что эти две модели не являются взаимоисключающими и могут описывать комплементарные механизмы, действующие в процессе инкубации. Дальнейшие исследования могут быть направлены на выявление условий, при которых преобладает тот или иной механизм, а также на изучение их взаимодействия. Возможно, гипотезы бессознательной работы и селективного забывания дополняют друг друга либо отвечают за разные механизмы инкубации [1]. Обе модели предполагают, что благодаря инкубации может быть найдено ранее не существовавшее решение. Однако есть и другая идея, согласно которой решение задачи может существовать имплицитно до его осознания [2].

Развитием данной идеи послужил современный теоретический подход, разработанный отечественными исследователями Е.А. Валуевой и Д.В. Ушаковым, получивший название — сигнальная модель инсайта. Основными компонентами этой модели являются концепция имплицитного решения и механизмы его осознания, которые обеспечивают переход активированного содержания в область сознательного восприятия [3; 2]. На основе данной концепции была предложена модель осознания, объясняющая инкубацию как возможность осознать уже существующее решение, при условии, что ответ на задачу должен быть активирован до начала инкубационного периода, а также при наличии фиксации на альтернативных решениях, затрудняющих его осознание. В результате эмпирической проверки, основанной на проведенных экспериментах с анаграммами и другими задачами, данные положения были подтверждены в пользу модели осознания, однако в одной из серии экспериментов не было обнаружено забывания имеющихся фиксации во время инкубации [32].

В исследовании Хан Нам и Чан Хван Ли эмпирически проверялась двухэтапная гипотеза, согласно которой в творческих процессах есть две последовательные стадии, где во время первой стадии происходит доступ к новому решению или идее на бессознательном уровне, а на второй — перенос решения или идеи на сознательный уровень. И результаты исследования подтверждают двухэтапный процесс инкубации в том

смысле, что активация на бессознательном уровне часто не может быть выведена на поверхность сознания [23].

Следует отметить, что за продуктивный характер инкубационного периода, возможно, отвечают различные процессы на интегративном уровне, способствующие успешному решению мыслительных задач. Для более точного понимания условий и взаимодействия этих механизмов требуется проведение дальнейших исследований.

### Проблемы исследования и понимания инкубационных эффектов

В современной научной литературе существует ряд методологических и концептуальных проблем, связанных с исследованием инкубационных эффектов. Б.Т. Кристенсон выделяет несколько ключевых затруднений в изучении данного феномена [13]:

1) противоречивость экспериментальных данных, ставящая под сомнение само существование инкубационных эффектов;

2) значительные различия в дизайне исследований, выявленные в ходе метаанализа инкубации [28], что затрудняет сопоставление результатов и ставит вопрос о единстве измеряемого конструкта;

3) отсутствие согласованного операционального определения инкубационных эффектов среди исследователей, что приводит либо к неоправданному исключению релевантных исследований, либо к чрезмерному расширению понятия инкубации.

Особого внимания заслуживает проблема терминологической неоднозначности. Некоторые исследователи рассматривают такие явления, как тупиковые ситуации, самопроизвольное возвращение к задаче и переключение внимания как составляющие инкубационного процесса, в то время как другие противопоставляют инкубацию тупику, определяя ее через различные характеристики: перерыв в активности, эвристический прием или процессы, протекающие при внешней пассивности решателя. И.Ю. Владимиров [4] определяет данную ситуацию как «широкую терминологическую омонимию», существенно затрудняющую рассмотрение инкубации как самостоятельного этапа решения задач.

Методологические особенности организации исследований инкубации также вызывают определенные трудности. Анализ методологических подходов, проведенный отечественными исследователями, показывает доминирование межгруппового дизайна исследований над внутрисубъектным в изучении инкубационных эффектов. Каждый из этих подходов имеет свои ограничения. Межгрупповой дизайн не учитывает индивидуальные различия. Внутрисубъектный дизайн сопряжен с эффектами усталости и тренировки, отягощает процедуру исследования [6].

Особую актуальность приобретает вопрос экологической валидности исследований инкубации.

Лабораторные условия зачастую не отражают реальных жизненных ситуаций, что может исказить понимание естественного протекания инкубационных процессов. Показательным является исследование, демонстрирующее различия в эффективности инкубации при решении математических головоломок в лабораторных и естественных условиях [26]. Результаты указывают на то, что исследования в естественных условиях могут предоставить более достоверную картину инкубационных эффектов и их роли в творческом решении проблем.

### Виды инкубационных интервенций

К числу типов инкубационного влияния относят отсроченную инкубацию, когда испытуемые решают задачи на первом этапе, затем делают перерыв и решают оставшиеся задачи на втором этапе, и немедленную инкубацию — в таком случае сначала испытуемые получают инструкцию, но решение откладывается на некоторое время, в течение которого решают инкубационные задачи. Эффект инкубации вычисляется как разница между успешностью выполнения задач на втором этапе между экспериментальной и контрольной группами [9]. Существуют исследования, где совмещают оба типа инкубационного влияния. Согласно метаанализу, положительные эффекты присутствуют как при немедленной, так и при отсроченной инкубации [28].

Инкубационное вмешательство может принимать различные формы. Так в работе К. Макконнона обобщены и описаны различные типы интервенций по немедленной и отсроченной инкубации, которые могут быть полезны для решателя, после чего вероятность решить задачу увеличивается [20]. Условно их можно разделить на два лагеря: перерывы, во время которых человек не предпринимает никакой другой активной деятельности (отдых), и перерывы, во время которых человек занят другими проблемами или физической активностью. Рассмотрим некоторые из них. «Мозговая пауза», которая помогает отвлечься от текущей проблемы [15]. Медитация и техники *mindfulness*, способствующие повышению осознанности и когнитивной гибкости [22; 16]. Преднамеренное умственное блуждание (*mind wandering*), положительно влияющее на креативность и оригинальность идей [22; 27], хотя и не все исследователи разделяют подобного мнения. Сон (реактивация во время сна), который способствует творческому озарению и повышает когнитивную гибкость и способность находить удаленные ассоциации [22]. Альтернативные методы включают смену занятия по принципу «делать что-нибудь другое», например: переход от вербальных к пространственным задачам [15]; умеренные физические упражнения, развивающие дивергентное мышление [32]; изменение окружения для восстановления внимания и концентрации [15]. До настоящего времени вопрос об эффек-

тивности различного рода интервенций во время инкубации остается дискуссионным.

Одним из наиболее распространенных методов отвлечения от целевой задачи является решение других задач. В зависимости от требуемого уровня концентрации внимания и когнитивных ресурсов, эти задачи можно классифицировать на три категории: нетребовательные (требующие минимальных усилий), малозатратные (требующие умеренных усилий) и высокозатратные (требующие значительных когнитивных ресурсов). Разновидность задач может быть весьма разнообразной, например, это могут быть задачи отвлекающие, стимулирующие или подавляющие мышление [34].

В процессе определения типа задач для инкубационного периода существенное значение имеет их соответствие целевой задаче. Исследования демонстрируют, что эффективность инкубационных задач повышается, когда они отличаются по типу от основного задания [25]. Экспериментальные данные показывают, что решение пространственных задач в инкубационный период положительно влияет на последующее выполнение вербальных заданий, и наоборот, вербальные упражнения способствуют улучшению результатов в пространственных задачах. Однако данный эффект не наблюдается при использовании однотипных заданий в качестве промежуточных и целевых [15].

Согласно исследованиям Каравоны и Макки было установлено, что малозатратные задачи оказались наиболее эффективными, вне зависимости от типа задачи. Несмотря на то, что эти задачи требуют определенной концентрации внимания, они оставляют достаточно когнитивных ресурсов для неосознанной аналитической реструктуризации. Это, в свою очередь, значительно повышает вероятность успешного решения основной задачи сразу после завершения инкубационного периода [12].

В целом, вопрос о преимуществах заполненного инкубационного периода над незаполненным остается открытым. В ходе изучения эффективности инкубации при данных условиях разные исследователи получили взаимоисключающие результаты. Другим немаловажным аспектом является длительность инкубационного периода. Однако о достоверной интерпретации имеющихся результатов трудно судить, так как в исследованиях представление о длительности инкубационного периода различалось. Есть работы, которые подтверждают, что продолжительность инкубационного и подготовительного периодов существенно влияет на эффективность решения проблем [28].

### Инкубационные эффекты в решение широкого круга проблем

Большинство экспериментов по изучению эффекта инкубации ограничивались проблемами инсайта. Однако обзор исследований продемонстрировал уме-

ренный положительный эффект инкубации на решение инсайтных задач. Метаанализ 117 исследований показал, что инкубационный период наиболее эффективен при решении дивергентных задач по сравнению с лингвистическими и визуальными [28]. Это говорит о пользе инкубации в решении неоднозначных задач с множеством правильных ответов. Например, средой с подобными профессиональными задачами является дизайн. В данном направлении встречается феномен дизайнерской фиксации — непроизвольное когнитивное состояние, когда специалисты демонстрируют ригидность мышления и склонность к воспроизведению тривиальных решений. Фиксированность приводит к тенденции следовать по пути наименьшего сопротивления, существенно ограничивает инновационный потенциал в проектировании и с трудом поддается преодолению независимо от уровня профессионального опыта. Согласно исследованиям, инкубационный период помогает снижать дизайнерскую фиксацию и находить свежие решения. В одном из исследований участники разрабатывали дизайн уличных стульев, используя примеры существующих моделей. Применение задачи альтернативного использования (AUT) в инкубационный период способствовало преодолению фиксации, что привело к повышению качества, оригинальности и вариативности проектных решений, а также улучшило субъективную удовлетворенность участников [34].

В другом исследовании проведены два эксперимента с участием студентов-инженеров для изучения влияния времени на процесс генерации идей. В первом эксперименте сравнивались результаты 50-минутной и 2-часовой сессий. Во втором эксперименте исследовался эффект двухдневного инкубационного периода между двумя 50-минутными сессиями, при этом участникам предварительно показывали пример решения для создания эффекта фиксации. В обоих экспериментах оценивались количество, качество и оригинальность генерируемых идей. Исследования показали, что наиболее инновационные идеи генерируются в первые 50 минут работы, а дополнительное время и инкубационный период увеличивают количество и разнообразие решений, но не их качество. Таким образом, 50-минутная сессия является оптимальной для создания высококачественных и новаторских концепций [31].

Академическую среду идея инкубации тоже не оставила без внимания. Инкубационная модель обучения (ИМО), разработанная Торрансом, представляет собой структурированный подход к образовательному процессу, направленный на развитие творческого мышления у обучающихся. Модель состоит из трех последовательных этапов.

1. Усиление предвкушения — этап активизации познавательного интереса и мотивации к обучению.

2. Углубление ожиданий — этап активного взаимодействия с новой информацией через применение творческих стратегий мышления и установление междисциплинарных связей.

3. Этап продолжения — инкубационная фаза, в которой происходит интеграция полученных знаний с личным опытом студентов и их применение за пределами учебной аудитории.

По мнению автора, инкубационная модель обучения обеспечивает эффективное сочетание академического обучения с развитием творческого потенциала, способствуя формированию устойчивых навыков креативного мышления и самостоятельного поиска решений [17].

Инкубация и математика исторически связаны еще со времен Жака Адамара и Анри Пуанкаре, однако и современные исследователи обращают внимание на роль инкубационных эффектов в математическом творчестве. В работе Милоша Савича 9 математиков-докторов наук, которым были даны заметки по полугруппам, было предложено доказать теоремы из этих заметок. Целью исследования было изучить, как математики преодолевают тупики при доказательстве теорем. Авторы использовали инновационную методику сбора данных в реальном времени с помощью планшетных ПК и ручек LiveScribe. Итак, 6 из 9 математиков столкнулись с тупиками при доказательстве определенных теорем. Математики использовали различные стратегии для преодоления тупиков, такие как: переход к другим задачам, создание контрпримеров, перерывы и возвращение к проблеме позже. Некоторые из этих стратегий можно рассматривать как инкубацию. Сбор данных в реальном времени позволил авторам наблюдать за действиями математиков при доказательстве, в отличие от предыдущих исследований, основанных на интервью и самоотчетах. Таким образом, основной вклад этого исследования — изучение стратегий преодоления тупиков, включая инкубацию, которые используют опытные математики, и предположение о том, как эти стратегии могут быть полезны для обучения доказательствам [24].

О роли инкубации в процессе сочинения, упоминает С. Крашен, предупреждая, что процесс написания и создания текста не должен быть основан только на «упорном усилии». Важную роль играет также процесс инкубации — когда человек отвлекается от сознательной работы над текстом и позволяет своему подсознанию решать проблемы и находить новые идеи. Автор критикует рекомендации некоторых специалистов по преодолению «писательских блоков», которые предлагают постоянно и непрерывно писать, не давая себе перерывов. Это, по мнению автора, игнорирует важность процесса инкубации как аспекта процесса сочинения [19].

В исследовании творческого письма среди четвероклассников, с различиями в эффектах в зависимости от типа задания, выполняемого во время инкубационного периода, группы с инкубацией, справились лучше, чем контрольная группа или другие экспериментальные группы. Однако низкая согласованность оценок судей сильно ограничивает возможности выводов из этого исследования [21].



Эффекты инкубации обнаруживают и при совместной работе. Так, в исследовании детей в возрасте от 8 до 12 лет, которые предпринимали попытки групповой работы с научной проблемой, авторы обнаружили интересные результаты. Групповая работа может приводить к созданию определенных «структур», которые впоследствии помогают детям более продуктивно использовать полученный опыт. Эти структуры, возникающие в процессе группового взаимодействия, но проявляющиеся позже, напоминают механизмы инкубации. Результаты исследования подтверждают, что дети, работавшие в группах, более эффективно реагировали на последующие демонстрации и показывали больший рост знаний, чем дети, не участвовавшие в групповой работе. Это свидетельствует о том, что групповая работа действительно способствовала созданию структур, облегчающих, подобно процессам инкубации, продуктивное использование последующего опыта [18].

В одном из исследований авторы разработали вычислительную социальную модель групповой идеации, которая позволяет изучать принципы инкубации в процессе мозгового штурма. По результатам эксперимента модель показывает, что положительный эффект инкубации в генерации идей зависит от предшествующих этапов идеации. Ключевую роль играет «критическая масса идей» — достаточно большое количество первоначальных идей, на основе которых могут возникать новые идеи. Инкубация может служить «ускорителем», позволяя достичь пика идеационной продуктивности за меньшее время. Инкубация может быть очень эффективным механизмом для повышения продуктивности мозгового штурма, но ее эффект зависит от правильного сочетания с другими стратегиями идеации и от момента ее введения в процесс [29].

Исследования показывают, что инкубационный период может быть эффективным инструментом решения различных типов задач. Наибольшую результативность инкубация демонстрирует в творческих областях, при этом продуктивность инкубации зависит от предварительной работы над проблемой [14].

## Заключение

Изучение феномена инкубации характеризуется множественностью теоретических подходов, активным развитием методологического инструментария и интеграцией различных уровней анализа. Это свидетельствует о растущем интересе к данному явлению в когнитивной психологии.

Несмотря на накопленный эмпирический материал, остается нерешенным ряд методологических и концептуальных проблем. Основные трудности связаны с противоречивостью экспериментальных данных, терминологической неоднозначностью и ограничениями используемых исследовательских парадигм. Следует отметить, что методологические различия между исследованиями, касающиеся интервенции во время инкубации, различной продолжительности инкубационного периода, специфики целевых и интерполированных задач, затрудняют прямое сопоставление полученных результатов. Таким образом, анализ исследований влияния характера инкубационного периода на эффективность решения задач демонстрирует их неоднозначность и противоречивость. Имеющиеся расхождения в выводах различных авторов могут быть в дальнейшем преодолены благодаря исследованиям с унифицированной методологией для получения более достоверных и сопоставимых результатов о пользе инкубационных процессов в решение задач.

Наиболее перспективными теоретическими моделями инкубации на сегодняшний день являются концепция бессознательной работы и теория селективного забывания. В том числе модель осознания представлена весьма убедительно, хотя механизмы, способствующие осознанию правильного решения, остаются недостаточно ясными [9]. Данные подходы не исключают друг друга и могут описывать взаимодополняющие механизмы, которые действуют во время инкубации. Однако по-прежнему остается сложность в операционализации бессознательных процессов.

Исследования демонстрируют, что эффективность инкубационного периода зависит от характера интерполированных задач, их соответствия целевой проблеме, а также продолжительности самого инкубационного интервала. Вопрос об оптимальных условиях инкубации остается все еще дискуссионным. Практическая значимость изучения инкубационных процессов связана с их потенциалом в повышении эффективности решения сложных интеллектуальных задач в различных сферах деятельности, включая образование, профессиональную деятельность и креативные области.

Перспективным представляется интегративный подход, согласно которому эффективность инкубационного периода обеспечивается не единичным механизмом, а комплексом взаимодополняющих процессов [9]. Данная позиция позволяет преодолеть кажущуюся противоречивость существующих теоретических концепций и открывает новые горизонты для исследования инкубационных эффектов в контексте решения задач.

## Литература

1. Валуева Е.А. Роль инкубационного периода в решении задач // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Том 13. № 4. С. 789—800. DOI:10.17323/1813-8918-2016-4-789-800
2. Валуева Е.А., Ушаков Д.В. Инсайт и инкубация в мышлении: роль процессов осознания // Сибирский психологический журнал. 2017. № 63. С. 19—35. DOI:10.17223/17267080/63/2

3. *Валуева Е.А., Ушаков Д.В.* Сигнальная модель инсайта: от исторических предпосылок к эмпирическим предсказаниям // *Современные исследования интеллекта и творчества* / Под ред. А.Д. Журавлева, Д.В. Ушакова, М.А. Холодной. Москва : Когито-Центр, 2015. С. 15—48.
4. *Владимиров И.Ю.* Инсайтное решение как процесс преодоления фиксированности. М.: Институт психологии РАН, 2024. 466 с. DOI:10.38098/mng\_24\_0470
5. *Владимиров И.Ю., Маркина П.Н.* Объективный и субъективный тупик в процессе инсайтного решения // *Вестник ЯрГУ. Серия «Гуманитарные науки»*. 2017. № 3. С. 76—80. DOI:10.18255/1996-5648-2017-3-76-80
6. Возможности исследования инкубации с помощью внутри- и межгруппового дизайна экспериментов / Е.М. Лаптева, Е.А. Валуева, Л.Я. Зейдельман, А.А. Зинина // *Экспериментальная психология*. 2020. Том 13. № 2. С. 28—39. DOI:10.17759/exppsy.2020130203
7. *Коровкин С.Ю.* Мыслительные схемы в инсайтном решении задач. М.: Институт психологии РАН, 2023. 271 с.
8. *Лаптева Н.М.* Инкубация в решении творческих задач: гипотезы и перспективы исследований // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2020. Том 17. № 4. С. 630—644. DOI:10.17323/1813-8918-2020-4-630-644
9. *Лаптева Н.М.* Когнитивные механизмы инкубации при решении мыслительных задач: дис. ... канд. психол. наук. М., 2021. 122 с.
10. *Савинова А.Д.* Стадии решения мыслительных задач Уолласа [Электронный ресурс] // *Большая российская энциклопедия: Научно-образовательный портал*. 2022. URL: <https://bigenc.ru/c/stadii-resheniia-myslitel-nykh-zadach-uollasa-c069c7> (дата обращения: 20.12.2024).
11. *Beda Z., Smith S.M.* Unfixate your creative mind: Forgetting fixation and its applications // *Translational Issues in Psychological Science*. 2022. Vol. 8. № 1. P. 66—78. DOI:10.1037/tps0000290
12. *Caravona L., Macchi L.* Different incubation tasks in insight problem solving: evidence for unconscious analytic thought // *Thinking & Reasoning*. 2023. Vol. 29. № 4. P. 559—593. DOI:10.1080/13546783.2022.2096694
13. *Christensen B.T.* Problematic Assumptions in Incubation Effect Studies and What to do about Them // *Creative cognition: analogy and incubation* / Ed. Bo T. Christensen. Aarhus: University of Aarhus, 2005. P. 37—87.
14. *Dodds R.A., Ward T.B., Smith S.M.* A review of experimental research on incubation in problem solving and creativity: Unpublished Doctoral Thesis [Электронный ресурс]. Texas: Texas A&M University, 2004. URL: <http://ecologylab.net/research/publications/DoddsSmithWardChapter.pdf> (дата обращения: 20.12.2024).
15. *Gilhooly K.J., Georgiou G., Devery U.* Incubation and creativity: Do something different // *Thinking & Reasoning*. 2013. Vol. 19. № 2. P. 137—149. DOI:10.1080/13546783.2012.749812
16. *Henriksen D., Richardson C., Shack K.* Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning // *Thinking Skills and Creativity*. 2020. Vol. 37. Article ID 100689. 10 p. DOI:10.1016/j.tsc.2020.100689
17. *Hines M.E., Catalana S.M., Anderson B.N.* When learning sinks in: Using the incubation model of teaching to guide students through the creative thinking process // *Gifted Child Today*. 2019. Vol. 42. № 1. P. 36—45. DOI:10.1177/1076217518804858
18. *Howe C.J.* Collaborative Group Work in Science: Incubation and the Growth of Knowledge // *Biennial Meeting of the Society for Research into Child Development (Tampa, FL, April, 2003)*. Tampa, 2003. 13 p.
19. *Krashen S.* Incubation: A neglected aspect of the composing process // *Esl Journal*. 2001. Vol. 4. № 2. P. 10—11.
20. *McConnon C.* A Creative Cognition Framework for Generating Breakthrough Ideas. An Abstract of a Project in Creativity and Change Leadership. Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Master of Science. New York: State University of New York, 2023. 94 p.
21. *Medd E., Houtz J.C.* The effects of facilitated incubation on fourth graders' creative writing [Электронный ресурс] // *Educational Research Quarterly*. 2002. Vol. 26. № 2. 13 p. URL: <https://typeset.io/papers/the-effects-of-facilitated-incubation-on-fourth-graders-213ndr6qjb> (дата обращения: 20.12.2024).
22. *Miller B.C.N., Gerasimova A., Ritter S.M.* Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2016. Vol. 10. № 3. P. 278—286. DOI:10.1037/a0040335
23. *Nam H., Lee C.H.* The immediate incubation effect on creative problem solving: using the remote association task // *Psychologia*. 2015. Vol. 58. № 2. P. 98—2113. DOI:10.2117/psysoc.2015.98
24. *Savic M.* The incubation effect: How mathematicians recover from proving impasses // *The Journal of Mathematical Behavior*. 2015. Vol. 39. P. 67—278. DOI:10.1016/j.jmathb.2015.06.001
25. *Segal E.* Incubation in insight problem solving // *Creativity Research Journal*. 2004. Vol. 16. P. 141—2148. DOI:10.1207/s15326934crj1601\_13
26. *Shaw S.T.* Creative problem-solving in mathematics: Immersion, impasse, incubation, and insight. A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Doctor of Philosophy in Psychology. Los Angeles: University of California, 2020. 98 p.
27. *Shin J., Grant A.M.* When putting work off pays off: The curvilinear relationship between procrastination and creativity // *Academy of Management Journal*. 2021. Vol. 64. № 3. P. 772—798. DOI:10.5465/AMJ.2018.1471
28. *Sio U.N., Ormerod T.C.* Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review // *Psychological bulletin*. 2009. Vol. 135. № 1. P. 94—120. DOI:10.1037/a0014212

29. Sosa R., Gero J.S. “Critical Mass of Ideas”: A Model of Incubation in Brainstorming // The 2nd International Conference on Design Creativity (ICDC2012): Glasgow, UK, 18th-20th September 2012) / Eds. A. Duffy, Y. Nagai, T. Taura. Glasgow: The Design Society, 2012. P. 157—168.
30. Talandron-Felipe M.M.P., Rodrigo M.M.T. The incubation effect among students playing an educational game for physics // Research and Practice in Technology Enhanced Learning. 2021. Vol. 16. Article ID 19. 21 p. DOI:10.1186/s41039-021-00171-x
31. The effects of time and incubation on design concept generation / J. Tsenn, O. Atilola, D.A. McAdams, J.S. Linsey // Design Studies. 2014. Vol. 35. № 5. P. 500—526. DOI:10.1016/j.destud.2014.02.003
32. The impact of bodily states on divergent thinking: evidence for a control-depletion account / Y. Zhou, Y. Zhang, B. Hommel, H. Zhang // Frontiers in psychology. 2017. Vol. 8. Article ID 1546. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2017.01546
33. Wang S., Okada T., Takagi K. How to effectively overcome fixation: A systematic review of fixation and defixation studies on the basis of fixation source and problem type // Frontiers in Education. 2023. Vol. 8. Article ID 1183025. 29 p. DOI:10.3389/feduc.2023.1183025
34. Wu Y., Zhou C., Zhi J. Alleviating design fixation with Alternative Uses Task: The role of an integrated and design-independent intervention in promoting creative incubation // Thinking Skills and Creativity. 2023. Vol. 50. Article ID 101406. DOI:10.1016/j.tsc.2023.101406

### References

- Valueva E.A. Rol' inkubatsionnogo perioda v reshenii zadach [The Role of Incubation Period in Problem Solving]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2016. Vol. 13, no. 4, pp. 789—800. DOI:10.17323/1813-8918-2016-4-789-800 (In Russ.).
- Valueva E.A., Ushakov D.V. Insait i inkubatsiya v myshlenii: rol' protsessov osoznaniya [Insight and incubation in thinking: the role of awareness processes]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*, 2017, no. 63, pp. 19—35. DOI:10.17223/17267080/63/2 (In Russ.).
- Valueva E.A., Ushakov D.V. Signal'naya model' insaita: ot istoricheskikh predposylok k empiricheskim predskazaniyam [Signaling model of insight: from historical background to empirical predictions]. In Zhuravleva A.D., Ushakova D.V., Kholodnoi M.A. (eds.), *Sovremennye issledovaniya intellekta i tvorchestva [Contemporary Research on Intelligence and Creativity]*, 2015, pp. 15—48. (In Russ.).
- Vladimirov I.Yu. Insaitnoe reshenie kak protsess preodoleniya fiksirovannosti [Insight decision as a process of overcoming fixity]. M.: Institut psikhologii RAN, 2024. 466 p. DOI:10.38098/mng\_24\_0470 (In Russ.).
- Vladimirov I.Yu., Markina P.N. Ob"ektivnyi i sub"ektivnyi tupik v protsesse insaitnogo resheniya [Objective and Subjective Impasse in Insight Problem Solving]. *Vestnik YarGU. Seriya Gumanitarnye nauki [Bulletin of YarSU. Series Humanities]*, 2017, no. 3, pp. 76—80. DOI:10.18255/1996-5648-2017-3-76-80 (In Russ.).
- Lapteva E.M., Valueva E.A., Zeidel'man L.Ya., Zinina A.A. Vozmozhnosti issledovaniya inkubatsii s pomoshch'yu vnutri- i mezhgruppovogo dizaina eksperimentov [Incubation Research: Potential of Within Subject and Between Subject Experimental Design]. *Ekspertimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology*, 2020. Vol. 13, no. 2, pp. 28—39. DOI:10.17759/exppsy.2020130203 (In Russ.).
- Korovkin S.Yu. Myslitel'nye skhemy v insaitnom reshenii zadach [Mental schemes in insight problem solving]. M.: Institut psikhologii RAN, 2023. 271 p. (In Russ.).
- Lapteva N.M. Inkubatsiya v reshenii tvorcheskikh zadach: gipotezy i perspektivy issledovaniya [Incubation Period in Creative Problem Solving: Hypotheses and Research Prospects]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2020. Vol. 17, no. 4, pp. 630—644. DOI:10.17323/1813-8918-2020-4-630-644 (In Russ.).
- Lapteva N.M. Kognitivnye mekhanizmy inkubatsii pri reshenii myslitel'nykh zadach [Cognitive mechanisms of incubation in solving mental problems]: Dis. ... kand. psikhol. nauk. M., 2021. 122 p. (In Russ.).
- Savinova A.D. Stadii resheniya myslitel'nykh zadach Uollasa [Wallace's stages of mental problem solving] [Elektronnyi resurs]. *Bol'shaya rossiiskaya entsiklopediya [Great Russian Encyclopedia]: Nauchno-obrazovatel'nyi portal*, 2022. URL: <https://bigenc.ru/c/stadii-resheniia-myslitel-nykh-zadach-uollasa-c069c7> (Accessed 20.12.2024). (In Russ.).
- Beda Z., Smith S.M. Unfixate your creative mind: Forgetting fixation and its applications. *Translational Issues in Psychological Science*, 2022. Vol. 8, no. 1, pp. 66—78. DOI:10.1037/tps0000290
- Caravona L., Macchi L. Different incubation tasks in insight problem solving: evidence for unconscious analytic thought. *Thinking & Reasoning*, 2023. Vol. 29, no. 4, pp. 559—593. DOI:10.1080/13546783.2022.2096694
- Christensen B.T. Problematic Assumptions in Incubation Effect Studies and What to do about Them. In Christensen Bo T. (ed.), *Creative cognition: analogy and incubation*. Aarhus: University of Aarhus, 2005, pp. 37—87.
- Dodds R.A., Ward T.B., Smith S.M. A review of experimental research on incubation in problem solving and creativity: Unpublished Doctoral Thesis [Elektronnyi resurs]. Texas: Texas A&M University, 2004. URL: <http://ecologylab.net/research/publications/DoddsSmithWardChapter.pdf> (Accessed 20.12.2024).
- Gilhooly K.J., Georgiou G., Devery U. Incubation and creativity: Do something different. *Thinking & Reasoning*, 2013. Vol. 19, no. 2, pp. 137—149. DOI:10.1080/13546783.2012.749812

16. Henriksen D., Richardson C., Shack K. Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 2020. Vol. 37, article ID 100689, 10 p. DOI:10.1016/j.tsc.2020.100689
17. Hines M.E., Catalana S.M., Anderson B.N. When learning sinks in: Using the incubation model of teaching to guide students through the creative thinking process. *Gifted Child Today*, 2019. Vol. 42, no. 1, pp. 36—45. DOI:10.1177/1076217518804858
18. Howe C.J. Collaborative Group Work in Science: Incubation and the Growth of Knowledge. *Biennial Meeting of the Society for Research into Child Development (Tampa, FL, April, 2003)*. Tampa, 2003. 13 p.
19. Krashen S. Incubation: A neglected aspect of the composing process. *Esl Journal*, 2001. Vol. 4, no. 2, pp. 10—11.
20. McConnon C. A Creative Cognition Framework for Generating Breakthrough Ideas. An Abstract of a Project in Creativity and Change Leadership. Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Master of Science. New York: State University of New York, 2023. 94 p.
21. Medd E., Houtz J.C. The effects of facilitated incubation on fourth graders' creative writing [Elektronnyi resurs]. *Educational Research Quarterly*, 2002. Vol. 26, no. 2, 13 p. URL: <https://typeset.io/papers/the-effects-of-facilitated-incubation-on-fourth-graders-213ndr6qjb> (Accessed 20.12.2024).
22. Miller B.C.N., Gerasimova A., Ritter S.M. Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2016. Vol. 10, no. 3, pp. 278—286. DOI:10.1037/a0040335
23. Nam H., Lee C.H. The immediate incubation effect on creative problem solving: using the remote association task. *Psychologia*, 2015. Vol. 58, no. 2, pp. 98—113. DOI:10.2117/psysoc.2015.98
24. Savic M. The incubation effect: How mathematicians recover from proving impasses. *The Journal of Mathematical Behavior*, 2015. Vol. 39, pp. 67—78. DOI:10.1016/j.jmathb.2015.06.001
25. Segal E. Incubation in insight problem solving. *Creativity Research Journal*, 2004. Vol. 16, pp. 141—148. DOI:10.1207/s15326934crj1601\_13
26. Shaw S.T. Creative problem-solving in mathematics: Immersion, impasse, incubation, and insight. A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Doctor of Philosophy in Psychology. Los Angeles: University of California, 2020. 98 p.
27. Shin J., Grant A.M. When putting work off pays off: The curvilinear relationship between procrastination and creativity. *Academy of Management Journal*, 2021. Vol. 64, no. 3, pp. 772—798. DOI:10.5465/AMJ.2018.1471
28. Sio U.N., Ormerod T.C. Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 2009. Vol. 135, no. 1, pp. 94—120. DOI:10.1037/a0014212
29. Sosa R., Gero J.S. "Critical Mass of Ideas": A Model of Incubation in Brainstorming. In Duffy A., Nagai Y., Taura T. (eds.), *The 2nd International Conference on Design Creativity (ICDC2012) (Glasgow, UK, 18th-20th September 2012)*. Glasgow: The Design Society, 2012, pp. 157—168.
30. Talandron-Felipe M.M.P., Rodrigo M.M.T. The incubation effect among students playing an educational game for physics. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 2021. Vol. 16, article ID 19, 21 p. DOI:10.1186/s41039-021-00171-x
31. Tsenn J., Atilola O., McAdams D.A., Linsey J.S. The effects of time and incubation on design concept generation. *Design Studies*, 2014. Vol. 35, no. 5, pp. 500—526. DOI:10.1016/j.destud.2014.02.003
32. Zhou Y., Zhang Y., Hommel B., Zhang H. The impact of bodily states on divergent thinking: evidence for a control-depletion account. *Frontiers in psychology*, 2017. Vol. 8, article ID 1546, 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2017.01546
33. Wang S., Okada T., Takagi K. How to effectively overcome fixation: A systematic review of fixation and defixation studies on the basis of fixation source and problem type. *Frontiers in Education*, 2023. Vol. 8, article ID 1183025, 29 p. DOI:10.3389/educ.2023.1183025
34. Wu Y., Zhou C., Zhi J. Alleviating design fixation with Alternative Uses Task: The role of an integrated and design-independent intervention in promoting creative incubation. *Thinking Skills and Creativity*, 2023. Vol. 50, article ID 101406. DOI:10.1016/j.tsc.2023.101406

### **Информация об авторе**

Кулиев Николай Сергеевич, аспирант, лаборатория психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>, e-mail: [kuliev.nikolaj@bk.ru](mailto:kuliev.nikolaj@bk.ru)

### **Information about the author**

Nikolay S. Kuliev, PhD Student, Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Creativity, Institute of Psychology Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>, e-mail: [kuliev.nikolaj@bk.ru](mailto:kuliev.nikolaj@bk.ru)

Получена 02.12.2024

Принята в печать 16.12.2024

Received 02.12.2024

Accepted 16.12.2024

## Современные традиции в качественных и количественных исследованиях экзистенциальной изоляции и путей ее преодоления

*Аверина П.А.*

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>, e-mail: [averinahse@gmail.com](mailto:averinahse@gmail.com)*

В статье представлен обзор современных исследований феномена экзистенциальной изоляции в зарубежных работах. Предпринята попытка проанализировать различные методологические подходы в понимании зарубежными исследователями проблемы экзистенциальной изоляции. Рассматривается социально-психологическая модель STEIM, предложенная П. Хельмом, которая описывает экзистенциальную изоляцию как ситуативное и обобщенное переживание. Экзистенциальная изоляция, с одной стороны, связана с депрессией, тревогой и доступностью мыслей о смерти, а с другой стороны, вызывает социальное избегание и утрату надежды на возможность быть понятым, что создает значительные трудности для оказания помощи людям с этим состоянием в психотерапии. Обсуждается скандинавская традиция изучения экзистенциального одиночества, в которой преобладают качественные исследования пожилых людей, а феномен последовательно оказывается связанным с переживанием бессмысленности и близости смерти. Делается вывод, что разные школы изучают один феномен, подходя к его исследованию с разных сторон. Подчеркивается необходимость установления диалога между исследовательскими традициями для целостного понимания феномена и всестороннего изучения возможностей для преодоления переживания экзистенциальной изоляции.

**Ключевые слова:** экзистенциальная изоляция, одиночество, отчуждение, экзистенциальное одиночество.

**Финансирование.** Исследование реализовано при поддержке факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

**Благодарности.** Автор благодарит за помощь в работе над статьей научного руководителя Анну Александровну Лебедеву.

**Для цитаты:** *Аверина П.А.* Современные традиции в качественных и количественных исследованиях экзистенциальной изоляции и путей ее преодоления [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 140—150. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130413>

## Modern Trends in Qualitative and Quantitative Studies of Existential Isolation and Paths to Overcoming It

*Polina A. Averina*

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>, e-mail: [averinahse@gmail.com](mailto:averinahse@gmail.com)*

The article presents a review of modern research on the phenomenon of existential isolation in foreign studies. An attempt is made to analyze different methodological approaches in understanding the problem of existential isolation by foreign researchers. The socio-psychological model STEIM proposed by P. Helm is considered. Existential isolation, on the one hand, is associated with depression, anxiety, and accessibility to thoughts of death, and on the other hand, causes social avoidance and loss of hope for the possibility of being understood, which creates significant difficulties in helping people with this condition in psychotherapy. Cross-cultural research demonstrates that collectivist values can be a buffer against feelings of existential isolation. The Scandinavian tradition of studying existential loneliness is discussed, in which qualitative studies of older people predominate and the phenomenon is consistently found to be associated with the experience of meaninglessness and proximity to death. It is concluded that different schools study the same phenomenon, approaching its research from different angles. The need to establish a dialogue between research traditions for a holistic understanding of the phenomenon and a comprehensive exploration of the possibilities for overcoming the experience of existential isolation is emphasized.

**Keywords:** existential isolation, loneliness, alienation, existential loneliness.

**Funding.** This research is supported by the Faculty of Social Sciences, HSE University.

**Acknowledgements.** The author is grateful to her supervisor, Anna Aleksandrovna Lebedeva, for her help in working on this article.

**For citation:** Averina P.A. Modern Trends in Qualitative and Quantitative Studies of Existential Isolation and Paths to Overcoming It [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 140—150. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130413> (In Russ.).

## Введение

В зарубежной современной литературе примечателен рост числа исследований, посвященных переживанию экзистенциальной изоляции, наблюдаемый на протяжении последних семи лет [24; 28]. Независимые исследовательские группы в Европе (в частности в Скандинавии) и США активно развивают изучение данной темы [5; 7; 20; 27; 28].

Актуальность вопроса экзистенциального одиночества в значительной мере связана с воздействием цифровых технологий и социальных сетей, которые, несмотря на их иллюзорную связанность, способствуют углублению отчуждения между людьми [38].

Недавние исследования показывают, что экзистенциальное одиночество широко распространено. Например, британское исследование 2023 года продемонстрировало, что 83% участников, от юношеского до зрелого возраста, испытывали чувство экзистенциального одиночества [24]. Более того, обнаружено, что часть негативных последствий, ранее ассоциировавшихся исключительно с социальным одиночеством, таких как снижение психологического благополучия [15; 17; 23], рост агрессивного поведения [21] и ухудшение физического здоровья [14], в действительности объясняется переживанием экзистенциальной изоляции. В то же время эффективные методики для преодоления переживания экзистенциального одиночества пока не выявлены, что подчеркивает необходимость дальнейших исследований в этой области.

В последние десятилетия проблема экзистенциального одиночества в основном исследовалась в контексте пожилого населения Скандинавии, где наблюдается тенденция к старению населения. Согласно последним данным ВОЗ, мировое население стремительно стареет, что делает эту проблему актуальной и для глобального общества [44]. Увеличение числа пожилых людей влечет за собой рост экзистенциальных вопросов, связанных с поиском смысла жизни и преодолением страха смерти, что существенно усложняет опыт старения [18; 27].

Пандемия COVID-19 значительно усугубила чувство одиночества и экзистенциальных кризисов. В этот период было зафиксировано заметное увеличение всех форм одиночества, включая экзистенциальное [12; 42]. Аддитивный эффект переживания экзистенциальной изоляции проявился в повышении уровня тревоги, депрессии и общего субъективного благополучия [10].

Таким образом, совокупность вышеизложенных факторов подчеркивает нарастающую актуальность проблемы экзистенциального одиночества в совре-

менных условиях. Анализ современных подходов к разработке проблемы экзистенциального одиночества и ее преодоления будет посвящена данная статья.

## Экзистенциальное одиночество/изоляция

С. Кьеркегор одним из первых систематически осмысливал проблему экзистенциального одиночества, рассматривая его как путь человека к себе. Он считал, что этот путь заключается в стремлении человека принять свой страх небытия и встретиться с фактом своей конечности, единичности. Согласно С. Кьеркегору, только через эту встречу человеком обретаются свобода и смысл существования. [1; 36].

Идеи С. Кьеркегора были расширены экзистенциалистами, такими как Ф. Ницше, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр [3; 36]. Ф. Ницше утверждал, что «смерть Бога» оставляет человека наедине с необходимостью самостоятельного создания ценностей и смысла, что усиливает чувство изоляции [3]. Согласно М. Хайдеггеру, осознание фундаментального одиночества, вызванное ужасом предвосхищения смерти, усиливает ощущение «отрешенности», но вместе с тем позволяет найти мужество и принять собственные возможности [1; 36]. Ж.-П. Сартр считал, что именно в болезненном переживании своей изолированности от Другого человек обретает свободу создавать себя [36].

В работах культурного антрополога Э. Беккера была обоснована связь экзистенциального одиночества с фундаментальным страхом перед смертью [2]. В трудах Р. Мэя, К. Мустакаса, В. Франкла экзистенциальное одиночество рассматривается как источник не только страха, но и потенциала для трансформации, личностного роста и самопознания [29; 36].

Понимание экзистенциальной изоляции И. Яломом стало определяющим для современных теоретических и эмпирических исследований. В теории И. Ялома этот феномен понимается, как фундаментальная невозможность человека быть принятым другим человеком в его бытии в силу уникальности субъективного опыта каждого [45]. И. Ялом описывает экзистенциальное одиночество как непреодолимую пропасть между человеком и другими людьми, через которую не может быть возведено мостов. Оно рассматривается как одно из четырех основополагающих данностей человеческого бытия [45]. Важно отметить, что сам И. Ялом использовал термины «экзистенциальная изоляция» (далее — ЭИ) и «экзистенциальное одиночество» (далее — ЭО) как взаимозаменяемые, что было принято современными авторами. Вслед за опубликован-

ным в 2023 г. обзором предметного поля мы также будем придерживаться взгляда, отождествляющего данные понятия [28].

Современные философы и психоаналитики продолжают развивать концепцию ЭО. Например, Ю. Кристева акцентирует внимание на идее отчуждения человека не только от окружающих, но и от самого себя, подчеркивая, что внутри каждого живет «чужой» [25]. В то же время Ю. Кристева отмечает, что любовь может быть ответом на ЭИ — как сложная форма общения, которая пытается преодолеть границы субъективности [26].

### Современные подходы к изучению феномена

В последние семь лет исследовательские группы в Скандинавии и США независимо начали активно разрабатывать проблематику ЭО (ЭИ) [5; 7; 20; 27; 28]. Несмотря на общий исходный пункт в виде идей И. Ялома, их подходы к операционализации феномена и методологии исследований сильно различаются. Эти различия пока препятствуют полноценному научному диалогу между школами. Остается неясным, обусловлены ли они лишь терминологией и различиями в предпосылках, и изучается ли единый феномен или разные.

Признавая фундаментальную данность экзистенциальной изоляции, ученые из США сосредотачиваются на изучении *субъективного переживания* экзистенциальной изоляции [5]. Американские исследователи предлагают операционализацию переживания ЭИ в рамках уникального опыта, который никто не способен понять так же, как сам человек [5, 20]. В США исследования ЭИ проводятся группой социальных психологов с использованием количественной методологии и специально разработанной шкалы ЭИ [5]. В настоящее время исследования преимущественно сосредоточены на негативных последствиях ЭИ среди угнетенных групп, при этом одной из ключевых задач является прояснение возможностей преодоления данного переживания. В основном исследования проводятся на студенческих выборках или на добровольцах из Интернета.

В отличие от этого, качественные исследования, выполненные в традициях скандинавской школы, используют конструкт «экзистенциальное одиночество» и подчеркивают, что оно представляет собой *наиболее глубокую форму одиночества* и изоляции человека от мира [7; 8; 18]. Группа ученых из Скандинавских стран и Англии исследует ЭО с помощью качественных методов, фокусируясь преимущественно на пожилых людях, паллиативных больных, их близких, а также людях, осуществляющих заботу о них [7; 28; 39]. Такая особенность выборки определяется сильной традицией и школой исследования сестринского дела и предсмертного ухода в этих странах. Сбор данных проводится при помощи метода

глубинного интервью, причем респондентам не предлагается некоторого определения ЭО — исследователи изучают как сами респонденты понимают глубокое чувство одиночества. В подобных работах исследователи стараются выявить ключевые составляющие ЭО из описаний такого опыта и переживаний, с ним связанных. В различных качественных исследованиях подчеркивается близость ЭО к переживанию бессмысленности и страха смерти [8; 18; 30]. Особенность выборки и дизайна данных исследований порождает вопрос о том, характеризуют ли полученные описания само переживание ЭО или же они связаны со спецификой переживания ЭО умирающими людьми.

На основе данных, полученных при изучении преимущественно пожилых людей Т. ван Тилбург протестировал модель общего многомерного одиночества, включающую социальное, эмоциональное и экзистенциальное измерения. Роль ЭО в его модели проявляется как неотъемлемая часть старения, в виду того, что социальные и эмоциональные потери усиливают переживаемую изоляцию, а личные внутренние переживания становятся важнее внешних социальных связей [42; 43]. На сегодняшний день данная модель не получила широкого распространения.

Другая попытка систематизировать представления об одиночестве была предложена Я. Стейном [40]. Оригинальность этого подхода заключается в интеграции философских концепций экзистенциализма с эмпирическими психологическими исследованиями, что позволяет рассматривать одиночество не только как эмоциональное состояние, но и как когнитивно-феноменологический процесс. Достоинство модели состоит в том, что Я. Стейн выделил ключевые компоненты переживания, содержание которых различается в зависимости от вида одиночества. Основными компонентами являются: 1) отношения, в которых переживается одиночество; 2) переживаемое Я; 3) репрезентация Другого (Других), 4) переживаемая изоляция, 5) депривация потребностей в отношениях, 6) чувство несоответствия, и 7) психологическая боль. Причем одиночеством Я. Стейн называет такую переживаемую изоляцию, которая испытывается совместно с психологической болью [40].

В соответствии с данной моделью, ЭО характеризуется депривацией потребностей в разделенных переживаниях, понимании и интерсубъективности, а репрезентацией Других, в отношениях с которыми возникает ЭО, являются все другие [40]. К сожалению, данная модель не получила достаточного развития на данный момент.

Таким образом, подходы к изучению феномена ЭИ/ЭО являются сильно разрозненными, что выражается в использовании различных операционализаций и методологий [28]. В результате между различными научными школами отсутствует диалог и обмен наработками, что значительно затрудняет прогресс в интегрированном понимании и исследовании данного явления.

### Количественные исследования экзистенциальной изоляции: модель STEIM

Исследовательской группой из американской школы изучения ЭИ во главе с П. Хельмом в 2019 г. была предложена модель, согласно которой ЭИ может проявляться как ситуативное и/или обобщенное переживание (state-trait existential isolation model, STEIM) [20].

Программная статья П. Хельма предлагает проект исследований в рамках модели с целью ее проверки. Далее мы опишем модель STEIM и приведем исследования, выполненные с опорой на нее, которые расширяют понимание. На рис. 1 изображена модель ЭИ, по П. Хельму.

Модель STEIM предполагает, что единичные яркие переживания отличности субъективного опыта от опыта окружающих, непонятности и отчужденности приводят к переживанию ЭИ как ситуативного переживания [20]. Повторяющиеся эпизоды опыта отчуждения в ходе развития личности приводят к закреплению ЭИ в качестве обобщенного переживания [20]. Исследования подтверждают, что у представителей дискриминируемых и социально менее защищенных групп чувство ЭИ значимо выше [4; 13].

Согласно данной модели, ЭИ как ситуативное переживание приводит к желанию от него избавиться и восполнить неудовлетворенные потребности, в то

время как сформировавшееся обобщенное переживание ЭИ приводит к социальному избеганию, беспомощности, потере надежды на возможность быть понятым [20].

Исследования подтвердили позитивную связь ЭИ с отчуждением [5] и небезопасной привязанностью, особенно с ее избегающей формой [16]. Все это, вероятно, указывает на то, что люди с выраженным обобщенным переживанием ЭИ действительно склонны мириться с ним и не стремятся активно устанавливать социальные связи для его преодоления. Более того, исследования показывают, что люди, страдающие от этого переживания, стараются избегать или притуплять его, употребляя алкоголь, и тем самым испытывать экзистенциальную связанность с другими. Такие результаты были получены при контроле межличностной изоляции [31].

Исследователи объясняют различные формы избегания, характерные для людей с выраженной ЭИ, через теорию разделяемой реальности (shared reality theory), т. е. реальности совместной, разделенной с другими людьми [22]. Согласно этой теории, люди формируют и подтверждают свои представления о мире через взаимодействие с окружающими [22]. Однако индивидум может испытывать фрустрацию возможности ощутить такую общую, разделенную с окружающими реальность. Дискомфорт от этой невозможности делает человека уязвимым и потому не склонным к взаимодействи-



Рис. 1. Модель STEIM (по П. Хельму)



ям, которые могут принести боль; позитивные ожидания от таких взаимодействий при этом пропадают [20].

Ввиду того, что ЭИ создает ощущение невозможности разделить реальность с другими, у таких людей депривирована потребность в подтверждении собственных убеждений [14], они сомневаются в своем восприятии реальности [21].

Действительно, люди с высоким показателем ЭИ меньше верят в то, что другие сделают такой же выбор, как они, и меньше уверены в своих собственных выборах. При этом социальная изоляция не ассоциирована с этими переменными [14]. Например, исследования Э. Пинел показали, что участники, идентифицирующие себя как темнокожие и обладающие более высоким уровнем ЭИ, испытывают большую неуверенность при оценке расизма в предложенных ситуациях [21].

Когда человек не имеет доступа к представлениям о реальности других людей и ощущает, что у других нет доступа к его собственным представлениям, то он, вероятно, оказывается в «пропасти бессмысленности», его прежние смыслы оказываются подорваны. Эти предположения подтверждаются результатами, согласно которым ЭИ отрицательно связана с воспринимаемым смыслом жизни [20].

В этом контексте результаты исследования ЭИ в ходе психотерапии привлекают особое внимание, поскольку психотерапия, как правило, сопряжена с образованием новых смыслов. Итак, установлено, что люди с высоким уровнем ЭИ склонны меньше верить в позитивный исход терапии, меньше доверяют экспертизе психотерапевтов, менее удовлетворены психотерапевтическим лечением и менее склонны искать для себя психотерапию [15].

При этом в ряде исследований подтверждается предполагаемая в модели П. Хельма связь ЭИ с разными проблемами в сфере ментального и физического здоровья, депрессией, одиночеством, тревогой, доступностью мыслей о смерти [11; 17; 20]. Вызывает опасения тот факт, что обнаруживается множество негативных последствий для психического здоровья личности, длительно переживающей ЭИ, а также то, что одновременно с этим устойчивое переживание экзистенциальной изоляции приводит к отчуждению личности, избеганию ею социальных взаимодействий. Группой ученых выдвигается предположение о том, что переживаемая ЭИ является потенциально одним из основных факторов, влияющих на эффективность психотерапии [23]. Данное заключение не получило пока достаточного внимания.

Наконец, ЭИ отрицательно связана с наличием цели в жизни [20], с самооценкой и со всеми чертами Большой пятерки [5]. Кроме того, систематически выявляется более высокий уровень ЭИ у мужчин, чем у женщин [5; 19]. Исследователи объясняют это тем, что последние больше придерживаются общинных ценностей (доверие, альтруизм), с которыми ЭИ связана негативно [19].

Возможно, что некоторые статистические закономерности являются культурно обусловленными.

В частности, в кросс-культурном исследовании, проведенном в США и Южной Корее, было установлено, что ЭИ отрицательно коррелирует с коллективистскими ценностями в обеих выборках [33]. Исследователи предполагают, что коллективистские ценности могут выступать в качестве буфера, защищающего индивидов от чувства экзистенциальной изоляции. Следует отметить, что на данный момент кросс-культурных исследований ЭИ проведено крайне мало и большинство выявленных закономерностей касаются индивидуалистических культур.

### Качественные исследования экзистенциального одиночества

Как уже было сказано выше, качественные исследования экзистенциального одиночества (ЭО) преимущественно проводятся в формате интервью, направленных на изучение пожилых и умирающих людей. Исследователи выявляют основные факторы, влияющие на возникновение ЭО, а также его компоненты из рассказов участников [7; 28].

Во-первых, биографический опыт личности предстает одним из источников боли и страданий ЭО. Респонденты отмечают, что чувство вины и угрызения совести за сделанные или не сделанные выборы в жизни способствуют развитию ЭО [27; 30].

Во-вторых, существенным фактором, способствующим развитию ЭО, является чувство заброшенности, невозможность быть понятым окружающими — постепенное разделение с другими [5]. ЭО возникает, когда пожилые люди чувствуют, что их игнорируют и отвергают, что, в свою очередь, вызывает у них ощущение непривлекательности и незначительности.

В том же ключе потери связи с другими выступает и потеря отношений [8]. В исследовании супругов, ухаживающих за умирающими партнерами, демонстрируется, что ментальный уход личности их партнера в небытие они переживают как переход от «мы» к «я», что ведет к развитию тяжелого чувства ЭО [39]. В исследовании пожилых мигрантов было выявлено, что потери, приводящие к ЭО, касаются не только отношений с людьми. Важным фактором в этом ключе выступали переживания, связанные с домом, родной землей: осознание предстоящей смерти вдали от Родины влекло за собой усугубление ЭО [30]. Таким образом, в разных исследованиях демонстрируется, что разрыв значимых для личности связей способствует переживанию глубокого ЭО.

В-третьих, в разных исследованиях ЭО оказывается неразрывно связанным с темой смысла у пожилых людей [18; 32]. Сложные жизненные обстоятельства заставляют ощущать бессмысленность прожитого пути, отсутствие цели и смысла в жизни [27; 30]. Пожилые люди все чаще становятся свидетелями ухода из жизни близких людей, а смерть сожителей становится обыденностью в домах престарелых. Они описы-

вают свое существование как пребывание в «зале ожидания смерти», которое ощущается бессмысленным и вызывает ощущение ЭО [18]. Переживание смертности и ее приближение в опыте прощания с другими [27], равно как и страх перед смертью и неуверенность в будущем [8; 18], усиливают и усугубляют ЭО.

В-четвертых, в некоторых работах переживание ЭО рассматривается сопряженным с трансцендентными или кризисными переживаниями. Литературный обзор, проведенный И. Болмсйо с коллегами, позволил сформулировать обобщенное понимание ЭО в качественных исследованиях как «...непосредственное осознание того, что вы фундаментально отделены от других людей и от Вселенной, прежде всего через переживание себя как смертного, или, особенно в кризисной ситуации, через переживание того, что вас не Встречают (с вами не общаются) на глубоком человеческом (т. е. аутентичном) уровне» [7, p. 1322]. При этом важной частью этого состояния признаются негативные эмоции, такие как «...печаль, безнадежность, горе, бессмысленность или муки» (там же).

Несмотря на методологическую разрозненность, в качественных и количественных исследованиях ЭО и ЭИ констатируются близость к феноменам потери смысла [18; 20], мысли о смерти [11; 27], потеря идентичности [32; 33], чувство отвергнутости, незначительности и невозможности быть понятым [8; 14; 18; 20]. Это позволяет нам вновь утвердиться во мнении, что исследовательские группы подходят к изучению одного феномена с разных сторон и в разных контекстах.

Таким образом, среди наиболее цитируемых и значимых современных работ можно встретить два термина — экзистенциальное одиночество и экзистенциальная изоляция, которые, на наш взгляд, отражают по сути одно и то же явление.

### **Преодоление экзистенциальной изоляции/ одиночества**

В кросс-культурном качественном исследовании было показано, что китайские и шведские пожилые люди имеют во многом схожий опыт преодоления ЭО [32]. Одним из ключевых аспектов является принятие своей реальности и, в частности, ЭО, а также прекращение борьбы с тем, что находится вне зоны контроля. Важные трансформации касаются самоидентификации, переосмысления того, что является успехом, и обретения нового смысла в жизни. Однако здесь наблюдаются культурные различия. Китайские пожилые люди находят новый смысл в той пользе, которую они могут принести их семьям и обществу. В противоположность этому, шведские пожилые люди обнаруживают новый смысл во взаимодействии с друзьями и обновлении собственного Я [32].

В другом исследовании было продемонстрировано, что взаимодействие с людьми, поддержка и возможность поделиться своим опытом и мудростью способ-

ствуют снижению чувства заброшенности и ЭО. Общение с людьми, разделяющими их страхи, помогает пожилым людям справляться с таким одиночеством. В связи с этим респонденты часто выбирают продолжение жизни в специализированных центрах-сообществах, где организована жизнь для пожилых людей. Однако проживание в таких общинах может также иметь негативный эффект на переживание ЭО, поскольку люди в домах престарелых постоянно сталкиваются со смертью других подопечных [8].

В ряде экспериментальных исследований, проведенных под руководством Э. Пинел, систематически демонстрировалось, что особое переживание I-sharing, которое предполагает ощущение, что человек разделяет момент с другим, способствует снижению переживания ЭИ [35]. Особое значение эти результаты имеют для терапевтических отношений, где преодоление ЭИ у клиента является одной из первоочередных целей работы, поскольку показано, что эффективные терапевтические отношения способны снизить уровень ЭИ [9]. Необходимо создать аутентичные отношения с клиентом, пространство, в котором может возникнуть переживание I-sharing, где клиент сможет почувствовать себя понятым и ощутить свой уникальный опыт как действительно разделенный с терапевтом [35].

Преодоление чувства ЭИ у специфических групп клиентов, например отбывающих наказание в тюрьме, является особенно сложной задачей [37]. Вероятно, с этой задачей можно справиться, обращаясь к «равному консультированию», при котором консультант обладает схожим биографическим опытом. Знание того, что консультант на самом деле способен разделить опыт клиента, говорить с ним на одном языке, может стать основой для преодоления чувства изоляции [37].

Духовные феномены, такие как благоговение и религиозный поиск (quest religiosity), также помогают справиться с чувством ЭИ. Соединение с трансцендентным и чувство необъятности помогают людям ощутить связанность с другими, что способствует снижению ЭИ. Напротив, чувство собственной малости (feel small) может повышать ЭИ [41]. На выборке из Южной Кореи было показано, что медитация снижает уровень переживания ЭИ, что, в свою очередь, опосредует увеличение сострадания, сфокусированного на Других [34].

Высокий уровень религиозного поиска оказался связан с более низким уровнем ЭИ и предсказывал повышение духовного и психологического благополучия. Открытость личности, принятие и религиозная терпимость окружения способствуют снижению переживания ЭИ [6].

### **Ограничения исследований экзистенциальной изоляции/одиночества**

**Выборки.** Американские исследователи преимущественно проводят онлайн-исследования на добровольцах из Интернета или используют студенческую выбор-

ку, что может влиять на информативность заполняемых форм. Шведские исследователи, в свою очередь, фокусируются на пожилых людях, находящихся на пороге смерти, и на людях, осуществляющих уход за ними. Такая выборка является чрезвычайно специфичной и не позволяет полноценно экстраполировать полученные результаты на общую популяцию. Существенным недостатком является отсутствие исследований на клинических расширенных выборках [37].

**Культурная специфичность.** Исследования ЭИ в основном проводились на респондентах из индивидуалистических культур. Первые данные об ЭИ, полученные из коллективистских стран, ставят вопрос о наличии и специфических особенностей проживания ЭИ в незападных обществах [33].

**Методический аппарат.** В американских исследованиях используется один опросник, который измеряет степень выраженности только одной грани ЭИ — ощущения невозможности быть полностью пнятым ввиду уникальности субъективного опыта. Методы качественных исследований, напротив, позволяют описать многогранную картину переживания, но такие данные трудно экстраполировать ввиду небольшого размера выборки. Развитие данной области затрудняется отсутствием интеграции результатов исследований, проведенных представителями разных школ [28].

## Выводы

В последние семь лет наблюдается значительный рост исследований экзистенциальной изоляции/одиночества [24; 28]. Эти исследования берут начало в двух академических центрах — в Швеции и США, в которых используются разные методологические подходы. Сопоставление результатов количественных и качественных исследований выявляет множество пересечений. Например, как в качественных, так и в количественных исследованиях демонстрируется схожесть ЭИ с размышлениями о смерти, переживаниями бессмысленности жизни, что соответствует описаниям И. Ялома,

Э. Беккера, Ф. Ницше. Эти результаты позволяют говорить о том, что в разных подходах изучается один и тот же феномен экзистенциальной изоляции.

В рамках данной работы под экзистенциальной изоляцией понимается субъективное переживание человеком принципиальной невозможности быть пнятым и тем самым невозможности разделить собственный опыт с другими.

Современные зарубежные исследования сосредоточены на негативных последствиях ЭИ, достаточное внимание уделяют причинам ее возникновения. Однако вопрос о позитивных аспектах и последствиях ЭИ, хотя и обсуждается в теоретических работах экзистенциальных психотерапевтов и философов, остается практически вне сферы эмпирической проверки. Необходимым, на наш взгляд, является дальнейшее изучение преодоления переживания ЭИ, поскольку результаты исследований найдут применение в психотерапии и работе с социально угнетенными группами.

Проведенный анализ позволяет заметить: исследователи, придерживающиеся разных методологических традиций, изучая по сути единую реальность, не опираются на работы друг друга. И потому при несомненном вкладе каждого из авторов или коллективов, отсутствие научного диалога между крупными центрами, на наш взгляд, препятствует как экстенсивной, так и качественной разработке знаний об ЭИ/ЭО.

Скандинавский центр изучения ЭО демонстрирует глубокое понимание феномена на качественном уровне, акцентируя внимание на пожилых людях, а американский центр — более обобщенное, количественное представление феномена у молодых людей. Совмещение этих данных позволит лучше понять, как описываемый феномен проявляется на разных возрастных этапах жизни человека и как он проявляется в целом на популяционном уровне. В связи с этим многообещающим направлением является объединение полученных результатов для создания целостной картины переживания ЭИ, а также разработки методологического аппарата, всесторонне охватывающего изучаемый объект.

## Литература

1. Бедрицкая Н.В. Проблема одиночества в философии экзистенциализма (Вызов «пустующего места» Другого) // Философия и социальные науки: научный журнал. 2008. № 3. С. 18—22.
2. Беккер Э. Отрицание смерти / Под ред. А. Ерыкалин. М.: AST Publishers, 2023. 461 с.
3. Ницше Ф. Веселая наука / Пер. с нем. А. Николаева; под ред. Е.В. Мезенцева. М.: Фолио, 2010. 560 с.
4. A phenomenological divide: Reference group consequences for existential isolation / P.J. Helm, T. Jimenez, S. Carter, J. Arndt // Personality and Social Psychology Bulletin. 2024. Vol. 50. № 2. P. 200—214. DOI:10.1177/01461672221127799
5. A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation / E.C. Pinel, A.E. Long, E.Q. Murdoch, P.J. Helm // Personality and Individual Differences. 2017. Vol. 105. P. 54—63. DOI:10.1016/j.paid.2016.09.024
6. Arrowood R.B., Cox C.R., Swets J.A. Exploring associations between existential isolation, quest religiosity, and well-being // Mental Health, Religion & Culture. 2021. Vol. 24. № 10. P. 1101—1116. DOI:10.1080/13674676.2021.2006167
7. Bolmsjö I., Tengland P.-A., Rämgård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon // Nursing Ethics. 2019. Vol. 26. № 5. P. 1310—1325. DOI:10.1177/0969733017748480
8. Carr S., Fang C. A gradual separation from the world: A qualitative exploration of existential loneliness in old age // Ageing & Society. 2023. Vol. 43. № 6. P. 1436—1456. DOI:10.1017/S0144686X21001252

9. Connecting and healing: The role of existential isolation in mediating the impact of the therapeutic relationship on Canadian men's mental health outcomes / Q.K. Storey, D. Kealy, Z.E. Seidler, J.L. Oliffe, S.M. Rice, J.S. Ogrodniczuk // *American Journal of Men's Health*. 2022. Vol. 16. № 6. 10 p. DOI:10.1177/15579883221136980
10. COVID-19-related threat, existential isolation, and well-being / K.E. Vail, M. Galgali, D.E. Reed [et al.] // *Clinical Psychologist*. 2023. Vol. 27. № 1. P. 22—34. DOI:10.1080/13284207.2022.2155510
11. Existential isolation and death thought accessibility / P.J. Helm, U. Lifshin, R. Chau, J. Greenberg // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 82. Article ID 103845. DOI:10.1016/j.jrp.2019.103845
12. Existential isolation and psychological distress during COVID-19: The role of loneliness and resilient coping in Canadian help-seeking men / P. Sharp, D. Kealy, S.M. Rice, Z.E. Seidler, J.L. Oliffe, J.S. Ogrodniczuk // *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 324. P. 279—285. DOI:10.1016/j.jad.2022.12.133
13. Existential isolation and suicide ideation among Chinese college students: a moderated mediation model / C. Zhu, R. Su, F. Huang, Y. Liu // *Journal of Humanistic Psychology*. 2022. 22 p. Preprint. DOI:10.1177/00221678221106916
14. Existential isolation and the struggle for belief validation / A.E. Long, E.C. Pinel, J.R. Daily, A.E. Costello // *British Journal of Social Psychology*. 2022. Vol. 61. № 2. P. 491—509. DOI:10.1111/bjso.12492
15. Existential isolation as a correlate of clinical distress, beliefs about psychotherapy, and experiences with mental health treatment / M.J. Constantino, R.K. Sommer, B.J. Goodwin, A.E. Coyne, E.C. Pinel // *Journal of Psychotherapy Integration*. 2019. Vol. 29. № 4. P. 389—399. DOI:10.1037/int0000172
16. Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults / P.J. Helm, T. Jimenez, M. Bultmann, U. Lifshin, J. Greenberg, J. Arndt // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 159. Article ID 109890. DOI:10.1016/j.paid.2020.109890
17. Existential isolation, loneliness, depression, and suicide ideation in young adults / P.J. Helm, M.R. Medrano, J.J. Allen, J. Greenberg // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 39. № 8. P. 641—674. DOI:10.1521/jscp.2020.39.8.641
18. Existential loneliness and meaning-in-life in the lived experience of nursing home residents / H. Larsson, S.M. Saarelainen, M. Sjöberg, J. Dezutter, G. Haugan // *International Journal of Care and Caring*. 2024. P. 1—19. DOI:10.1332/23978821Y2024D000000047
19. Explaining sex differences in existential isolation research / P.J. Helm, L.G. Rothschild, J. Greenberg, A. Croft // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 134. P. 283—288. DOI:10.1016/j.paid.2018.06.032
20. Feeling alone in your subjectivity: Introducing the state trait existential isolation model (STEIM) / P.J. Helm, J. Greenberg, Y.C. Park, E.C. Pinel // *Journal of Theoretical Social Psychology*. 2019. Vol. 3. № 3. P. 146—157. DOI:10.1002/jts5.41
21. Feeling out of (existential) place: Existential isolation and nonnormative group membership / E.C. Pinel, P.J. Helm, G.C. Yawger, A.E. Long, L. Scharnetzki // *Group Processes & Intergroup Relations*. 2022. Vol. 25. № 4. P. 990—1010. DOI:10.1177/1368430221999084
22. *Hardin C.D., Higgins E.T.* Shared reality: How social verification made the subjective objective // *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior* / Eds. R.M. Sorrentino, E.T. Higgins. New York: The Guilford Press, 1996. Vol. 3. P. 28—84.
23. *Helm P.J., Chau R.F., Greenberg J.* Existential isolation: Theory, empirical findings, and clinical considerations // *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures: An Integrative Approach to Mental Health* / Eds. R.G. Menzies, R.E. Menzies, G.A. Dingle. Cham: Springer, 2022. P. 95—113. DOI:10.1007/978-3-031-06932-1\_6
24. «It's a feeling of complete disconnection»: Experiences of existential loneliness from youth to older adulthood / P.E. McKenna-Plumley, R.N. Turner, K. Yang, J.M. Groarke // *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11. № 1. Article ID 408. 14 p. DOI:10.1186/s40359-023-01452-4
25. *Kristeva J.* Strangers to ourselves / Ed. L.S. Roudiez. New York: Columbia University Press, 1991. 230 p.
26. *Kristeva J.* Tales of Love. New York: Columbia University Press, 1989. 414p.
27. *Larsson H., Beck I., Blomqvist K.* Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts // *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2023. Vol. 18. № 1. Article ID 2184032. 13 p. DOI:10.1080/17482631.2023.2184032
28. Mapping existential loneliness: a scoping review on existential loneliness/isolation conceptualizations and operationalizations / M. Gil Álvarez, G. Haugan, H. Larsson, S.M. Saarelainen, D. Duppen, J. Dezutter // *Journal of Humanistic Psychology*. 2023. 25 p. DOI:10.1177/00221678231193780
29. *May R.* The meaning of anxiety. New York: W.W. Norton & Company, 1977. 425 p.
30. Older migrants' experience of existential loneliness / J. Olofsson, M. Rängård, K. Sjögren-Fors, A.C. Bramhagen // *Nursing Ethics*. 2021. Vol. 28. № 7—8. P. 1183—1193. DOI:10.1177/0969733021994167
31. *Oleskiewicz T., Yawger G.C., Pinel E.C.* Not Drinking and Alone: Alcohol Use and Its Implications for Existential Isolation // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2023. Vol. 42. № 3. P. 267—291. DOI:10.1521/jscp.2023.42.3.267
32. Overcoming existential loneliness: A cross-cultural study / B.P. Chung, J. Olofsson, F.K. Wong, M. Rängård // *BMC Geriatrics*. 2020. Vol. 20. Article ID 347. 12 p. DOI:10.1186/s12877-020-01753-y

33. Park Y.C., Pinel E.C. Existential isolation and cultural orientation // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 159. Article ID 109891. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2020.109891
34. Park Y.C., Pinel E.C. The effect of a 7-day intensive Buddhist meditation on existential isolation, interpersonal isolation, and compassion among South Koreans // *Journal of Applied Social Psychology*. 2023. Vol. 53. № 9. P. 877—891. DOI:10.1111/jasp.12974
35. Pinel E.C. Existential isolation and I-sharing: Interpersonal and intergroup implications // *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 23. P. 84—87. DOI:10.1016/j.copsyc.2018.01.002
36. Rosedale M. Loneliness: An exploration of meaning // *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 2007. Vol. 13. № 4. P. 201—209. DOI:10.1177/1078390307306617
37. Sease T.B., Cox C.R., Knight K. Existential isolation and well-being in justice-involved populations // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID 1092313. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1092313
38. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US / B.A. Primack, A. Shensa, J.E. Sidani, E.O. Whaite, L. yi Lin, D. Rosen, J.B. Colditz, A.M. Radovic, E. Miller // *American Journal of Preventive Medicine*. 2017. Vol. 53. № 1. P. 1—8. DOI:10.1016/j.amepre.2017.01.010
39. Spouses' existential loneliness when caring for a frail partner late in life—a hermeneutical approach / H. Larsson, M. Rämgård, C. Kumlien, K. Blomqvist // *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020. Vol. 15. № 1. Article ID 1734166. 10 p. DOI:10.1080/17482631.2020.1734166
40. Stein J.Y., Tuval-Mashiach R. The social construction of loneliness: An integrative conceptualization // *Journal of Constructivist Psychology*. 2015. Vol. 28. № 3. P. 210—227. DOI:10.1080/10720537.2014.911129
41. The impact of awe on existential isolation: Evidence for contrasting pathways / M.E. Edwards, P.J. Helm, S. Pratscher, B.A. Bettencourt, J. Arndt // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2024. Vol. 50. № 5. P. 715—732. DOI:10.1177/01461672221144597
42. Van Tilburg T.G. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2022. Vol. 77. № 7. P. e179—e184. DOI:10.1093/geronb/gbab101
43. Van Tilburg T.G. Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept // *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61. № 7. P. e335—e344. DOI:10.1093/geront/gnaa082
44. World Health Organization. Ageing and Health [Электронный ресурс]. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (дата обращения: 21.11.2024).
45. Yalom I.D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

## References

1. Bedritskaya N.V. Problema odinchestva v filosofii ekzistentsializma (Vyzov «pustuyushchego mesta» Drugogo) [The problem of loneliness in the philosophy of extensionalism (Challenging the “empty place” of the Other)]. *Filosofiya i sotsial'nye nauki: nauchnyi zhurnal [Philosophy and Social Sciences: Scientific Journal]*, 2008, no. 3, pp. 18—22. (In Russ.).
2. Bekker E. Otritsanie smerti [Death denial]. In Erykalin A. (ed.). Moscow: AST Publishers, 2023. 461 p. (In Russ.).
3. Nitshe F. Veselaya nauka [Fun Science]. In Mezentseva E.V. (ed.). Moscow: Folio, 2010. 560 p. (In Russ.).
4. Helm P.J., Jimenez T., Carter S., Arndt J. A phenomenological divide: Reference group consequences for existential isolation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024. Vol. 50, no. 2, pp. 200—214. DOI:10.1177/01461672221127799
5. Pinel E.C., Long A.E., Murdoch E.Q., Helm P.J. A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*, 2017. Vol. 105, pp. 54—63. DOI:10.1016/j.paid.2016.09.024
6. Arrowood R.B., Cox C.R., Swets J.A. Exploring associations between existential isolation, quest religiosity, and well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 2021. Vol. 24, no. 10, pp. 1101—1116. DOI:10.1080/13674676.2021.2006167
7. Bolmsjö I., Tengland P.-A., Rämgård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 2019. Vol. 26, no. 5, pp. 1310—1325. DOI:10.1177/0969733017748480
8. Carr S., Fang C. A gradual separation from the world: A qualitative exploration of existential loneliness in old age. *Ageing & Society*, 2023. Vol. 43, no. 6, pp. 1436—1456. DOI:10.1017/S0144686X21001252
9. Storey Q.K., Kealy D., Seidler Z.E., Oliffe J.L., Rice S.M., Ogrodniczuk J.S. Connecting and healing: The role of existential isolation in mediating the impact of the therapeutic relationship on Canadian men's mental health outcomes. *American Journal of Men's Health*, 2022. Vol. 16, no. 6. 10 p. DOI:10.1177/15579883221136980
10. Vail K.E., Galgali M., Reed D.E. et al. COVID-19-related threat, existential isolation, and well-being. *Clinical Psychologist*, 2023. Vol. 27, no. 1, pp. 22—34. DOI:10.1080/13284207.2022.2155510
11. Helm P.J., Lifshin U., Chau R., Greenberg J. Existential isolation and death thought accessibility. *Journal of Research in Personality*, 2019. Vol. 82, article ID 103845. DOI:10.1016/j.jrp.2019.103845
12. Sharp P., Kealy D., Rice S.M., Seidler Z.E., Oliffe J.L., Ogrodniczuk J.S. Existential isolation and psychological distress during COVID-19: The role of loneliness and resilient coping in Canadian help-seeking men. *Journal of Affective Disorders*, 2023. Vol. 324, pp. 279—285. DOI:10.1016/j.jad.2022.12.133

13. Zhu C., Su R., Huang F., Liu Y. Existential isolation and suicide ideation among Chinese college students: a moderated mediation model. *Journal of Humanistic Psychology*, 2022. 22 p. Preprint. DOI:10.1177/00221678221106916
14. Long A.E., Pinel E.C., Daily J.R., Costello A.E. Existential isolation and the struggle for belief validation. *British Journal of Social Psychology*, 2022. Vol. 61, no. 2, pp. 491—509. DOI:10.1111/bjso.12492
15. Constantino M.J., Sommer R.K., Goodwin B.J., Coyne A.E., Pinel E.C. Existential isolation as a correlate of clinical distress, beliefs about psychotherapy, and experiences with mental health treatment. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2019. Vol. 29, no. 4, pp. 389—399. DOI:10.1037/int0000172
16. Helm P.J., Jimenez T., Bultmann M., Lifshin U., Greenberg J., Arndt J. Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 159, article ID 109890. DOI:10.1016/j.paid.2020.109890
17. Helm P.J., Medrano M.R., Allen J.J., Greenberg J. Existential isolation, loneliness, depression, and suicide ideation in young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2020. Vol. 39, no. 8, pp. 641—674. DOI:10.1521/jscp.2020.39.8.641
18. Larsson H., Saarelainen S.M., Sjöberg M., Dezutter J., Haugan G. Existential loneliness and meaning-in-life in the lived experience of nursing home residents. *International Journal of Care and Caring*, 2024, pp. 1—19. DOI:10.1332/23978821Y2024D000000047
19. Helm P.J., Rothschild L.G., Greenberg J., Croft A. Explaining sex differences in existential isolation research. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 283—288. DOI:10.1016/j.paid.2018.06.032
20. Helm P.J., Greenberg J., Park Y.C., Pinel E.C. Feeling alone in your subjectivity: Introducing the state trait existential isolation model (STEIM). *Journal of Theoretical Social Psychology*, 2019. Vol. 3, no. 3, pp. 146—157. DOI:10.1002/jts5.41
21. Pinel E.C., Helm P.J., Yawger G.C., Long A.E., Scharnetzki L. Feeling out of (existential) place: Existential isolation and nonnormative group membership. *Group Processes & Intergroup Relations*, 2022. Vol. 25, no. 4, pp. 990—1010. DOI:10.1177/1368430221999084
22. Hardin C.D., Higgins E.T. Shared reality: How social verification made the subjective objective. In Sorrentino R.M., Higgins E.T. (eds.), *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior*. New York: The Guilford Press, 1996. Vol. 3, pp. 28—84.
23. Helm P.J., Chau R.F., Greenberg J. Existential isolation: Theory, empirical findings, and clinical considerations. In Menzies R.G., Menzies R.E., Dingle G.A. (eds.), *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures: An Integrative Approach to Mental Health*. Cham: Springer, 2022, pp. 95—113. DOI:10.1007/978-3-031-06932-1\_6
24. McKenna-Plumley P.E., Turner R.N., Yang K., Groarke J.M. «It's a feeling of complete disconnection»: Experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC Psychology*, 2023. Vol. 11, no. 1, article ID 408. 14 p. DOI:10.1186/s40359-023-01452-4
25. Kristeva J. Strangers to ourselves. In Roudiez L.S. (ed.). New York: Columbia University Press, 1991. 230 p.
26. Kristeva J. Tales of Love. New York: Columbia University Press, 1989. 414p.
27. Larsson H., Beck I., Blomqvist K. Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2023. Vol. 18, no. 1, article ID 2184032. 13 p. DOI:10.1080/17482631.2023.2184032
28. Gil Álvarez M., Haugan G., Larsson H., Saarelainen S.M., Duppen D., Dezutter J. Mapping existential loneliness: a scoping review on existential loneliness/isolation conceptualizations and operationalizations. *Journal of Humanistic Psychology*, 2023, 25 p. DOI:10.1177/00221678231193780
29. May R. The meaning of anxiety. New York: W.W. Norton & Company, 1977. 425 p.
30. Olofsson J., Ränggård M., Sjögren-Forss K., Bramhagen A.C. Older migrants' experience of existential loneliness. *Nursing Ethics*, 2021. Vol. 28, no. 7—8, pp. 1183—1193. DOI:10.1177/0969733021994167
31. Oleskovicz T., Yawger G.C., Pinel E.C. Not Drinking and Alone: Alcohol Use and Its Implications for Existential Isolation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2023. Vol. 42, no. 3, pp. 267—291. DOI:10.1521/jscp.2023.42.3.267
32. Chung B.P., Olofsson J., Wong F.K., Ränggård M. Overcoming existential loneliness: A cross-cultural study. *BMC Geriatrics*, 2020. Vol. 20, article ID 347. 12 p. DOI:10.1186/s12877-020-01753-y
33. Park Y.C., Pinel E.C. Existential isolation and cultural orientation. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 159, article ID 109891. 9 p. DOI:10.1016/j.paid.2020.109891
34. Park Y.C., Pinel E.C. The effect of a 7-day intensive Buddhist meditation on existential isolation, interpersonal isolation, and compassion among South Koreans. *Journal of Applied Social Psychology*, 2023. Vol. 53, no. 9, pp. 877—891. DOI:10.1111/jasp.12974
35. Pinel E.C. Existential isolation and I-sharing: Interpersonal and intergroup implications. *Current Opinion in Psychology*, 2018. Vol. 23, pp. 84—87. DOI:10.1016/j.copsyc.2018.01.002
36. Rosedale M. Loneliness: An exploration of meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 2007. Vol. 13, no. 4, pp. 201—209. DOI:10.1177/1078390307306617
37. Sease T.B., Cox C.R., Knight K. Existential isolation and well-being in justice-involved populations. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID 1092313. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1092313

38. Primack B.A., Shensa A., Sidani J.E., Whaitte E.O., yi Lin L., Rosen D., Colditz J.B., Radovic A.M., Miller E. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 2017. Vol. 53, no. 1, pp. 1—8. DOI:10.1016/j.amepre.2017.01.010
39. Larsson H., Rämgård M., Kumlien C., Blomqvist K. Spouses' existential loneliness when caring for a frail partner late in life—a hermeneutical approach. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2020. Vol. 15, no. 1, article ID 1734166. 10 p. DOI:10.1080/17482631.2020.1734166
40. Stein J.Y., Tuval-Mashiach R. The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 2015. Vol. 28, no. 3, pp. 210—227. DOI:10.1080/10720537.2014.911129
41. Edwards M.E., Helm P.J., Pratscher S., Bettencourt B.A., Arndt J. The impact of awe on existential isolation: Evidence for contrasting pathways. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024. Vol. 50, no. 5, pp. 715—732. DOI:10.1177/01461672221144597
42. Van Tilburg T.G. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2022. Vol. 77, no. 7, pp. e179—e184. DOI:10.1093/geronb/gbab101
43. Van Tilburg T.G. Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, 2021. Vol. 61, no. 7, pp. e335—e344. DOI:10.1093/geront/gnaa082
44. World Health Organization. Ageing and Health [Electronic resource]. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Accessed 21.11.2024).
45. Yalom I.D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

#### **Информация об авторах**

Аверина Полина Андреевна, аспирант, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>, e-mail: averinahse@gmail.com

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

Polina A. Averina, PhD Student, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>, e-mail: averinahse@gmail.com

Получена 29.06.2024

Received 29.06.2024

Принята в печать 18.11.2024

Accepted 18.11.2024

---

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

---

### Профессионально важные качества психологов в современных зарубежных исследованиях

**Одинцова М.А.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: [mari505@mail.ru](mailto:mari505@mail.ru)*

**Расходчикова М.Н.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: [rashodchikovamn@mgppu.ru](mailto:rashodchikovamn@mgppu.ru)*

**Кузьмина Е.И.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: [kuzminaei@mgppu.ru](mailto:kuzminaei@mgppu.ru)*

В статье представлен анализ современных зарубежных публикаций, посвященных исследованиям профессионально важных качеств психологов образования и психологов-консультантов. Проведенные научные исследования свидетельствуют о сложности профессиональной деятельности психолога, включающей решение значимых психологических проблем, часто не имеющих четких схем работы. Описаны ключевые задачи, которые решают психологи: разработка и реализация первичных и вторичных интервенций, мониторинг учебных и поведенческих трудностей, консультирование участников образовательной среды, разработка и оценка программ психологического сопровождения, исследовательская деятельность, постоянное повышение и подтверждение квалификации, работа с критическими ситуациями. Предпринята попытка проанализировать различные подходы в понимании зарубежными исследователями проблемы профессиональной идентичности. Профессиональная идентичность динамична и вариативна, формируется на протяжении всей жизни, объединяет эмоционально-волевые, ценностно-смысловые, личностные особенности, начинается с выбора профессии и продолжается на протяжении всей профессиональной жизни. Описываются разработанные зарубежными исследователями некоторые новые методики диагностики профессионально важных личностных качеств психологов.

**Ключевые слова:** психолог, психолог образования, психолог-консультант, профессиональные качества, профессиональная идентичность.

**Финансирование.** Выполнено в рамках НИР «Разработка методологических основ диагностики профессионально важных личностных качеств и гибких навыков студентов, обучающихся по 37 и 44 УГСН».

**Для цитаты:** *Одинцова М.А., Расходчикова М.Н., Кузьмина Е.И.* Профессионально важные качества психологов в современных зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 151—162. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130414>



## Professionally Important Personal Qualities of Psychologists in Modern Foreign Researches

**Maria A. Odintsova**

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: [mari505@mail.ru](mailto:mari505@mail.ru)

**Marina N. Raskhodchikova**

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: [rashodchikovamn@mgppu.ru](mailto:rashodchikovamn@mgppu.ru)

**Elena I. Kuzmina**

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: [kuzminaei@mgppu.ru](mailto:kuzminaei@mgppu.ru)

The article presents an analysis of modern foreign publications devoted to the study of professionally important personal qualities of psychologists, education psychologists and psychologists-consultants. Research has shown the complexity of the professional activity of a psychologist involving the solution of significant psychological issues, often not having clear work patterns. The key tasks that tackle psychologists are outlined: development and implementation of primary and secondary interventions, monitoring of educational and behavioral difficulties, counselling participants of educational environment, development and evaluation of psychological support programs, research activities, continuous improvement and validation of qualifications, work with critical situations. An attempt was made to analyze various approaches in the understanding of foreign researchers of the problem of professional identity. Professional identity is dynamic and variable, formed throughout life, unites emotional-will, value-semantic, personal features, begins with the choice of profession and continues throughout the professional life. The methods of diagnostics of professionally important personal qualities of psychologists developed by foreign researchers are described.

**Keywords:** psychologist, education psychologist, psychologist-consultant, professional qualities, professional identity.

**Funding.** Carried out within the framework of research work “Development of methodological foundations for testing of professionally essential personal qualities and flexible skills of students studying on 37 and 44 UGSN”.

**For citation:** Odintsova M.A., Raskhodchikova M.N., Kuzmina E.I. Professionally Important Personal Qualities of Psychologists in Modern Foreign Researches [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 151—162. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130414> (In Russ.).

### Введение

Психологи многих стран мира работают в различных сферах: образование, медицина, крупные компании, частная практика, что осложняет четкое выделение их профессиональных ролей и, соответственно, определение профессионально важных качеств. По данным М. Монтгомери и Б. Шепарда, например, в Канаде существует более 40 наименований должностей для специалистов по оказанию психологической помощи и сами специалисты называют себя по-разному: консультант, психотерапевт, терапевт-консультант, арт-терапевт, клинический психолог, терапевт по вопросам брака и семьи, музыкальный терапевт, драматерапевт, школьный психолог, консультант по вопросам злоупотребления психоактивными веществами и т. д. [38]. Данная проблематика обусловлена относительной «молодостью» профессии психолога, которой в среднем во всем мире менее шестидесяти лет [46]. Научные исследования свидетельствуют о сложности профессиональной деятельности психолога, которая направлена на

работу с проблемами, не имеющими фиксированных решений [28].

### Дискуссии о компетенциях психолога

Под профессиональными компетенциями психолога традиционно понимают специфический набор профессиональных знаний, умений и навыков, а также способностей, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности. В зарубежных исследованиях выделяют компетенции: 1) *ориентированные на профессионала* (личностные характеристики, обеспечивающие продуктивность деятельности); 2) *на профессию* (способности к осуществлению профессиональной деятельности); 3) *многомерные* (знания, умения и навыки, необходимые для эффективного решения конкретных задач) [28]. В научных публикациях данные виды компетенций зачастую четко не дифференцированы. Иногда анализируются только профессиональные компетенции, с учетом сферы деятельности психолога. Например, в Португалии и США определены четыре

базовые профессиональные компетенции и идеальные роли, которые психологи сферы образования реализуют на практике: психологическая диагностика, консультирование, психологическая интервенция и первичная профилактика [2]. В США для психологов, работающих в сфере первичной медико-санитарной помощи, определено шесть функциональных областей деятельности и соответственно компетенций: психодиагностика, психологическая интервенция, консультирование, исследовательская деятельность, супервизия/обучение, администрирование и владение этикой первичной медицинской помощи [21]. В обобщенном варианте, вне зависимости от сферы деятельности, ключевые профессиональные и многомерные компетенции представлены в работе ученых из Ботсваны, Китая, Канады и США [38]: психологическая интервенция, психологическая диагностика, консультирование, умение выстраивать отношения с разными специалистами, знания научных основ психологии, этических и юридических проблем, а также постоянное стремление к профессиональному развитию.

Особое внимание уделяется компетенциям, ориентированным на профессионала, который, прежде всего, работает своей личностью. «Работа своей личностью» предполагает актуализацию личных характеристик таким образом, чтобы они воздействовали на клиента, становясь потенциально значимыми детерминантами эффективности консультативного и/или терапевтического процесса. Среди таких характеристик — эмпатия, личный стиль психолога, умение справляться с трудностями, гибкость, интуиция как «неявное знание» и личный опыт. В Финляндии [28] выделены ключевые компетенции, ориентированные на молодых психологов: компетентность в общении с клиентами на основе эмпатии, личная/профессиональная идентичность и автономия (собственный стиль, способы преодоления трудностей, адаптация к новому), осознание профессиональных границ, профессиональное развитие (практика, психологические исследования, повышение квалификации).

Авторы считают, что сами по себе научные теории и формальные знания не могут предложить конкретных решений проблем, стоящих перед профессиональными психологами [28]. Этому же мнению придерживались и частный психолог из США Х.Дж. Апонт [4], который призывал к обучению психологов использованию своей личности, собственного Я, что может стать краеугольным камнем всей подготовки специалистов, и корейские ученые [12], которыми определены шесть наиболее важных качеств: забота и защита клиента, подлинное взаимодействие, обмен схожим опытом, чувство связности в коммуникации, участие в личной жизни клиента, прежде всего как человека, а не как профессионала.

С одной стороны, действительно важное значение приобретают эмпатическое понимание, поощрение клиентов, искренность и безусловное положительное отношение вне зависимости от моделей консультиро-

вания. С другой стороны, методы/процедуры/техники, используемые компетентными психологами, должны быть теоретически и/или эмпирически обоснованы. Теория является руководством к тому, почему психологи делают то, что они делают, а методы и техники объясняют, как это делать. Следование определенной теории является частью развития профессиональной идентичности психолога [6], что очень важно в силу «ролевой путаницы», сохраняющейся до сих пор в данной профессии по всему миру.

В большинстве исследований внимание уделяется профессионально важным качествам психолога-консультанта — роль, которую, так или иначе, выполняют все психологи, вне зависимости от сферы деятельности. Консультирование как профессия во многих странах началось с консультирования в школах и колледжах и стало наиболее признанным именно в сфере образования.

### Психолог образования

В разных странах психолог образования имеет разные названия: школьный психолог, школьный консультант. Созданы психологические службы, призванные решать психологические, социальные, поведенческие, учебные трудности детей, а также взаимодействовать с родителями, учителями, администрацией образовательных учреждений. Задачи, которые решают психологи образования разных стран, в последнее время значительно расширились. Это разработка, внедрение, мониторинг первичных и вторичных вмешательств; мониторинг учебных и поведенческих трудностей; консультирование учителей, родителей и других специалистов; разработка и оценка программ вмешательств; исследовательская деятельность [22]; постоянное повышение и подтверждение квалификации; работа с критическими инцидентами [17].

Многочисленность ролей, которые выполняют психологи [47], а также большая нагрузка в связи с численностью учащихся на одного специалиста, способствуют текучести кадров. Так, данные, собранные за последнее десятилетие, показали, что соотношение учащихся и психологов образования, например в США, составляет 1381 к одному, при этом 23 штата сообщают о 1500 или более учащихся на одного психолога [22]. Проблема удержания таких специалистов в профессии обозначена в исследованиях Швеции [29], Китая [25], Великобритании [17], Израиля [44], Тайваня [47].

По прогнозам С.Л. Грапин, нехватка психологов образования к 2025 г., например в США, составит минимум 2—4% [37]. Проблема текучести кадров и недостатка специалистов в разных странах еще более обостряет задачу выделения наиболее важных качеств психологов сферы образования.

Среди таких качеств выделяют стремление к непрерывному профессиональному развитию и заботу о себе [37]; умение сочувствовать себе или удовлетворение от

сострадания, что связано с субъективным восприятием хорошо выполненной работы, эмоциональной связью с клиентами, удовлетворением психологических и эмоциональных потребностей [41]. В систематическом обзоре [3] показано, что забота о себе («сострадание к себе» [цит. по: 34]) становится эффективной, но недостаточно изученной стратегией предотвращения выгорания и реализации продуктивной деятельности школьных психологов.

Обнаружено, что самоэффективность работы с критическими инцидентами опосредована здоровыми копинг-стратегиями, эмоциональным интеллектом и постоянным стремлением к обучению [17]. На стремление к обучению по управлению стрессом, по развитию методов решения проблем, необходимость учебных программ, которые бы давали реалистичное представление о роли психологов образования (а не фокусировались только на передовом опыте) для предотвращения выгорания, указывает исследование Э.Дж. Шиллинга, М. Рэндольфа и К. Боан-Ленсо [43]. Несколько позднее, углубив анализ ответов психологов образования на открытые вопросы, авторы [42] определили основные качества, необходимые для предотвращения выгорания: соблюдение нормального распорядка дня, социальная поддержка, понимание того, что другие сталкиваются с аналогичными проблемами, чувство собственного достоинства — качества, которые необходимо начинать развивать еще на этапе студенчества [42].

В условиях длительного воздействия стрессов, возникающих в результате помощи страдающим клиентам, поднимается вопрос о таких важных качествах психологов образования, как чувство согласованности (понимание требований окружающей среды; чувство контроля над различными событиями); способность к поддерживающим социальным отношениям как межличностному ресурсу для смягчения воздействия стресса и риска выгорания [44]. Среди личностных ресурсов психологов образования важнейшими считают самоконтроль, умение выстраивать коммуникативное взаимодействие и обращаться за помощью [18]; навыки устойчивости на индивидуальном и межпрофессиональном уровнях [39]. Исследования показывают, что психологи образования, которые способны использовать эффективные стратегии преодоления трудностей, с большей вероятностью сообщают о более высокой удовлетворенности работой и меньшем чувстве профессионального выгорания [42]. Особое внимание уделяется готовности психологов образования к эмоциональным аспектам работы, поэтому выделяют следующие качества: искренность в выражении эмоций и управление эмоциями, сострадание, сочувствие, доброжелательность. Противоположностью является поверхностное управление эмоциями, когда специалист чувствует что-то иное, чем то, что ощущает на самом деле (например, делает вид, что страдает, сочувствует, проявляет доброжелательность). Показано, что поверхностное переживание способствует более высокому уровню эмоционального истощения и депер-

сонализации, а также более низкому уровню личных достижений и удовлетворенности работой [51].

Иранские специалисты выделили группы профессионально важных качеств школьных консультантов: 1) научная, профессиональная и моральная компетентность; 2) эмоциональная зрелость, самоэффективность, профессиональные навыки и согласованность; 3) интеллектуальная зрелость, эмоциональный интеллект, психическое здоровье, коммуникативные навыки, психологическая стойкость и харизма, которые приводят к повышению эффективности работы [15].

В связи с неясностью ролей, разрывом между идеальным и реальным положением дел в сфере психологии образования ставится вопрос о необходимости формирования четкой профессиональной идентичности [29], которая включает понимание своих рабочих ролей, адекватное представление о профессии, коллективную идентичность, имидж профессии [25]. Данная проблема поднимается и специалистами из Италии [48], которыми было проведено 11 фокус-групп с участием психологов образования и обнаружено, что четкое определение ролей является ключевой темой для всех стран. Психологи также признают важность для эффективной деятельности навыков наблюдения, общения и гибкости; обмена мнениями о передовых практиках; умения сотрудничать с другими специалистами.

В систематическом обзоре [9] отношения психологов образования к работе показано, что внутренний локус контроля, адаптированность, экстраверсия, ролевая определенность являются буфером от выгорания и способствуют удовлетворенности работой. Отмечены и недостатки исследований, включенных в систематический обзор, среди которых не вполне соответствующие цели исследования методы измерения, используемые авторами — включение всего одного или нескольких вопросов, которые разрабатывались специально под задачи исследований, что затрудняет анализ и ставит под сомнение полученные результаты.

В целом, для исследований используется арсенал самых разнообразных инструментов: анкетирование, интервью, фокус-группы, опросники. Создаются методики для измерения основных компетенций школьных психологов. Так, специалистами из Финляндии разработан удобный инструмент для измерения основных компетенций, необходимых в профессиональной деятельности психологов образования. Инструмент позволяет обнаружить профессионально важные качества: 1) умение управления клиентами (компетентность в общении, эмпатия); 2) личностная профессиональная идентичность (личностный стиль, гибкость, способность преодолевать стресс); 3) осознание профессиональных границ (сотрудничество с другими специалистами, знания этики и законодательства); 4) профессиональное развитие (практика, исследования). Анализ взаимосвязей различных характеристик показал, что именно личность психолога является основным инструментом в работе, при этом не умаляется роль профессиональной подготовки [28].

## Психолог-консультант

В Италии профессия психолога-консультанта относительно молодая. На фоне этого, а также на фоне признания ролевой «путаницы» и «хрупкой идентичности» психолога-консультанта подмечено, что четкая и сильная идентичность определяет и поддерживает эффективную реализацию в профессии. Представители крупнейших итальянских консультационных ассоциаций, принявшие участие в исследовании Д. Мариотти и др., выделили 76 профессионально важных качеств, которые можно систематизировать следующим образом:

- 1) владение разными теоретическими подходами; базовые навыки консультирования;
- 2) личностные установки (приветливость, подлинность, творчество, доступность, вера в потенциал человека, гибкость, доброта, открытость, эмоциональный интеллект, критичность мышления, рациональность, рефлексивность, устойчивость);
- 3) готовность к обучению на протяжении жизни (необходимость осознания фундаментальных основ профессии, этики, методологий).

Данные качества составляют основу профиля идентичности итальянского профессионального консультанта и соответствуют общепринятым характеристикам профессиональной идентичности консультантов других стран [49].

В Индии консультативная психология также относительно новая область профессиональной деятельности. Консультанты принадлежат к различным сферам деятельности: социальная работа, психология, клиническая психология, психиатрия. Они часто имеют одну и ту же клиентуру, решают схожие с другими помогающими специалистами задачи, что способствует формированию разрозненной идентичности, в которой отсутствуют четкие роли и функции [10]. Предпринята попытка сформировать относительно полную картину личных и профессиональных характеристик консультантов на основании интервью. Все многообразие названных качеств можно разделить на 2 группы:

- 1) личностные характеристики: способность слушать, принятие; теплота, интерес к людям, любопытство; признание своей уязвимости; искренность, сочувствие, чувствительность к различиям, альтруизм, конструктивное преодоление стрессов;
- 2) профессиональные: мотивация (желание помогать людям), обращение за поддержкой к профессионалам, постоянное обучение и развитие себя в профессии, целеустремленность, инициативность, профессиональная идентичность [8].

В Ирландии, где профессия консультанта начинает закладываться с конца 80-х, начала 90-х гг., также поднимается проблема идентичности психологов-консультантов в силу размытости ролей: работа в разных условиях с разными группами населения, использование ряда теорий и практик, сходство между ролями консультантов и клинических психологов [46]. Вместе

с тем выявлено высокое стремление консультантов к обязательной личной терапии [31].

Несмотря на то, что в Индонезии консультирование практиковалось еще с начала 60-х годов в разных организациях, сохраняется неуверенность в отношении соответствующей роли и конкретной подготовки, которую должны пройти профессиональные консультанты. Профессиональная идентичность рассматривается: 1) как внутриличностная (индивидуальная, основанная на соответствующей культуре); 2) внутривидовая (участие в качестве члена профессионального сообщества); 3) межпрофессиональная (признание других специалистов в качестве экспертов). Консультанты с устойчивой профессиональной идентичностью лучше справляются со своей работой, более удовлетворены выбором карьеры и хорошо преодолевают стрессоры, связанные с работой [23].

В Австралии, Канаде, Великобритании активно изучается психологическая грамотность специалистов, которая способствует повышению ценности профессии. В систематическом обзоре С. Ньюэлл, А. Хансен и П. Стрелон выделили составляющие психологической грамотности: 1) наличие базовых знаний по психологии; 2) научное мышление; 3) применение творческого подхода к решению проблем; 4) применение психологических принципов к личным, социальным и организационным проблемам; 5) этичность; 6) компетентность в использовании информации и технологий; 7) эффективное общение; 8) признание разнообразия; 9) проницательность и рефлексия своего поведения и поведения других [11; 35]. Уточняется, что психологическая грамотность — способность использовать психологические знания на практике, а не просто их изучение [5; 33].

Использование оценок клиентов также может быть полезным инструментом анализа профессионально важных качеств психологов, так как сами специалисты не всегда могут быть объективны. Так, в феноменологическом исследовании австралийских ученых респонденты женского пола, получающие поддержку у частного практикующего психолога, выделяли исключительно личностные качества специалиста: способность к пониманию; способность создавать поддерживающее, непредвзятое терапевтическое пространство, возможность сотрудничать, безопасное пространство общения; деликатность; чуткость; отсутствие стигматизирующих установок; уважительные терапевтические отношения [13].

В Германии изучены базовые навыки консультирования, валидизирована шкала самооценки деятельности консультанта, включающая измерение навыков исследования и понимания (отражение чувств), навыков проницательности (оспаривание несоответствий у клиентов) и навыков действий (предложение конкретных действий); навыков управления сеансами (концентрация и координация), общая самооценочность [7].

В Бразилии подчеркивается актуальность профессионального самосознания психологов, гибкое позиционирование себя в профессии в «расколотом теоретическом ландшафте психологии» [1].

Самую длительную историю имеет консультативная психология в США. Ее развитию способствовал ряд значительных событий, среди которых публикация К. Роджерса «Консультирование и психотерапия» (1942). В современных американских исследованиях среди профессионально важных качеств консультантов выделяется креативность (творческая самооценка и Я-концепция, творческая уверенность, творческая самооэффективность и посттравматический рост) [32]; а также навыки адаптации теорий, подходов и методов работы в разных культурах [20; 27]. Для будущих психологов имеют значение и личностные качества: добросовестность, доброжелательность, экстраверсия, открытость опыту. Среди барьеров выделяют: переживания одиночества, негативную самооценку, феномен самозванца как неспособность принимать обратную связь, склонность недооценивать себя и превозносить других [40].

В систематическом обзоре польских ученых на материале исследований выгорания и психологического благополучия консультантов-психотерапевтов выделены личностные черты, связанные с эмоциональной стабильностью и высоким уровнем ресурсов (устойчивость), стремлением к личной терапии и/или супервизии, использованием практик самосострадания и осознанности, принятием профессиональной поддержки, как важнейшие качества, препятствующие выгоранию [50].

В Швеции среди важных качеств будущего психолога обозначены навыки проведения консультирования, коммуникативные навыки: интерес к клиенту и сосредоточенность на нем; способность понимать клиента; сочувствие; умения задавать вопросы; использование невербальных средств — язык тела, интонации голоса, мимики и зрительного контакта [16]. Учитывая переживания «этического стресса», основанного на усталости от сострадания, которыми сопровождается профессия, ставится вопрос о развитии таких качеств, как сострадание к себе, осознанность, умение контролировать обстоятельства, личная рефлексия [24].

В Турции среди профессионально важных качеств психологов выделяют эмоциональный интеллект, который включает компетенции в пяти измерениях: осознание своих чувств, направление своих чувств, понимание чувств других, способность поддерживать отношения, мотивация к профессии [14].

В Великобритании сделан акцент на рефлексии/саморефлексии как важном компоненте, который необходимо развивать на протяжении всей жизни [36], на развитии проницательности, сопереживания, гибкости, терпеливости, умении заботиться о себе, стремлении к регулярному обучению [45].

Для исследований профессионально важных качеств психологов-консультантов используются

количественные и качественные стратегии: анкеты, интервью, разрабатываются новые методики, позволяющие изучить самооэффективность деятельности консультантов, их профессиональную идентичность, способность к самотрансформации, к безусловному самопринятию.

В США разработана Шкала профессиональной идентичности консультанта [52; 53], сосредоточенная на изучении следующих составляющих: а) знания о профессии; б) философия профессии; в) профессиональные роли и опыт; г) отношение к профессии и самому себе; е) профессиональное поведение; ф) взаимодействие с другими.

В китайских исследованиях показано, что постоянное образование и более длительный опыт работы в сфере консультирования, являются защитой от усталости сострадания [26]. Важную роль играют способность к самотрансформации как комплексным изменениям во взаимодействии с собой и другими в чувствах, мыслях, самооценке, а также положительные тенденции к развитию. Разработан инструмент, позволяющий выявить характеристики самотрансформации психолога: 1) самодостаточность (способность ценить внутренний опыт, включая чувства, мысли и ожидания); 2) неуверенность/уверенность в себе; 3) ориентация на себя/других; 4) открытость для обмена опытом [30].

В Португалии переработан Опросник безусловного самопринятия (USAQ-R, Chamberlain & Naaga, 2002) как способности принимать себя независимо от личных недостатков, жизненных достижений, похвалы, оценки или принятия другими, что отражает способность быть по-настоящему в контакте с самим собой [19].

Все многообразие профессионально важных качеств психологов образования и психологов-консультантов представлено в таблице.

Таким образом, в разных странах мира представлена неоднородная картина профессионально важных качеств психологов. Это связано с относительной молодостью профессии, с вопросами профессиональной идентичности, спецификой культуры. Центральной является проблема профессиональной идентичности психолога, которая проходит практически через все исследования и в широком смысле отражает осознание тождественности своего Я профессиональному образу Я. Профессиональная идентичность динамична и вариативна, формируется на протяжении всей жизни, объединяет эмоционально-волевые, ценностно-смысловые, личностные особенности, начинается с выбора профессии и продолжается на протяжении всей профессиональной жизни. Это интегрированное профессиональное качество, которое включает укрупненные группы компетенций:

1) компетенции, ориентированные на профессионала (личностные характеристики, обеспечивающие продуктивность деятельности);

2) компетенции, ориентированные на профессиональную деятельность (способности к осуществлению профессиональной деятельности) (см. таблицу).

**Профессионально важные качества психологов образования и психологов-консультантов**

Компоненты	Профессиональная идентичность психологов	
	Компетенции, ориентированные на личность профессионала	Компетенции, ориентированные на профессиональную деятельность
Эмоционально-волевой	Сострадание к другим и к себе (забота о себе)	Знание практик самосострадания и осознанности
	Эмоциональная зрелость	Чувство гордости за профессию, позитивный взгляд на ее будущее
	Чувство согласованности, контакт с самим собой, принятие себя	Профессиональная самоэффективность и согласованность
	Искренность в выражении эмоций, конгруэнтность, деликатность, чуткость	Знание профессии, профессиональное поведение, профессиональные роли
	Поиск и принятие социальной поддержки	Навыки адаптации теорий, подходов и методов работы в разных культурах
	Внутренний локус контроля, самоконтроль	Навыки наблюдения, общения и гибкости, обмен мнениями и опытом с коллегами
	Самоэффективность, здоровые копинг-стратегии	Модели решения проблем: планирование, формирование реальных ожиданий, изучение альтернатив и действия для достижения целей
	Управление стрессорами, психологическая устойчивость	Уважение к личной терапии как части этической, эффективной практики, ценной для повышения самосознания и обучения через опыт клиента
	Личностный стиль, гибкость	Постоянная практика и исследования
Ценностно-смысловой	Уверенность в себе	Участие в качестве члена профессионального сообщества, признание других специалистов в качестве экспертов
	Рефлексия и саморефлексия	Непрерывное профессиональное развитие
	Творческая самооценка и Я-концепция, творческая уверенность, творческая самоэффективность и посттравматический рост	Психологическая грамотность как общая способность к этическому применению психологических знаний, как специфические знания и методы исследования
	Интеллектуальная зрелость, проницательность	Активное слушание, размышления и умения задавать вопросы, структурировать информацию
	Мотивация (желание помогать людям)	Поддержание высоких профессиональных стандартов профессии, вовлеченность в профессию
	Ценность культуры, культурная чувствительность	Знание этики, законодательства, культурная компетентность
Ценность клиента	Навыки антикризисного вмешательства	
<b>Личностные черты и способности</b>		
	Эмоциональный интеллект, эмпатия	
	Добросовестность, доброжелательность, экстраверсия, открытость опыту, низкий уровень нейротизма	

**Заключение**

Мы постарались объединить научные исследования, имеющие отношение к профессионально важным качествам психологов образования и психологов-консультантов.

Данные исследования свидетельствуют о сложности профессиональной деятельности психолога. Вне зависимости от сферы деятельности, авторы выделяют следующие ключевые профессиональные компетенции: умение осуществлять психологическую интервенцию, проводить психологическую диагностику, консультирование; умения выстраивать отношения с разными специалистами; знание научных основ психологии, этических и юридических проблем; также постоянное стремление к профессиональному развитию. В большинстве научных работ внимание уделяется

профессионально важным качествам психолога-консультанта, которые, так или иначе, необходимы всем психологам, вне зависимости от сферы деятельности.

Для исследований профессионально важных качеств психологов используют количественные и качественные стратегии (анкеты, интервью), разрабатываются новые методики, позволяющие изучить самоэффективность деятельности консультантов, их профессиональную идентичность, способность к самотрансформации, к безусловному самопринятию. В перспективе необходим детальный анализ новых методов диагностики профессионально важных качеств психологов образования и психологов-консультантов. При этом особое внимание стоит обратить на новые методики изучения профессиональной идентичности психологов как центральной характеристики этой сложной и очень важной профессии.

## Литература

1. *Abumanssur M.E., Simão L.M.* On the Building of Each Psychologist's Approach // Human Arenas. 2024. 19 p. Preprint. DOI:10.1007/s42087-024-00407-4
2. All different or all the same? Exploring the diversity of professional practices in Portuguese school psychology / S.A. Mendes, J. Lasser, I.M.P. Abreu-Lima, L.S. Almeida // European Journal of Psychology of Education. 2017. Vol. 32. P. 251—269. DOI:10.1007/s10212-016-0297-6
3. An Examination of Self-Care Research in School Psychology / S. Flood, S. Phillips, K. Goodwin, R. McConnell, L. Matthews, S. Graves // Contemporary School Psychology. 2023. Vol. 28. P. 435—444. DOI:10.1007/s40688-023-00451-x
4. *Aponte H.J.* The Soul of Therapy: The Therapist's Use of Self in the Therapeutic Relationship // Contemporary Family Therapy. 2022. Vol. 44. № 1. P. 136—143. DOI:10.1007/s10591-021-09614-5
5. Applied Scenarios: Embedding Psychological Literacy in Assessment / S. Einav, A. Spence, L. Blackie, S. Cassidy, H.A. Allen // Psychology Learning and Teaching. 2023. Vol. 23. № 2. P. 224—234. DOI:10.1177/14757257231209178
6. *Barth A., Moody S.* Theory Use in Counseling Practice: Current Trends // International Journal for the Advancement of Counselling. 2019. Vol. 41. P. 313—328. DOI:10.1007/s10447-018-9352-0
7. Basic counseling skills in psychology and teaching: Validation of a short version of the counselor activity self-efficacy scales / J.J. Hunsmann, D.S. Ay-Bryson, S. Kobs, N. Behrend, F. Weck, M. Knigge, F. K hne // BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Article ID 32. 10 p. DOI:10.1186/s40359-023-01506-7
8. *Bhargava S., Sriram S.* Counsellor Characteristics and the Counselling Experience // Counselling in India: Reflections on the process // Ed. S. Sriram. Singapore: Springer, 2016. P. 13—33. DOI:10.1007/978-981-10-0584-8\_2
9. *Brown T.J., Sobel D.* School Psychologists' Job Attitudes: A Systematic Review // Contemporary School Psychology. 2021. Vol. 25. P. 40—50. DOI:10.1007/s40688-019-00241-4
10. Characteristics of Counselling Psychology and Counselling Psychologists in India: A Larger Scale Replication of a Nationwide Survey / R.P. Bedi, K. Pradhan, E. Kroc, M. Bhatara // Psychological Studies. 2021. Vol. 66. P. 1—13. DOI:10.1007/s12646-021-00595-x
11. Charting the psychological literacy landscape: Systematic review highlighting psychology education / J. Cranney, S. Morris, K. Norris, C.E. Connolly // Frontiers in Education. 2022. Vol. 7. Article ID 913814. 22 p. DOI:10.3389/feduc.2022.913814
12. *Cho H., Seo Y.S.* Korean counselors' perceptions of the real relationship in counseling process // Asia Pacific Education Review. 2017. Vol. 18. P. 135—146. DOI:10.1007/s12564-016-9450-9
13. *Cooper C., Tchernegovski P., Hine R.* «The validation is not enough»: Australian mothers' views and perceptions of mental health support from psychologists in private practice // Clinical Psychologist. 2023. Vol. 27. № 3. P. 392—403. DOI:10.1080/13284207.2023.2259053
14. *Değerli F.I., Odacı H.* Effect of an Emotional Intelligence Training Program Developed for Prospective Psychological Counselors on Psychological Counseling Skill Levels // Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy. 2020. Vol. 38. P. 568—578. DOI:10.1007/s10942-020-00352-5
15. Designing an Empowerment Model for School Counselors: A Qualitative Study / D. Azimi, G.H. Ghamari, A. Rezaeisharif, A. Sheykhosslami // Journal of Counseling Research. 2023. Vol. 22. № 85. 50 p. DOI:10.18502/qjcr.v22i85.12535
16. Dialogue as psychological method — a study of training interviewing and communication skills in psychology students / I. Ljunggren, M. Najström, D.H. Levitt, J. Ramnerö // Nordic Psychology. 2023. Vol. 75. № 4. P. 386—396. DOI:10.1080/19012276.2022.2112744
17. Educational psychologists' involvement in critical incidents: Self-Efficacy and influencing factors / J. Bennett, H. Edwards, C. Finnegan, R. Jones, C. Carpenter, C. Sargeant // Educational Psychology in Practice. 2021. Vol. 37. № 4. P. 430—447. DOI:10.1080/02667363.2021.2000371
18. *Erhard R., Sinai M.* Subjective Wellbeing of Israeli School Counselors: Personal and Environmental Explaining Variables // International Journal for the Advancement of Counselling. 2023. Vol. 45. P. 82—103. DOI:10.1007/s10447-022-09487-9
19. Exploring Factor and Correlational Analysis of the Portuguese Version of the Unconditional Self-acceptance Questionnaire-Revised / B. Faustino, A.B. Vasco, D. Haaga, J.M. Chamberlain, A. Farinha-Fernandes, J. Delgado // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 2023. Vol. 42. P. 98—109. DOI:10.1007/s10942-022-00492-w
20. *Frisby C.L., O'Donohue W.* From Theory to Evaluation to Instruction: Toward an Ideal Cultural Competency Course in Applied Psychology // Cultural Competence in Applied Psychology / Eds. C.L. Frisby, W.T. O'Donohue. Cham: Springer International Publishing AG, 2018. P. 681—714. DOI:10.1007/978-3-319-78997-2\_28
21. Functional Roles and Foundational Characteristics of Psychologists in Integrated Primary Care / J.M. Nash, K.M. McKay, M.E. Vogel, K.S. Masters // Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. 2012. Vol. 19. P. 93—104. DOI:10.1007/s10880-011-9290-z
22. *Gischlar K.L.* Why (Not) School Psychology?: A Survey of Undergraduate Psychology Majors' Preferences // Contemporary School Psychology. 2022. Vol. 26. P. 4—13. DOI:10.1007/s40688-020-00350-5

23. *Granello D.H., Gunawan N.* Strengthening the Identity of the Counselling Profession in Indonesia // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2023. Vol. 45. P. 560—576. DOI:10.1007/s10447-023-09515-2
24. *Harling M.N., Högman E., Schad E.* Breaking the taboo: eight Swedish clinical psychologists' experiences of compassion fatigue // *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020. Vol. 15. № 1. Article ID 1785610. 17 p. DOI:10.1080/17482631.2020.1785610
25. *Harrison M.G.* School Counselling in Hong Kong: A Profession in Need of an Identity // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2023. Vol. 45. P. 138—154. DOI:10.1007/s10447-022-09498-6
26. *Hong S., Hanafi Z., Wang Z.* Unveiling compassion fatigue: a profiling study among mental health counselors in private practice settings // *Current Psychology*. 2023. Vol. 43. P. 14348—14357. DOI:10.1007/s12144-023-05461-9
27. *International Counseling Values: Recognizing Valued Approaches Identified by International Counseling Professionals Through Qualitative Inquiry / N.C.D. Perron, V.H. Lim, L. Isenman, K.G. Yamoah* // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2023. Vol. 45. P. 330—355. DOI:10.1007/s10447-023-09505-4
28. *Kuittinen M., Merilinen M., Rytö H.* Professional competences of young psychologists: The dimensions of self-rated competence domains and their variation in the early years of the psychologist's career // *European Journal of Psychology of Education*. 2014. Vol. 29. P. 63—80. DOI:10.1007/s10212-013-0187-0
29. *Landqvist L., Schad E.* Perceptions of work and work engagement among school psychologists in Sweden // *International Journal of School & Educational Psychology*. 2022. Vol. 10. № 4. P. 447—460. DOI:10.1080/21683603.2021.1879697
30. *Leung P., Lau W., Chung C.* Development and Validation of Perceived Self-Transformation Scale for the Satir Model // *Contemporary Family Therapy*. 2019. Vol. 41. P. 56—67. DOI:10.1007/s10591-018-9477-7
31. *McMahon A.* Irish clinical and counselling psychologists' experiences and views of mandatory personal therapy during training: A polarisation of ethical concerns // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2018. Vol. 25. № 3. P. 415—426. DOI:10.1002/cpp.2176
32. *McRoberts R., Epstein J.L.* Creative Self-Concept, Post-Traumatic-Growth, and Professional Identity Resilience in Counselors with Traumatic Experiences: A Canonical Correlation Analysis // *Journal of Creativity in Mental Health*. 2024. Vol. 19. № 2. P. 165—179 DOI:10.1080/15401383.2023.2232730
33. *Murdoch D.* Psychological literacy: Proceed with caution, construction ahead // *Psychology Research and Behavior Management*. 2016. Vol. 9. P. 189—199. DOI:10.2147/PRBM.S88646
34. *Neff K.* Self-Compassion: Theory and Measurement // *Handbook of Self-Compassion / Eds. A. Finlay-Jones, K. Bluth, K. Neff.* Cham: Springer, 2023. P. 1—18. DOI:10.1007/978-3-031-22348-8\_1
35. *Newell S.J., Chur-Hansen A., Strelan P.* A construct validity analysis of the concept of psychological literacy // *Australian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 73. № 4. DOI:10.1080/00049530.2021.1922069
36. *Ooi S., Coker S., Fisher P.* Clinical psychologists' experience of cultivating reflective practice in trainee clinical psychologists during supervision: A qualitative study // *Reflective Practice*. 2023. Vol. 24. № 4. P. 481—495. DOI:10.1080/14623943.2023.2210069
37. *Professional Needs of Doctoral-Level Students and Early Career Professionals in School Psychology / S.L. Grapin, N.W. Gelbar, S. January, J.S. Reinhardt, S. Ochs, L.S. Peterson, J.A. Grossman* // *Contemporary School Psychology*. 2021. Vol. 25. P. 491—502. DOI:10.1007/s40688-020-00291-z
38. *Professionalization of Counseling: Perspectives from Different International Regions / M.L.T. Montgomery, B. Shepard, H. Mokgolodi, M. Qian, M. Tang* // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2018. Vol. 40. P. 343—364. DOI:10.1007/s10447-018-9330-6
39. *Psychologists' Practices, Stressors, and Wellness in Academic Health Centers / A.M. Williams, B. Reed, M.M. Self, W.N. Robiner, W.L. Ward* // *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2020. Vol. 27. P. 818—829. DOI:10.1007/s10880-019-09678-4
40. *Rokach A., Boulazreg S.* The Road to Becoming a Psychologist: Indicators of Success and Hardship during the University Years // *The Journal of Psychology*. 2020. Vol. 154. № 8. P. 632—661. DOI:10.1080/00223980.2020.1771538
41. *Rozmiarek D., Crepeau-Hobson F.* A Qualitative Examination of Compassion Fatigue in School Psychologists Following Crisis Intervention Work // *Contemporary School Psychology*. 2024. Vol. 28. P. 30—42. DOI:10.1007/s40688-022-00440-6
42. *Schilling E.J., Randolph M.* Voices from the Field: Addressing Job Burnout in School Psychology Training Programs // *Contemporary School Psychology*. 2021. Vol. 25. P. 572—581. DOI:10.1007/s40688-020-00283-z
43. *Schilling E.J., Randolph M., Boan-Lenzo C.* Job Burnout in School Psychology: How Big Is the Problem? // *Contemporary School Psychology*. 2018. Vol. 22. P. 324—331. DOI:10.1007/s40688-017-0138-x
44. *Sense of coherence and burnout among school psychologists: The moderating role of loneliness / S. George-Levi, T. Schmidt-Barad, I. Natan, M. Margalit* // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 2390—2397. DOI:10.1007/s12144-020-00766-5
45. *Stevens K., Al-Abbaday M.* Compassion fatigue and global compassion fatigue in practitioner psychologists: A qualitative study // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 7259—7274. DOI:10.1007/s12144-023-04908-3
46. *The development of counselling psychology in Ireland / A. Connolly, D. O'Callaghan, O. O'Brien, J. Broderick, C. Long, I. O'Grady* // *The Irish Journal of Psychology*. 2014. Vol. 35. № 1. P. 16—24. DOI:10.1080/03033910.2014.896270



47. The Development of School Psychology in Taiwan: Status Quo and Future Directions / C.H. Fan, Y.T. Juang, C.P. Hsing, N.J. Yang, I.C. Wu // *Contemporary School Psychology*. 2021. Vol. 25. P. 311—320. DOI:10.1007/s40688-020-00324-7
48. The Italian School Psychologists' Role: A Qualitative Study about Professional Practices and Representations / C. Meroni, L. Fagnani, E. Confalonieri, D. Barentore, V. Velasco // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2021. Vol. 11. № 4. P. 1134—1155. DOI:10.3390/ejihpe11040084
49. Towards a New Profession: Counselor Professional Identity in Italy. A Delphi Study / D. Mariotti, G.J. McAuliffe, T. Grothaus, C. West-Olatunji, K.C. Snow // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2019. Vol. 41. P. 561—579. DOI:10.1007/s10447-019-09376-8
50. *Van Hoy A., Rzeszutek M.* Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article ID. 928191. 19 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.928191
51. *Weaver A.D., Allen J.A.* Emotional Labor and the Work of School Psychologists // *Contemporary School Psychology*. 2017. Vol. 21. P. 276—286. DOI:10.1007/s40688-017-0121-6
52. *Woo H., Henfield M.* Professional Identity Scale in Counseling (PISC): Instrument Development and Validation // *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*. 2015. Vol. 2. № 2. P. 93—112. DOI:10.1080/2326716X.2015.1040557
53. *Woo H., Lu J., Bang N.M.* Professional Identity Scale in Counseling (PISC): Revision of Factor Structure and Psychometrics // *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*. 2018. Vol. 5. № 2. P. 137—152. DOI:10.1080/2326716X.2018.1452078

### References

1. Abumanssur M.E., Simão L.M. On the Building of Each Psychologist's Approach. *Human Arenas*, 2024. 19 p. Preprint. DOI:10.1007/s42087-024-00407-4
2. Mendes S.A., Lasser J., Abreu-Lima I.M.P., Almeida L.S. All different or all the same? Exploring the diversity of professional practices in Portuguese school psychology. *European Journal of Psychology of Education*, 2017. Vol. 32, pp. 251—269. DOI:10.1007/s10212-016-0297-6
3. Flood S., Phillips S., Goodwin K., McConnell R., Matthews L., Graves S. An Examination of Self-Care Research in School Psychology. *Contemporary School Psychology*, 2023. Vol. 28, pp. 435—444. DOI:10.1007/s40688-023-00451-x
4. Aponte H.J. The Soul of Therapy: The Therapist's Use of Self in the Therapeutic Relationship. *Contemporary Family Therapy*, 2022. Vol. 44, no. 1, pp. 136—143. DOI:10.1007/s10591-021-09614-5
5. Einav S., Spence A., Blackie L., Cassidy S., Allen H.A. Applied Scenarios: Embedding Psychological Literacy in Assessment. *Psychology Learning and Teaching*, 2023. Vol. 23, no. 2, pp. 224—234. DOI:10.1177/14757257231209178
6. Barth A., Moody S. Theory Use in Counseling Practice: Current Trends. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2019. Vol. 41, pp. 313—328. DOI:10.1007/s10447-018-9352-0
7. Hunsmann J.J., Ay-Bryson D.S., Kobs S., Behrend N., Weck F., Knigge M., K hne F. Basic counseling skills in psychology and teaching: Validation of a short version of the counselor activity self-efficacy scales. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12, article ID 32. 10 p. DOI:10.1186/s40359-023-01506-7
8. Bhargava S., Sriram S. Counsellor Characteristics and the Counselling Experience. In Sriram S. (ed.), *Counselling in India: Reflections on the process*. Singapore: Springer, 2016, pp. 13—33. DOI:10.1007/978-981-10-0584-8\_2
9. Brown T.J., Sobel D. School Psychologists' Job Attitudes: A Systematic Review. *Contemporary School Psychology*, 2021. Vol. 25, pp. 40—50. DOI:10.1007/s40688-019-00241-4
10. Bedi R.P., Pradhan K., Kroc E., Bhatara M. Characteristics of Counselling Psychology and Counselling Psychologists in India: A Larger Scale Replication of a Nationwide Survey. *Psychological Studies*, 2021. Vol. 66, pp. 1—13. DOI:10.1007/s12646-021-00595-x
11. Cranney J., Morris S., Norris K., Connolly C.E. Charting the psychological literacy landscape: Systematic review highlighting psychology education. *Frontiers in Education*, 2022. Vol. 7, article ID 913814. 22 p. DOI:10.3389/educ.2022.913814
12. Cho H., Seo Y.S. Korean counselors' perceptions of the real relationship in counseling process. *Asia Pacific Education Review*, 2017. Vol. 18, pp. 135—146. DOI:10.1007/s12564-016-9450-9
13. Cooper C., Tchernegovski P., Hine R. «The validation is not enough»: Australian mothers' views and perceptions of mental health support from psychologists in private practice. *Clinical Psychologist*, 2023. Vol. 27, no. 3, pp. 392—403. DOI:10.1080/13284207.2023.2259053
14. Değerli F.I., Odacı H. Effect of an Emotional Intelligence Training Program Developed for Prospective Psychological Counselors on Psychological Counseling Skill Levels. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 2020. Vol. 38, pp. 568—578. DOI:10.1007/s10942-020-00352-5
15. D. Azimi, G.H. Ghamari, A. Rezaeisharif, A. Sheykholeslami Designing an Empowerment Model for School Counselors: A Qualitative Study. *Journal of Counseling Research*, 2023. Vol. 22, no. 85. 50 p. DOI:10.18502/qjcr.v22i85.12535
16. Ljunggren I., Najström M., Levitt D.H., Ramner J. Dialogue as psychological method — a study of training interviewing and communication skills in psychology students. *Nordic Psychology*, 2023. Vol. 75, no. 4, pp. 386—396. DOI:10.1080/19012276.2022.2112744

17. Bennett J., Edwards H., Finnegan C., Jones R., Carpenter C., Sargeant C. Educational psychologists' involvement in critical incidents: Self-Efficacy and influencing factors. *Educational Psychology in Practice*, 2021. Vol. 37, no. 4, pp. 430—447. DOI:10.1080/02667363.2021.2000371
18. Erhard R., Sinai M. Subjective Wellbeing of Israeli School Counselors: Personal and Environmental Explaining Variables. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2023. Vol. 45, pp. 82—103. DOI:10.1007/s10447-022-09487-9
19. Faustino B., Vasco A.B., Haaga D., Chamberlain J.M., Farinha-Fernandes A., Delgado J. Exploring Factor and Correlational Analysis of the Portuguese Version of the Unconditional Self-acceptance Questionnaire-Revised. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2023. Vol. 42, pp. 98—109. DOI:10.1007/s10942-022-00492-w
20. Frisby C.L., O'Donohue W. From Theory to Evaluation to Instruction: Toward an Ideal Cultural Competency Course in Applied Psychology. In Frisby C.L., O'Donohue W.T. (eds.), *Cultural Competence in Applied Psychology*. Cham: Springer International Publishing AG, 2018, pp. 681—714. DOI:10.1007/978-3-319-78997-2\_28
21. Nash J.M., McKay K.M., Vogel M.E., Masters K.S. Functional Roles and Foundational Characteristics of Psychologists in Integrated Primary Care. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2012. Vol. 19, pp. 93—104. DOI:10.1007/s10880-011-9290-z
22. Gischlar K.L. Why (Not) School Psychology?: A Survey of Undergraduate Psychology Majors' Preferences. *Contemporary School Psychology*, 2022. Vol. 26, pp. 4—13. DOI:10.1007/s40688-020-00350-5
23. Granello D.H., Gunawan N. Strengthening the Identity of the Counselling Profession in Indonesia. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2023. Vol. 45, pp. 560—576. DOI:10.1007/s10447-023-09515-2
24. Harling M.N., Högman E., Schad E. Breaking the taboo: eight Swedish clinical psychologists' experiences of compassion fatigue. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2020. Vol. 15, no. 1, article ID 1785610. 17 p. DOI:10.1080/17482631.2020.1785610
25. Harrison M.G. School Counselling in Hong Kong: A Profession in Need of an Identity. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2023. Vol. 45, pp. 138—154. DOI:10.1007/s10447-022-09498-6
26. Hong S., Hanafi Z., Wang Z. Unveiling compassion fatigue: a profiling study among mental health counselors in private practice settings. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 14348—14357. DOI:10.1007/s12144-023-05461-9
27. Perron N.C.D., Lim V.H., Isenman L., Yamoah K.G. International Counseling Values: Recognizing Valued Approaches Identified by International Counseling Professionals Through Qualitative Inquiry. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2023. Vol. 45, pp. 330—355. DOI:10.1007/s10447-023-09505-4
28. Kuittinen M., Merilinen M., Rytty H. Professional competences of young psychologists: The dimensions of self-rated competence domains and their variation in the early years of the psychologist's career. *European Journal of Psychology of Education*, 2014. Vol. 29, pp. 63—80. DOI:10.1007/s10212-013-0187-0
29. Landqvist L., Schad E. Perceptions of work and work engagement among school psychologists in Sweden. *International Journal of School & Educational Psychology*, 2022. Vol. 10, no. 4, pp. 447—460. DOI:10.1080/21683603.2021.1879697
30. Leung P., Lau W., Chung C. Development and Validation of Perceived Self-Transformation Scale for the Satir Model. *Contemporary Family Therapy*, 2019. Vol. 41, pp. 56—67. DOI:10.1007/s10591-018-9477-7
31. McMahon A. Irish clinical and counselling psychologists' experiences and views of mandatory personal therapy during training: A polarisation of ethical concerns. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2018. Vol. 25, no. 3, pp. 415—426. DOI:10.1002/cpp.2176
32. McRoberts R., Epstein J.L. Creative Self-Concept, Post-Traumatic-Growth, and Professional Identity Resilience in Counselors with Traumatic Experiences: A Canonical Correlation Analysis. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2024. Vol. 19, no. 2, pp. 165—179. DOI:10.1080/15401383.2023.2232730
33. Murdoch D. Psychological literacy: Proceed with caution, construction ahead. *Psychology Research and Behavior Management*, 2016. Vol. 9, pp. 189—199. DOI:10.2147/PRBM.S88646
34. Neff K. Self-Compassion: Theory and Measurement. In Finlay-Jones A., Bluth K., Neff K. (eds.), *Handbook of Self-Compassion*. Cham: Springer, 2023, pp. 1—18. DOI:10.1007/978-3-031-22348-8\_1
35. Newell S.J., Chur-Hansen A., Strelan P. A construct validity analysis of the concept of psychological literacy. *Australian Journal of Psychology*, 2021. Vol. 73, no. 4, pp. 462—474. DOI:10.1080/00049530.2021.1922069
36. Ooi S., Coker S., Fisher P. Clinical psychologists' experience of cultivating reflective practice in trainee clinical psychologists during supervision: A qualitative study. *Reflective Practice*, 2023. Vol. 24, no. 4, pp. 481—495. DOI:10.1080/14623943.2023.2210069
37. Grapin S.L., Gelbar N.W., January S., Reinhardt J.S., Ochs S., Peterson L.S., Grossman J.A. Professional Needs of Doctoral-Level Students and Early Career Professionals in School Psychology. *Contemporary School Psychology*, 2021. Vol. 25, pp. 491—502. DOI:10.1007/s40688-020-00291-z
38. Montgomery M.L.T., Shepard B., Mokgolodi H., Qian M., Tang M. Professionalization of Counseling: Perspectives from Different International Regions. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2018. Vol. 40, pp. 343—364. DOI:10.1007/s10447-018-9330-6
39. Williams A.M., Reed B., Self M.M., Robiner W.N., Ward W.L. Psychologists' Practices, Stressors, and Wellness in Academic Health Centers. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2020. Vol. 27, pp. 818—829. DOI:10.1007/s10880-019-09678-4

40. Rokach A., Boulazreg S. The Road to Becoming a Psychologist: Indicators of Success and Hardship during the University Years. *The Journal of Psychology*, 2020. Vol. 154, no. 8, pp. 632—661. DOI:10.1080/00223980.2020.1771538
41. Rozmiarek D., Crepeau-Hobson F. A Qualitative Examination of Compassion Fatigue in School Psychologists Following Crisis Intervention Work. *Contemporary School Psychology*, 2024. Vol. 28, pp. 30—42. DOI:10.1007/s40688-022-00440-6
42. Schilling E.J., Randolph M. Voices from the Field: Addressing Job Burnout in School Psychology Training Programs. *Contemporary School Psychology*, 2021. Vol. 25, pp. 572—581. DOI:10.1007/s40688-020-00283-z
43. Schilling E.J., Randolph M., Boan-Lenzo C. Job Burnout in School Psychology: How Big Is the Problem? *Contemporary School Psychology*, 2018. Vol. 22, pp. 324—331. DOI:10.1007/s40688-017-0138-x
44. George-Levi S., Schmidt-Barad T., Natan I., Margalit M. Sense of coherence and burnout among school psychologists: The moderating role of loneliness. *Current Psychology*, 2022. Vol. 41, pp. 2390—2397. DOI:10.1007/s12144-020-00766-5
45. Stevens K., Al-Abbadey M. Compassion fatigue and global compassion fatigue in practitioner psychologists: A qualitative study. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 7259—7274. DOI:10.1007/s12144-023-04908-3
46. Connolly A., O’Callaghan D., O’Brien O., Broderick J., Long C., O’Grady I. The development of counselling psychology in Ireland. *The Irish Journal of Psychology*, 2014. Vol. 35, no. 1, pp. 16—24. DOI:10.1080/03033910.2014.896270
47. Fan C.H., Juang Y.T., Hsing C.P., Yang N.J., Wu I.C. The Development of School Psychology in Taiwan: Status Quo and Future Directions. *Contemporary School Psychology*, 2021. Vol. 25, pp. 311—320. DOI:10.1007/s40688-020-00324-7
48. Meroni C., Fagnani L., Confalonieri E., Baventore D., Velasco V. The Italian School Psychologists’ Role: A Qualitative Study about Professional Practices and Representations. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2021. Vol. 11, no. 4, pp. 1134—1155. DOI:10.3390/ejihpe11040084
49. Mariotti D., McAuliffe G.J., Grothaus T., West-Olatunji C., Snow K.C. Towards a New Profession: Counselor Professional Identity in Italy. A Delphi Study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2019. Vol. 41, pp. 561—579. DOI:10.1007/s10447-019-09376-8
50. Van Hoy A., Rzeszutek M. Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, article ID. 928191. 19 p. DOI:10.3389/fpsyg.2022.928191
51. Weaver A.D., Allen J.A. Emotional Labor and the Work of School Psychologists. *Contemporary School Psychology*, 2017. Vol. 21, pp. 276—286. DOI:10.1007/s40688-017-0121-6
52. Woo H., Henfield M. Professional Identity Scale in Counseling (PISC): Instrument Development and Validation. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 2015. Vol. 2, no. 2, pp. 93—112. DOI:10.1080/2326716X.2015.1040557
53. Woo H., Lu J., Bang N.M. Professional Identity Scale in Counseling (PISC): Revision of Factor Structure and Psychometrics. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 2018. Vol. 5, no. 2, pp. 137—152. DOI:10.1080/2326716X.2018.1452078

### **Информация об авторах**

*Одинцова Мария Антоновна*, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

*Расходчикова Марина Николаевна*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

*Кузьмина Елена Ивановна*, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

### **Information about the authors**

*Maria A. Odintsova*, PhD in Psychology, Docent, Head Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

*Marina N. Raskhodchikova*, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

*Elena I. Kuzmina*, senior lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

Получена 27.06.2024

Received 27.06.2024

Принята в печать 20.12.2024

Accepted 20.12.2024

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

### Психологические факторы кибербезопасности и доверие к ложным новостям в интернет-коммуникации: обзор современных зарубежных исследований

**Фабрикант М.С.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»  
(ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация;*

*Белорусский государственный университет (БГУ), г. Минск, Республика Беларусь  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>, e-mail: [marharyta.fabrykant@gmail.com](mailto:marharyta.fabrykant@gmail.com)*

Представлен систематический обзор современных зарубежных исследований психологических факторов кибербезопасности и доверия к ложным новостям. Проведен анализ теоретических разработок и эмпирических исследований психологических сторон кибербезопасности в рамках концепций психологии личности, поведенческой психологии и социальной психологии. Несмотря на то, что общие психологические закономерности и теоретические модели этих разделов психологии находят применение в изучении кибербезопасности, имеющиеся результаты исследовательской работы этого направления все еще не позволяют сформировать целостную картину психологических факторов кибербезопасного поведения. При этом факторы личностных характеристик и поведения киберпреступников представляются лучше изученными и более понятными, чем факторы соблюдения и нарушения правил кибербезопасного поведения «обычными» пользователями. Далее в статье проводится обзор эмпирических исследований причин доверия интернет-пользователей к ложным новостям и способов его преодоления. Показано, что общая осведомленность о наличии проблемы распространения ложных новостей не способствует уменьшению доверия к ним, а использование неэффективных стратегий их распознавания часто дает противоположный эффект. Более сложная стратегия, основанная на знании конкретных приемов, посредством которых создаются ложные новости, напротив, позволяет более эффективно снижать риск доверия к ложным новостям. Автор приходит к выводу о целесообразности мер, содействующих кибербезопасному поведению интернет-пользователей, направленных не на стимулирование бдительности, а на повышение доверия к картине мира, в которую феномены угроз кибербезопасности и ложных новостей встроены в качестве знакомой и понятной составляющей.

**Ключевые слова:** кибербезопасность, киберпреступность, кибербезопасное поведение, Интернет, социальные медиа, ложные новости, информационный пузырь, доверие.

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

**Для цитаты:** Фабрикант М.С. Психологические факторы кибербезопасности и доверие к ложным новостям в интернет-коммуникации: обзор современных зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 163—171. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130415>

### Psychological Factors of Cybersecurity and Trust in Fake News in Internet Communication: Review of Contemporary Foreign Studies

**Marharyta S. Fabrykant**

*HSE University, Moscow, Russia; Belarusian State University, Minsk, Belarus*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>, e-mail: [marharyta.fabrykant@gmail.com](mailto:marharyta.fabrykant@gmail.com)*

The paper presents a systematic review of contemporary foreign research on psychological factors of cybersecurity and trust in fake news. It contains an analysis of theoretical developments and empirical studies of the psychological aspects of cybersecurity within the framework of the concepts of personality psychology, behavioral psychology and social psychology. Despite the fact that general psychological patterns and theoretical models of these

branches of psychology are used in the study of cybersecurity, the available results of research in this area still do not form a holistic picture of the psychological factors of cybersecurity behavior. At the same time, the factors of personal characteristics and behavior of cybercriminals seem to be better studied and more understandable than the factors of compliance and violation of the rules of cybersecurity behavior by “ordinary” users. The article then presents a review of empirical studies on the reasons why Internet users trust fake news and how to overcome it. General awareness of the problem of the spread of fake news is shown to offer little help in reducing trust in fake news, and the use of ineffective strategies for recognizing fake news often has the opposite effect. A more sophisticated strategy based on knowledge of the specific techniques by which fake news is created, on the contrary, can more effectively reduce the risk of trust in fake news. The author comes to the conclusion that measures promoting cybersecurity behavior of Internet users are advisable if aimed not at stimulating vigilance, but at increasing confidence in the picture of the world, in which the phenomena of cybersecurity threats and fake news are built in as a familiar and understandable component.

**Keywords:** cybersecurity, cybercrime, cybersecurity behavior, Internet, social media, fake news, information bubble, trust.

**Funding.** This work is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the HSE University.

**For citation:** Fabrykant M.S. Psychological Factors of Cybersecurity and Trust in Fake News in Internet Communication: Review of Contemporary Foreign Studies [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 163—171. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130415> (In Russ.).

## Введение

Проблема кибербезопасности становится все более актуальной по мере цифровизации различных сфер жизни. В связи с распространением посредством социальных сетей феномена кибермошенничества в его разнообразных формах и, соответственно, ложной информации (иногда с серьезными негативными последствиями) углубляется понимание того, что задача обеспечения кибербезопасности как организаций, так и частной жизни людей не является исключительно технологической. Ее решение во многом зависит от поведения людей как субъектов кибербезопасности, причем не только экспертов, но и всех, кто вовлечен в использование цифровых ресурсов. Более того, жертвами киберпреступников и нарушителями правил кибербезопасного поведения становятся в том числе люди, в целом хорошо осведомленные о киберпреступности и ее внешних проявлениях, однако по каким-либо причинам не всегда способные использовать эту информацию в конкретных ситуациях, когда она оказывается необходимой. С проблемой доверия интернет-пользователей кибермошенникам связана другая проблема — доверие массово тиражируемым в социальных медиа ложным новостям, что может приводить к не столь очевидным, но не менее опасным последствиям.

На этом фоне все более осознанной становится необходимость изучения психологических факторов безопасного поведения в Интернете. Цель данной статьи — систематический обзор проведенных к настоящему времени эмпирических исследований личностных и ситуативных факторов кибербезопасного поведения и доверия к ложным новостям. В наши задачи входит показать, что известно в современной эмпирической социальной психологии, поведенческой психологии и психологии личности о личностных чертах людей,

склонных к соблюдению или, напротив, нарушению правил кибербезопасного поведения, а также самих киберпреступников, каковы факторы, обуславливающие доверие интернет-пользователей к ложным новостям, и на основании проанализированных результатов обозначить пути решения проблемы обеспечения безопасного поведения интернет-пользователей.

## Психологические подходы к изучению кибербезопасности

Лейтмотив многих публикаций о психологических факторах кибербезопасности — указание на их относительно неизученность и недооцененность. Изначально и довольно долго проблема кибербезопасности рассматривалась как сугубо техническая и соответственно она решалась техническими средствами [15]. Лишь впоследствии (и, возможно, как раз вследствие этой неизученности) человеческий фактор был признан наиболее слабым звеном в программах повышения кибербезопасности. Стали предприниматься попытки изучить этот человеческий фактор — в формате приложения отдельных теоретических подходов к практическим вопросам, проведения эмпирических исследований, вплоть до построения общих моделей — с позиций различных разделов общей и специальной психологии. Рассмотрим видение психологического аспекта кибербезопасности с позиции классических концепций психологии личности, поведенческой психологии и социальной психологии.

Недавние исследования кибербезопасности применительно к теории и практике психологии личности предсказуемо представляют собой попытки выявить, какие личностные черты и каким образом значимо влияют на кибербезопасное поведение. Так, Шерри,

Доусон и Дебб [22] обнаружили, что степень соблюдения норм и правил кибербезопасного поведения положительно связана с тремя из пяти составляющих «Большой пятерки» личностных черт — прежде всего с добросовестностью, затем доброжелательностью и открытостью опыта.

Можно интерпретировать результаты этих авторов таким образом, что кибербезопасному поведению способствуют не только добросовестное отношение к своим обязательствам и правилам кибербезопасного поведения как норма поведения в целом, но и просоциальная ориентация. Иными словами, кибербезопасность оценивается субъектом как серьезный риск, когда осознается угроза не только себе, но и окружающим, а также как восприимчивость к новым идеям (либо благодаря способности представить себе все разнообразные вариации киберугроз и их вероятные последствия, либо более высокая общая информированность о цифровой сфере как следствие более высокого интереса к новым технологиям в целом).

Вместе с тем Кеннисон и Чан-Тин [14] выявили значимую связь кибербезопасного поведения лишь с одной чертой личности, наиболее очевидной из личностных характеристик пятифакторной модели, — добросовестностью. Такой результат может быть связан с тем, что в этом исследовании кибербезопасное поведение операционализировалось не как соблюдение правил, а, напротив, как их нарушение — рискованное поведение.

Обращает на себя внимание тот факт, что в обоих исследованиях не было выявлено значимой связи между кибербезопасным поведением и нейротизмом, хотя, казалось бы, причиной нарушения правил кибербезопасности должна быть низкая эмоциональная стабильность. Представляется, что многие формы киберугроз не выглядят как явные ситуации опасности, но, напротив, они мимикрируют под стандартные ситуации (таковы, например, фишинг, имитирующий стандартную процедуру запроса данных, или фейковые сайты известных интернет-магазинов, имитирующие привычную операцию оформления покупки онлайн). В результате запускается стандартное, наиболее привычное человеку, поведение, и именно оно в нестандартных ситуациях приводит к опасным последствиям, выполняя роль триггера.

Еще один подход к проблеме кибербезопасности в рамках психологии личности ориентирован на смену полюсов объекта изучения психологических особенностей субъекта кибербезопасности: на изучение не потенциальных жертв кибератак (то есть, по сути, всех добросовестных пользователей цифровых технологий), а тех, кто планирует и осуществляет эти атаки. Так, Чань, Лу, Кумар и Яу [13], предлагая достаточно эклектичную по своим основаниям классификацию хакеров, включающую в себя 13 типов («новички»; «киберпанки»; «инсайдеры»; «старая гвардия»; «профессионалы»; «хактивисты»; «национальные государства»; «студенты»; «мелкие воришки»; «цифровые пираты»; онлайн преступни-

ки, совершающие преступления сексуального характера; «краудсорсеры», содействующие киберпреступности), составили для каждого из этих типов мотивационный профиль, акцентируя внимание на наличии либо отсутствии каждого из следующих мотивов: любопытство, материальная выгода, слава, месть, досуг, идеология, сексуальные импульсы.

Показано, что наиболее частыми мотивами, которые встречаются у семи из тринадцати типов, включенных в классификацию, являются материальная выгода и месть. При этом у пяти типов хакеров — киберпанков, инсайдеров, профессионалов, национальных государств и мелких воришек — сочетаются оба этих мотива.

Таким образом, в мотивации хакеров сочетаются узкопрагматические и эмоционально-личностные мотивы, что должно сильно затруднять профайлинг.

Эта проблема профайлинга хакеров решается сегодня в подходе к кибербезопасности с позиций теории и практики в русле еще одного раздела психологии — поведенческой психологии — посредством переноса фокуса внимания исследователя с причин хакерской активности на ее практические последствия, особенно на оценку серьезности последствий и их охвата.

В наиболее фундаментальном на сегодняшний день труде по психологии кибербезопасности за авторством Паттерсона и Уинстон-Простора [20] предлагается схема профайлинга хакеров на основании двух основных критериев — уровня технических компетенций и способности к стратегическому планированию (категории А, В, С, D).

Хакеры категории А представляют собой достаточно хорошо организованные группы, владеющие знанием сложных технологий и большими материальными ресурсами, заинтересованные только в масштабных целях и способные к тщательному планированию. Категорию В составляют хакеры, обладающие продвинутыми знаниями технологий при ограниченных ресурсах и способные к ограниченному планированию. В категорию С входят хакеры, обладающие некоторыми ограниченными знаниями и ресурсами, но не склонные к планированию. Наконец, к категории D относятся хакеры, для которых совершение киберпреступлений является в терминологии К. Левина полевым повелением — те, кто не обладают ни специальными знаниями, ни ресурсами, действуют только тогда, когда видят легкую возможность, и реализуют свои идеи немедленно без какого-либо предварительного планирования.

Основное ограничение этой модели — ее опора на субъективный, пусть и обширный, опыт без научно-доказательной основы, которая позволила бы объяснить, почему эта модель включает в себя именно четыре категории. Она обобщает имеющиеся знания, но не объясняет поведения киберпреступников и может препятствовать обнаружению новых категорий, допустим, сочетающих высокий уровень технических компетенций с невниманием к стратегическому планированию.

Еще один вариант реализации поведенческого подхода к кибербезопасности — использование инструментария математической теории игр. Под игрой в данном случае понимается стратегическое взаимодействие двух и более лиц (игроков), преследующих строго определенные цели; при этом степень достижения своей цели каждым игроком зависит не только от его собственных действий, но и от действий других игроков [18]. Это требует в принятии решения ставить себя на место других игроков и просчитывать их действия.

По мнению инициаторов применения теории игр к анализу психологических факторов кибербезопасности, в данной области знания речь идет об играх с двумя игроками и с нулевой суммой, т. е. о таких играх, где больший размер выигрыша одного из участников возможен исключительно за счет меньшего выигрыша второго.

Конкретно, речь идет о стратегическом взаимодействии между киберпреступником, который намеревается совершить кибератаку, и киберэкспертом, который намеревается ее предотвратить.

Использование теории игр предположительно должно быть особенно эффективным при определении того, кто из круга подозреваемых может стоять за конкретным киберпреступлением [20]. Достоинством теории игр является ее высокая степень алгоритмизируемости и прозрачность обоснования выводов. Вместе с тем у этого инструмента, на наш взгляд, есть два серьезных ограничения. Первое — презумпция абсолютной рациональности всех игроков: предполагается, что участники взаимодействия не только руководствуются исключительно соотношением выгод и потерь (экономическая логика максимизации полезности), но и идеально верно просчитывают это соотношение для каждого из возможных сценариев. Кроме этого общего ограничения, которым обусловлено весьма ограниченное применение теории игр в психологии по сравнению с экономической наукой, следует отметить еще одно обстоятельство, связанное непосредственно со сферой кибербезопасности.

Учитывая изначальную асимметрию позиций киберпреступника и киберэксперта и направленность модели на идентификацию с последним, для моделирования логики принятия решений киберэксперту нужно первоначально, еще до начала использования инструментария теории игр, оценить, что является выигрышем для различных категорий киберпреступников (очевидно, что это не то же самое, что выигрыш для киберэксперта). Соответственно, применимость теории игр зависит от наличия и достоверности большого объема знаний, полученных иными, неалгоритмизируемыми и зачастую неотрефлексированными путями.

Как следствие, применение теории игр в данном случае, особенно при расследовании киберпреступлений, может давать мало новой информации, а порой и цементировать уже существовавшие предубеждения, предоставляя им дополнительную необоснованную легитимацию.

Социально-психологические исследования кибербезопасности преимущественно сводятся к экстрапо-

ляции общих закономерностей на сферу цифрового взаимодействия. Так, исследование децентрализованной распределенной цифровой группы хакеров Anonymous [16] позволило выявить, что в этой, настолько нетипичной социальной группе происходят основные групповые процессы. Осуществляется контроль над поведением членов группы при помощи неформальных механизмов — конформности, повышения престижа группы и членства в ней, создания и поддержания ролевых моделей и внутригрупповых норм. Кроме того, представители этой группы тщательно отслеживают отношение к их действиям извне и целенаправленно занимаются поддержанием своего имиджа, используя известные приемы управления впечатлениями.

Тему макросоциального и социального контекстов кибербезопасности оригинально раскрывает исследование, опубликованное в одном из журналов группы Nature [11]. Авторы исследования использовали для изучения социально-перцептивной стороны кибербезопасности технику окна Джохари.

Отправным пунктом исследования стало предположение о том, что в восприятии кибербезопасности существует некое «слепое пятно» — то, чего не осознают ни сами пользователи, ни эксперты, которые пытаются побудить пользователей к более последовательному соблюдению правил кибербезопасного поведения. В результате анализа серии специально проведенных интервью выяснилось, что таким «слепым пятном» является негативное отношение к кибербезопасности как таковой. У многих участников исследования кибербезопасность как социальный феномен в различных ее проявлениях вызывает плохо осознаваемые негативные эмоции, естественным следствием которых является желание избегать этой темы, а не осваивать новые техники защиты от кибератак. Эта эмоциональная реакция зачастую не учитывается экспертами, которые рассматривают кибербезопасность как решение проблемы, а не как феномен, вызывающий ассоциации с самой проблемой и напоминающий об угрозах, о которых пользователи предпочитают не задумываться до тех пор, пока не сталкиваются с их непосредственными последствиями.

Несмотря на предметную и методологическую разрозненность рассмотренных здесь исследований, их объединяет одна общая характеристика: все они представляют собой попытки рассмотрения того, как в сфере кибербезопасности проявляются общие явления и закономерности из различных специальных разделов психологии, будь то теории личности, модели поведения или процессы групповой динамики.

Параллельно с этим направлением существует иная категория исследований, которые направлены на изучение того, какие психологические закономерности скрываются за другим феноменом, связанным со злоупотреблением доверием интернет-пользователей, — принятием и участием в распространении ложных новостей.

Рассмотрим основные наработки в рамках этого направления.

## Доверие к ложным новостям в Интернете

Проблема так называемых ложных (или фейковых) новостей в последние годы активно обсуждается и как одна из характерных особенностей современной социальной реальности, и как важный фактор социальных изменений [3]. Основной проблемой применительно к «ложным новостям» является не сам факт появления в Интернете ложных сведений, а массовость их тиражирования [1]. Соответственно, ключевой вопрос применительно к «ложным новостям» — это вопрос о причинах массовой склонности доверять явно недостоверной информации.

Различным сторонам его решения посвящен ряд эмпирических исследований, результаты которых были опубликованы в последние годы. Так, Ванг, Панг и Павлоу изучили эффективность верификации идентичности пользователей социальных медиа как средства противодействия распространению ложных новостей посредством стимулирования более ответственного поведения [25]. Было выявлено, что пользователи социальных медиа, прошедшие верификацию идентичности, действительно реже распространяют ложные новости. Более ответственное поведение применительно к тиражированию информации означает именно более последовательное и менее спонтанное принятие решений, в то время как доверие, напротив, выступает как способ экономии когнитивных усилий.

Баракат, Дарбус и Тархини [8] изучили влияние ряда факторов, влияющих на правильность распознавания ложных новостей в социальных медиа. Им удалось подтвердить, что доверие к социальным медиа как источнику информации отрицательно влияет на качество идентификации ложных новостей. Кроме того, доверие к социальным медиа имеет и опосредующий эффект, ослабляя влияние осведомленности: даже те пользователи, которые хорошо ориентируются в механизмах функционирования социальных медиа и обучены специальным навыкам проверки подлинности информации, реже используют эти компетенции по назначению, если склонны доверять источнику получаемой ими информации.

Мюллер и Шульц [17] изучили, каким образом поведение, направленное на проверку подлинности информации, получаемой из социальных медиа, связано с отношением к этим социальным медиа и осведомленностью о самой проблеме ложных новостей. Как выяснилось, связи более специфичны, чем это можно предположить. Так, общая осведомленность о проблеме и оценка объема ложных новостей, с которыми участники исследования, согласно их представлениям, вынуждены сталкиваться в своей повседневной жизни, сами по себе не связаны с отношением к конкретным социальным медиа. С этим отношением значимо связаны представления о том, насколько высока вероятность встретить «ложные новости» именно в этих социальных медиа (отрицательная связь) и в так называемых традиционных медиа (положительная связь).

Венцель [26], используя метод фокус-групп, выяснил, что их участники осознают проблему ложных новостей и используют для ее решения ограниченный набор стратегий — фактчекинг, уход от проблемы путем ограничения объема потребляемых интернет-ресурсов, особенно информационных (эта стратегия была выявлена в исследовании отечественных психологов Фролова и Чернова в условиях потребления большого объема негативных новостей [6]), и ограничение источников информации теми, по отношению к которым интернет-пользователь испытывает доверие и априорно переносит это доверие на любую информацию, поступающую из этих источников, т. е. путем формирования «информационного пузыря» [9; 19].

Розенбек и ван дер Линден [21] предложили иную стратегию работы с ложными новостями, основанную на понимании того, как эти новости создаются. Участникам исследования предлагалось в форме онлайн-игры освоить шесть приемов создания «ложных новостей» (поляризацию, стимулирование эмоций, распространение конспирологических теорий, троллинг, переключение вины и использование фейковых аккаунтов). Апробация этой игры показала, ее эффективность: вместо диффузного недоверия к информации, поступающей из интернет-источников, у участников исследования формировалось более избирательное недоверие, основанное на освоенных ими признаках ложных новостей.

Карраско-Фарре также задался вопросом по поводу отличительных особенностей «ложных новостей», однако, в отличие от предыдущего исследования, изучил не отличительные особенности приемов их создания, а отличия по степени психологического воздействия на целевую аудиторию [10]. Согласно полученным им результатам, ложные новости отличаются большей простотой для восприятия и большей эмоциональной насыщенностью, особенно в отношении отрицательных эмоций. Опасность «ложных новостей» состоит не только в том, что они насыщают информационное пространство ложной информацией, но и в том, что они зачастую вызывают большое доверие, вероятно, не в последнюю очередь потому, что создаются намеренно с целью манипулятивного воздействия и их авторы отслеживают это воздействие на аудиторию более осознанно, чем те, кто просто делится своими взглядами.

Проблема обучения распознаванию «ложных новостей» находится в центре внимания в исследовании Аслетта с соавторами [23]. Серия проведенных ими экспериментов показала, что парадоксальным образом те участники исследования, которые уделяли больше внимания проверке достоверности и надежности информации, в итоге чаще начинали доверять «ложным новостям», чем те, кто принимал решение без дополнительных усилий. Это объясняется тем, что в качестве способа проверки достоверности и надежности использовался онлайн-поиск и сопоставление информации, найденной в дополнительных источни-



ках, с исходным материалом — объектом оценки. Как выяснилось, во многих случаях большая, если не основная часть источников, получаемых в результате такого поиска, сами являются «ложными новостями», поскольку по многим темам надежные источники отсутствуют. Это согласуется с рекомендациями отечественных авторов Кочетовой и Климаковой, которые считают предоставление большего объема достоверной информации по актуальным вопросам эффективным средством борьбы с ложной информацией, даже без прямого разоблачения последней [2].

Еще одно направление изучения восприятия и поведения в отношении «ложных новостей» — изучение того, какие стимулы могут побудить интернет-пользователей осуществлять самостоятельный контроль над распространением ложных новостей. Гимпель с соавторами [24] изучили, каким образом формируется нормативное регулирование поведения, направленного на активное противодействие распространению «ложных новостей». Результаты исследования показали, что воздействие прескриптивных сообщений о социальных нормах значимо способствовало увеличению частоты желаемого поведения, т. е. уведомления о «ложных новостях», в то время как дескриптивные сообщения сами по себе не имели статистически значимого эффекта (вопреки тому, что можно было бы ожидать исходя из теории социального научения через подражание), однако в сочетании с ними прескриптивные сообщения оказывали более интенсивное воздействие, чем без них. Таким образом, прямое указание на желаемую модель поведения ослабляет пассивное доверие к «ложным новостям». Вместе с тем Гвебу с соавторами [12] изучили эффективность прямых предупреждений о ложных новостях и обнаружили, что более высокий уровень доверия и большая готовность трансформировать его в поведение несмотря на предупреждения наблюдались в том случае, когда содержание ложных новостей подтверждало уже имевшиеся у пользователя взгляды и убеждения. Это означает, что помимо эффекта «информационной пустоты» из-за преобладания «ложных новостей» среди результатов интернет-поиска на заданную тему может играть свою роль также готовность прекратить поиск быстрее, чем в случае, когда первые, относительно легко найденные источники опровергают исходное сообщения, а не подтверждают его. Таким образом, наибольшим доверием, как следует из результатов рассмотренных исследований, будут пользоваться, во-первых, сообщения на остро актуальную тему; во-вторых, сообщения, содержащие положительно оцениваемую субъектом доверия информацию, подтверждающую уже сформированные у него взгляды; в-третьих, прескриптивные сообщения, содержащие не только описание ситуации, но и прямое указание к действию.

## Выводы

Проведенный обзор исследований позволяет считать, что в изучении закономерностей кибербезопасного

поведения и его обеспечения продолжают доминировать технологические подходы, а психологические исследования остаются фрагментарными как по тематическому охвату, так и по конкретным результатам. Можно ожидать, что по мере исчерпания ресурсов чисто технологических программ обеспечения кибербезопасности при неизменной или даже растущей актуальности проблемы на первый план выйдет «человеческий фактор», а на смену констатациям его недостаточной изученности придет рост количества психологических исследований и обретение ими системного характера.

Судя по рассмотренным публикациям, личностные и иные психологические характеристики хакеров и иных киберпреступников, создающих угрозу кибербезопасности, несмотря на их экзотическую деятельность, мотивацию и опыт, представляются не только более изученными, но и более понятными, чем психологические особенности обычных пользователей. Это объясняется тем, что поведение киберпреступников интенционально, осознанно и основано на экспертном знании, в то время как поведение обычных пользователей, в том числе создающее угрозы кибербезопасности, намного более хаотично и, по-видимому, представляет собой сочетание импульсивных реакций, поведенческих стереотипов, когнитивных эвристик и более или менее удачных попыток последовательной обработки информации на фоне характерной для цифровой эпохи постоянной информационной перегрузки.

В исследования доверия к ложным новостям, напротив, основное внимание уделяется именно психологическим факторам, причем в большей мере ситуативным и социально-когнитивным, чем личностно-психологическим; последние в большей степени рассмотрены в работах отечественных психологов [4; 5; 7]. Склонность доверять ложным новостям предстает в качестве универсальной проблемы, а не следствием конкретных личностных черт. В ряде рассмотренных публикаций показано, что общая осведомленность как о проблеме ложных новостей, так и об угрозах кибербезопасности сама по себе не является решением проблемы. Более того, на фоне общего сниженного доверия к информационной составляющей интернет-среды эти попытки дополнительно его снизить могут в качестве непреднамеренных последствий приводить к росту общего эмоционального напряжения и, как следствие, к повышению вероятности наиболее простых импульсивных реакций — т. е. поведения, прямо противоположного кибербезопасному.

Более эффективной альтернативой, основанной на запросе на надежность и обоснованное доверие, может стать рутинизация кибербезопасности. Ее целью должно стать не просто формирование отдельных привычек кибербезопасного поведения (таких как регулярное обновление паролей) и распознавание отдельных угроз, но восприятие этих угроз и ложных новостей как чего-то знакомого и закономерного — не как загадочных явлений, нарушающих привычную картину мира, а, напротив, как органичной ее части.

## Литература

1. Казун А.Д. Так ли страшен фейк? Ложные новости и их роль в современном мире // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 4(158). С. 162—175. DOI:10.14515/monitoring.2020.4.791
2. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Зарубежный опыт профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 84—93. DOI:10.17759/jmfp.2023120208
3. Марочкина С.С., Круглова М.С., Круглова Л.Э. Медиабезопасность аудитории СМИ в современном информационном пространстве // Вопросы безопасности. 2023. № 1. С. 42—50. DOI:10.25136/2409-7543.2023.1.39836
4. Михеев Е.А. Психологические механизмы продвижения недостоверной информации в сети Интернет // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. Том 26. № 4(87). С. 423—434. DOI:10.24412/1999-6241-2021-4-87-423-434
5. Михеев Е.А., Нестик Т.А. Психологические механизмы инфодемии и отношение личности к дезинформации о COVID-19 в социальных сетях // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Том 6. № 1(21). С. 37—64. DOI:10.38098/ipran.sep.2021.21.1.002
6. Фролов И.С., Чернов А.Ю. Психологические аспекты восприятия негативных новостей в сети Интернет // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2023. № 3(54). С. 76—82. DOI:10.18323/2221-5662-2023-3-76-82
7. Яновский М.И., Малишевская Е.В. Личностные свойства, способствующие нераспознаванию лжи // Психология и психотехника. 2023. № 4. С. 72—85. DOI:10.7256/2454-0722.2023.4.68728
8. Aoun Barakat K., Dabbous A., Tarhini A. An empirical approach to understanding users' fake news identification on social media // Online Information Review. 2021. Vol. 45. № 6. P. 1080—1096. DOI:10.1108/OIR-08-2020-0333
9. Bruns A. Are filter bubbles real? Cambridge: Polity Press, 2019. 160 p.
10. Carrasco-Farr C. The fingerprints of misinformation: how deceptive content differs from reliable sources in terms of cognitive effort and appeal to emotions // Humanities and Social Sciences Communications. 2022. Vol. 9. № 1. Article ID 162. 18 p. DOI:10.1057/s41599-022-01174-9
11. Exploring cybersecurity-related emotions and finding that they are challenging to measure / K. Renaud, V. Zimmermann, T. Schrmann, C. Bhm // Humanities and Social Sciences Communications. 2021. Vol. 8. Article ID 75. 17 p. DOI:10.1057/s41599-021-00746-5
12. Gwebu K.L., Wang J., Zifla E. Can warnings curb the spread of fake news? The interplay between warning, trust and confirmation bias // Behaviour & Information Technology. 2022. Vol. 41. № 16. P. 3552—3573. DOI:10.1080/0144929X.2021.2002932
13. Hacker types, motivations and strategies: A comprehensive framework / S. Chng, H.Y. Lu, A. Kumar, D. Yau // Computers in Human Behavior Reports. 2022. Vol. 5. Article ID 100167. 8 p. DOI:10.1016/j.chbr.2022.100167
14. Kennison S.M., Chan-Tin E. Taking risks with cybersecurity: Using knowledge and personal characteristics to predict self-reported cybersecurity behaviors // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article ID 546546. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.546546
15. McAlaney J., Benson V. Chapter 1 — Cybersecurity as a social phenomenon // Cyber influence and cognitive threats / Eds. V. Benson, J. McAlaney. New York: Academic Press, 2020. P. 1—8. DOI:10.1016/B978-0-12-819204-7.00001-4
16. McAlaney J., Taylor J., Faily S. The social psychology of cybersecurity [Электронный ресурс] // The social psychology of cybersecurity: In Proceedings of the 1st International conference on cyber security for sustainable society: g. Coventry, 26—27 February 2015. London: Sustainable Society Network, 2015. 14 p. URL: <https://rgu-repository.worktribe.com/output/1427756/the-social-psychology-of-cybersecurity> (дата обращения: 25.10.2024).
17. Müller P., Schulz A. Facebook or Fakebook? How users' perceptions of 'fake news' are related to their evaluation and verification of news on Facebook // Studies in Communication and Media. 2019. Vol. 8. № 4. P. 547—559. DOI:10.5771/2192-4007-2019-4-547
18. Owen G. Game theory. Bingley: Emerald Group Publishing, 2013. 500 p.
19. Pariser E. The filter bubble: How the new personalized web is changing what we read and how we think. New York: Penguin Press, 2011. 375 p.
20. Patterson W., Winston-Proctor C.E. Behavioral cybersecurity: Applications of personality psychology and computer science. Boca Raton: CRC Press, 2019. 47 p. DOI:10.1201/9780429461484
21. Roozenbeek J., Van der Linden S. The fake news game: actively inoculating against the risk of misinformation // Journal of risk research. 2019. Vol. 22. № 5. P. 570—580. DOI:10.1080/13669877.2018.1443491
22. Shappie A.T., Dawson C.A., Debb S.M. Personality as a predictor of cybersecurity behavior // Psychology of Popular Media. 2020. Vol. 9. № 4. P. 475—480. DOI:10.1037/ppm0000247
23. Testing the Effect of Information on Discerning the Veracity of News in Real Time / K. Aslett, Z. Sanderson, W. Godel, N. Persily, J. Nagler, R. Bonneau, J.A. Tucker // Journal of Experimental Political Science. 2023. Vol. 11. № 3. P. 262—276. DOI:10.1017/XPS.2023.20

24. The effectiveness of social norms in fighting fake news on social media / H. Gimpel, S. Heger, C. Olenberger, L. Utz // *Journal of Management Information Systems*. 2021. Vol. 38. № 1. P. 196—221. DOI:10.1080/07421222.2021.1870389
25. Wang S.A., Pang M.S., Pavlou P.A. Seeing is believing? How including a video in fake news influences users' reporting of the fake news to social media platforms // *MIS Quarterly*. 2022. Vol. 46. № 3. P. 1323—1354. DOI:10.2139/ssrn.3909942
26. Wenzel A. To verify or to disengage: Coping with "fake news" and ambiguity [Электронный ресурс] // *International Journal of Communication*. 2019. Vol. 13. P. 1977—1995. URL: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/viewFile/10025/2636> (дата обращения: 25.10.2024).

## References

1. Kazun A.D. Tak li strashen feik? Lozhnye novosti i ikh rol' v sovremennom mire [Are Fakes Really Dangerous? Fake News and Their Role in the Modern World]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny = Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, no. 4(158), pp. 162—175. DOI:10.14515/monitoring.2020.4.791 (In Russ.).
2. Kochetova Y.A., Klimakova M.V. Zarubezhnyi opyt profilaktiki stressa, svyazannogo s pandemiei COVID-19 [Foreign Experience in the Prevention of the COVID-19 Pandemic Stress]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 2, pp. 84—93. DOI:10.17759/jmfp.2023120208 (In Russ.).
3. Marochkina S.S., Kruglova M.S., Kruglova L.E. Security of the Media Audience in the Modern Information Space [Mediabezopasnost' auditorii SMI v sovremennom informatsionnom prostranstve]. *Voprosy bezopasnosti = Security Issues*, 2023, no. 1, pp. 42—50. DOI:10.25136/2409-7543.2023.1.39836 (In Russ.).
4. Mikheev E.A. Psikhologicheskie mekhanizmy prodvizheniya nedostovernoi informatsii v seti Internet [Psychological Mechanisms of Promoting False Information on the Internet]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh = Psychopedagogics in Law Enforcement*, 2021. Vol. 26, no. 4(87), pp. 423—434. DOI:10.24412/1999-6241-2021-4-87-423-434 (In Russ.).
5. Mikheev E.A., Nestik T.A. Psikhologicheskie mekhanizmy infodemii i otnoshenie lichnosti k dezinformatsii o COVID-19 v sotsial'nykh setyakh [Psychological Mechanisms of Infodemic and Personal Attitudes to Disinformation About Covid-19 in Social Media]. Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. *Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya = Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, 2021. Vol. 6, no. 1(21), pp. 37—64. DOI:10.38098/ipran.sep.2021.21.1.002 (In Russ.).
6. Frolov I.S., Chernov A.Yu. Psikhologicheskie aspekty vospriyatiya negativnykh novostei v seti Internet [Psychological Aspects of Perception of Negative News on the Internet]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya = Science Vector of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2023, no. 3(54), pp. 76—82. DOI:10.18323/2221-5662-2023-3-76-82 (In Russ.).
7. Yanovsky M.I., Malishevskaya E.V. Lichnostnye svoystva, sposobstvuyushchie nerazpoznavaniyu lzhi [Personality Traits That Contribute to the Non-Recognition of Lies]. *Psikhologiya i psikhotekhnika = Psychology and Psychotechnics*, 2023, no. 4, pp. 72—85. DOI:10.7256/2454-0722.2023.4.68728 (In Russ.).
8. Aoun Barakat K., Dabbous A., Tarhini A. An empirical approach to understanding users' fake news identification on social media. *Online Information Review*, 2021. Vol. 45, no. 6, pp. 1080—1096. DOI:10.1108/OIR-08-2020-0333
9. Bruns A. *Are filter bubbles real?* Cambridge: Polity Press, 2019. 160 p.
10. Carrasco-Farr C. The fingerprints of misinformation: how deceptive content differs from reliable sources in terms of cognitive effort and appeal to emotions. *Humanities and Social Sciences Communications*, 2022. Vol. 9, no. 1, article ID 162. 18 p. DOI:10.1057/s41599-022-01174-9
11. Renaud K., Zimmermann V., Schrmann T., Bhm C. Exploring cybersecurity-related emotions and finding that they are challenging to measure. *Humanities and Social Sciences Communications*, 2021. Vol. 8, article ID 75. 17 p. DOI:10.1057/s41599-021-00746-5
12. Gwebu K.L., Wang J., Zifla E. Can warnings curb the spread of fake news? The interplay between warning, trust and confirmation bias. *Behaviour & Information Technology*, 2022. Vol. 41, no. 16, pp. 3552—3573. DOI:10.1080/0144929X.2021.2002932
13. Chng S., Lu H.Y., Kumar A., Yau D. Hacker types, motivations and strategies: A comprehensive framework. *Computers in Human Behavior Reports*, 2022. Vol. 5, article ID 100167. 8 p. DOI:10.1016/j.chbr.2022.100167
14. Kennison S.M., Chan-Tin E. Taking risks with cybersecurity: Using knowledge and personal characteristics to predict self-reported cybersecurity behaviors. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 546546. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.546546
15. McAlaney J., Benson V. Chapter 1 — Cybersecurity as a social phenomenon. In Benson V., McAlaney J. (eds.), *Cyber influence and cognitive threats*. New York: Academic Press, 2020. P. 1—8. DOI:10.1016/B978-0-12-819204-7.00001-4
16. McAlaney J., Taylor J., Faily S. The social psychology of cybersecurity [Electronic resource]. The social psychology of cybersecurity: In *Proceedings of the 1st International conference on cyber security for sustainable society: g. Coventry, 26—27 February 2015*. London: Sustainable Society Network, 2015. 14 p. URL: <https://rgu-repository.worktribe.com/output/1427756/the-social-psychology-of-cybersecurity> (Accessed 25.10.2024).

17. Müller P., Schulz A. Facebook or Fakebook? How users' perceptions of 'fake news' are related to their evaluation and verification of news on Facebook. *Studies in Communication and Media*, 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 547—559. DOI:10.5771/2192-4007-2019-4-547
18. Owen G. Game theory. Bingley: Emerald Group Publishing, 2013. 500 p.
19. Pariser E. The filter bubble: How the new personalized web is changing what we read and how we think. New York: Penguin Press, 2011. 375 p.
20. Patterson W., Winston-Proctor C.E. Behavioral cybersecurity: Applications of personality psychology and computer science. Boca Raton: CRC Press, 2019. 47 p. DOI:10.1201/9780429461484
21. Roozenbeek J., Van der Linden S. The fake news game: actively inoculating against the risk of misinformation. *Journal of risk research*, 2019. Vol. 22, no. 5, pp. 570—580. DOI:10.1080/13669877.2018.1443491
22. Shappie A.T., Dawson C.A., Debb S.M. Personality as a predictor of cybersecurity behavior. *Psychology of Popular Media*, 2020. Vol. 9, no. 4, pp. 475—480. DOI:10.1037/ppm0000247
23. Aslett K., Sanderson Z., Godel W., Persily N., Nagler J., Bonneau R., Tucker J.A. Testing the Effect of Information on Discerning the Veracity of News in Real Time. *Journal of Experimental Political Science*. Vol. 11, no. 3, pp. 262—276. DOI:10.1017/XPS.2023.20
24. Gimpel H., Heger S., Olenberger C., Utz L. The effectiveness of social norms in fighting fake news on social media. *Journal of Management Information Systems*, 2021. Vol. 38, no. 1, pp. 196—221. DOI:10.1080/07421222.2021.1870389
25. Wang S.A., Pang M.S., Pavlou P.A. Seeing is believing? How including a video in fake news influences users' reporting of the fake news to social media platforms. *MIS Quarterly*, 2022. Vol. 46, no. 3, pp. 1323—1354. DOI:10.2139/ssrn.3909942
26. Wenzel A. To verify or to disengage: Coping with "fake news" and ambiguity [Electronic resource]. *International Journal of Communication*, 2019. Vol. 13, pp. 1977—1995. URL: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/viewFile/10025/2636> (Accessed 25.10.2024).

#### **Информация об авторах**

Фабрикант Маргарита Сауловна, кандидат психологических наук, кандидат социологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории сравнительных исследований массового сознания Экспертного института, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук, Белорусский государственный университет (БГУ), г. Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>, e-mail: marharyta.fabrykant@gmail.com

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

Marharyta S. Fabrykant, PhD in Psychology, PhD in Sociology, Leading Research Fellow, Laboratory for Comparative Studies in Mass Consciousness, Expert Institute, HSE University, Moscow, Russia; Associate Professor, Chair of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>, e-mail: marharyta.fabrykant@gmail.com

Получена 01.07.2023

Принята в печать 30.09.2024

Received 01.07.2023

Accepted 30.09.2024

---

## НЕЙРОНАУКИ И КОГНИТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ NEUROSCIENCES AND COGNITIVE STUDIES

---

### Нейропсихологические механизмы социальной агрессии

**Шипкова К.М.**

*Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация;  
Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>, e-mail: [karina.shipkova@gmail.com](mailto:karina.shipkova@gmail.com)*

**Булыгина В.Г.**

*Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>, e-mail: [ver210@yandex.ru](mailto:ver210@yandex.ru)*

В статье представлен обзор современных зарубежных исследований нейропсихологического статуса лиц, совершивших социально агрессивные действия. Описаны факторы, которые влияют на формирование агрессивного поведения и основные теоретические взгляды на природу социальной агрессии. Выделены основные направления исследований этого вопроса в современной нейропсихологии. Приведен анализ различных нейропсихологических аспектов агрессии, включая особенности когнитивных и регуляторных процессов у лиц, совершивших насилие. Описаны нейропсихологические методики исследования управляющих функций и их направленность. Проведен анализ эмпирических, включая метааналитические нейропсихологические, исследований лиц, совершивших насилие. Показана различная картина дисфункциональности регуляторных процессов у агрессивных лиц и больных с поражениями лобных долей мозга. Представлено отличие проявлений нарушений регуляторных процессов у лиц с повреждениями лобных долей в детском и взрослом возрасте. Проведен анализ ряда гипотез биологических основ социальной агрессии, причинно-следственных связей между мозговой патологией и социальной агрессивностью и иерархических отношений между регуляторным и когнитивным дефицитом. Обозначены направления перспективных исследований социальной агрессии в нейропсихологии.

**Ключевые слова:** социальная агрессия, антисоциальное поведение, насилие, лобные доли, мозговая дисфункция, регуляторные функции, когнитивные функции.

**Для цитаты:** Шипкова К.М., Булыгина В.Г. Нейропсихологические механизмы социальной агрессии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 172—181. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130416>

### Neuropsychological Mechanisms of Social Aggression

**Karine M. Shipkova**

*V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>, e-mail: [karina.shipkova@gmail.com](mailto:karina.shipkova@gmail.com)*

**Vera G. Bulygina**

*V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>, e-mail: [ver210@yandex.ru](mailto:ver210@yandex.ru)*

The following article presents an overview of contemporary foreign studies on the neuropsychological status of individuals who have committed socially aggressive actions. It describes the factors that influence the formation of

aggressive behaviour and thoroughly analyzes the main theoretical views on the nature of social aggression. Moreover, the article highlights the main research directions on this issue in modern neuropsychology. The analysis of various neuropsychological aspects of aggression is presented, including the features of cognitive and regulatory processes in perpetrators of violence. The article also describes the neuropsychological methods used to study executive functions and their orientation. Furthermore, it critically analyzes empirical neuropsychological studies of perpetrators of violence, including meta-analytical studies, and also challenges the traditional understanding of the dysfunctionality of regulatory processes in aggressive individuals and patients with frontal lobe brain lesions. The article also highlights the difference between the manifestations of regulatory process disorders in persons with frontal lobe injuries in childhood and adulthood. Finally, it conducts a critical analysis of hypotheses on the biological basis of social aggression. The paper addresses controversial issues regarding the causal relationship between brain pathology and social aggression, as well as the hierarchy of relations between regulatory and cognitive deficits. The article describes possible directions for further promising studies of social aggression in neuropsychology.

**Keywords:** social aggression, antisocial behavior, violence, frontal lobes, brain dysfunction, executive functions, cognitive functions.

**For citation:** Shipkova K.M., Bulygina V.G. Neuropsychological Mechanisms of Social Aggression [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 172—181. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130416> (In Russ.).

Агрессия зачастую рассматривается как одна из форм поведения в наступательных или оборонительных целях, повышающая вероятность самосохранения [1; 31]. В рамках такого представления агрессия трактуется как адаптивная реакция субъекта, направленная на повышение социального статуса и обеспечение защитных реакций против нападающих. Однако когда агрессивные действия инициируются субъектом в целях злонамеренного причинения физического или иного ущерба другой стороне и вызываются нарушениями контроля и/или оценки последствий совершаемых действий, они становятся проявлением социально дезадаптивного поведения. Понимание природы социальной агрессии сводится к двум представлениям. Первое рассматривает агрессию как модель поведения, которая формируется под воздействием когнитивного и социального фактора [21; 36]. В нем отрицается биологическая (генетическая) детерминированность агрессии. Второе основано на трактовке социальной агрессии как формы поведения, формирующейся под влиянием не только когнитивного и социального факторов, но и биологического фактора [8; 17; 21; 30]. В иерархии факторов агрессивного поведения социальный фактор рассматривается в качестве ведущего и при его неблагоприятных характеристиках биологическая предрасположенность становится триггером агрессивной модели поведения [2]. Данное положение подтверждается метааналитическими и когортными исследованиями, в которых выявлено выраженное влияние социальной отверженности на повышение агрессивности у изгоев [35] и повышение риска социальной агрессии у детей, в периоде зачатия которых родители находились в состоянии дистресса [21].

Бурное развитие нейронаук повысило интерес к изучению других аспектов агрессии — нейрокогнитивного функционирования и управления поведением лиц, склонных или совершивших агрессивные действия. В нейропсихологии агрессии центральный фокус иссле-

ований направлен на выявление специфики когнитивных и управляющих функций (executive functions) у лиц с асоциальным агрессивным поведением и их связи с дисфункциональностью мозговых структур. Данные аспекты социальной агрессии важны для построения нейропсихологической теории агрессии и разработки методологии профилактики и психологического сопровождения лиц с асоциальным поведением.

В исследовании представлен анализ зарубежных исследований нейропсихологии социальной агрессии. Поисковый запрос формировался по ключевым словам: *neuropsychological correlates, social aggression, executive functions, executive control, social aggressive behaviour, aggressive behaviour, antisocial behaviour, emotional control, cognitive control, frontal functions, frontal lobe, neuropsychological, neurocognitive* — и их комбинациям в сочетаниях «AND» и «OR». Анализировались нейропсихологические исследования социальной агрессии. Изучались теоретические, литературные, систематические и аналитические обзоры, метааналитические, экспериментальные и эмпирические исследования когнитивных и управляющих функций у лиц, совершивших агрессивные действия. Использованы наукометрические базы PubMed, MEDLINE, Web of Science, Google Scholar, Scopus, APApsyNet, Wiley Online Library, eLibrary, Cyberleninka, социальной научной платформы ResearchGate.

### Агрессивное поведение и нарушение когнитивного функционирования

Традиционным инструментом комплексной нейропсихологической диагностики когнитивного функционирования лиц, склонных к агрессии, в зарубежных исследованиях, выступает тест Векслера (WAIS). Высокая частота встречаемости низких показателей интеллекта у лиц с делинквентным поведением, отяго-

щенным неблагоприятным социальным окружением, выявленная с его помощью, послужила основанием для выдвижения положения о когнитивно-социальной природе стойкого антисоциального поведения [9; 12; 26; 29; 34]. На этом основании когнитивную дефицитность, обусловленную внешними факторами, в том числе социальными, стали рассматривать в качестве одного из механизмов формирования антисоциального поведения [21; 37]. В исследовании Дж.А. Шварца с соавторами (J.A. Schwartz et al.) [19] у лиц с криминальной агрессией обнаружена отрицательная связь между показателем IQ и выраженностью агрессии: индивиды с более низкими показателями IQ демонстрируют большую склонность к агрессивному антиобщественному поведению в сравнении с теми, у кого более высокие показатели интеллекта. Эта зависимость прослеживается у лиц из разных географических и культурных контекстов с различными типами асоциального поведения, включая насильников и обвиняемых в убийстве. В исследовании Т. Туоминана с соавторами (T. Tuominen et al.) [25] у лиц, осужденных за агрессивные насильственные преступления, определена неравномерность дефицита вербального и невербального интеллекта — более низкие показатели вербального интеллекта (понимание речи, вербальная память) в сравнении с невербальным (двигательные, зрительно-пространственные, конструктивные навыки, зрительная память, переключаемость внимания). Помимо этого, лица, склонные к социальной агрессии, характеризуются нарушением распределения внимания, в сравнении с неагрессивными индивидуумами [38; 27]. Данную специфичность интеллектуального профиля лиц с агрессивным антисоциальным поведением предложено определять как отличительную черту индивидуумов, склонных к социальной агрессии.

Полагать, что низкий показатель интеллекта может выступать в качестве причины асоциального поведения и усматривать наличие устойчивой причинно-следственной связи между ними не имеет под собой убедительных аргументов по ряду причин. Во-первых, потому что превышение невербального над вербальным интеллектом, выявленное в исследованиях [25], было незначительно. Во-вторых, лица с равномерным интеллектуальным профилем, т. е. отсутствием различий по вербальным и невербальным батареям теста Векслера, демонстрируют зачастую более агрессивное антиобщественное поведение, чем правонарушители с неравномерным интеллектуальным профилем (более выраженным нарушением вербальных процессов) [10]. Наконец, нарушение когнитивного функционирования часто встречается и у здоровых людей с социальной запущенностью без истории агрессии. В силу этих причин когнитивный дефицит затруднительно рассматривать как специфическую черту социально агрессивных лиц.

Так как когнитивное функционирование опосредовано регуляторными процессами, его необходимо анализировать в системной связи с управляющими

(исполнительными) функциями, на что не раз обращалось внимание в исследованиях. Не отрицая значимости когнитивной сферы в формировании социального поведения, по всей вероятности, особенности нейропсихологического профиля лиц с антисоциальным поведением обуславливаются сочетанием дисфункциональности отдельных когнитивных процессов и состоянием управляющих функций.

## Управляющие функции и агрессивное поведение

**Психологические аспекты регуляторных и управляющих функций.** В современных зарубежных нейропсихологических исследованиях понятия «регуляторные функции» и «управляющие (исполнительные) функции», которые в переводной отечественной литературе рассматриваются как синонимичные термину «executive functions», имеют разное смысловое наполнение [20; 33]. Регуляторные функции — это обобщающий термин, охватывающий широкий спектр процессов поведения, которые способствуют инициации, планированию, программированию, регулированию и достижению сложной целенаправленной, в том числе мыслительной, деятельности, что согласуется со взглядом школы А.Р. Лурия [3]. Регуляторные функции участвуют в поведенческой и эмоциональной саморегуляции и осуществляют контроль за когнитивными процессами [15]. Поражение передних лобных долей мозга сопровождается нарушением регуляторных процессов, которое проявляется в неадекватности поведения с неспособностью планирования и решения задач, импульсивностью действий и сниженной способностью к оценке последствий совершаемых действий. Сходство картины расстройств поведения у больных с симптомами лобной дисфункции и модели социального взаимодействия у агрессивных лиц привело к предположению о том, что, в сравнении с другими факторами агрессии слабость регуляторного контроля играет определяющую роль в ее этиологии.

Согласно широко распространенной и подтвержденной многочисленными нейропсихологическими исследованиями трехкомпонентной модели управляющих функций А. Мияке с коллегами (A. Miyake et al.) [38], регуляторные процессы являются одним из их структурных элементов наряду с произвольным вниманием и рабочей памятью.

Традиционно, управляющие функции связывают с функционированием лобных долей на том основании, что у пациентов с их повреждением часто наблюдаются нарушения регуляции поведения. Данные нейропсихологических и биологических исследований указывают, что мозговые основы управляющих функций имеют иерархическую корково-подкорковую организацию и ассоциированы с участием отделов дорсо- и вентролатеральной, орбитофронтальной лобной коры, хвостатого тела, гиппокампальных структур [7]. Таким образом, управляющие функции обеспечиваются

наряду с лобными структурами вкладом других мозговых образований.

Изучение вклада регуляторных процессов в формирование агрессивных форм поведения ведется в двух направлениях: 1) анализ поведения у лиц с поражениями лобных и связанных с ними мозговых структур в детском и взрослом возрастах; 2) специфичность фокуса мозгового ответа при принятии решений в конфликтных ситуациях у лиц с историей насилия и без нее. Первое направление исследований отвечает на вопрос о роли и месте органического фактора в формировании социальной агрессии, второе — о мозговых механизмах агрессивного поведения.

**Нейропсихологические методы оценки управляющих функций** представлены главным образом психодиагностическими методиками, которые оценивают способность к волевому усилию, планированию, целенаправленности и эффективности произвольных действий (ошибочных реакций) [14; 16; 22; 23]. Этим критериям отвечают нейропсихологическая батарея Холстеда-Рейана (the Halstead-Reitan Neuropsychological Battery), «Лабиринты Портеуса» (the Porteus Mazes tests), тест Струпа (the Stroop Interference Test), тест Слежения (часть В) (TMT-тест) (the Trail Making Test. Part. B), Висконсинский тест сортировки карточек (the Wisconsin Card Sorting Test (WCST), тесты Вербальной беглости (Verbal fluency Tests), тест CANTAB. Психометрические свойства WCST для оценки когнитивной гибкости, его валидность и надежность хорошо себя зарекомендовали для исследования когнитивной ригидности, персевераторных действий. Тесты TMT и Струпа являются чувствительным инструментом оценки способности торможения ошибочных реакций и их самокоррекции и оценивают быстроту переключения [22]. Тесты вербальной беглости выявляют сохранность регуляторных функций на речевом уровне [4]. Тест «Лабиринты Портеуса» измеряет способность планирования и предвидения результата на невербальном уровне, а CANTAB комплексно оценивает разные аспекты регуляторных процессов, включая мышление, память и внимание.

Данные диагностические инструменты позволяют измерить не менее одного аспекта управляющих функций, оценить функциональное состояние структур, входящих в их мозговой контур, что подтверждается методами нейровизуализации. Например, дисфункциональное состояние дорсолатеральной коры проявляется в трудностях выполнения задач на вербальную беглость, торможение импульсивной реактивности, скорость переключения на другую задачу (тест WCST), планирование и контроль действий, а также в сужении объема рабочей памяти. Нарушение вентролатеральных отделов лобных долей формирует картину поведенческой апатии, пониженной мотивации, увеличивает латентное время психомоторных реакций. Дисфункциональное состояние орбитофронтальной коры проявляется в нарушении социального поведения, в расторможенности и импульсивности действий [7; 23].

**Нейропсихологические аспекты управляющих функций.** Повреждение префронтальной коры у взрослых без истории асоциального поведения формирует диссоциативную картину расстройств: по данным С.В. Андерсона с соавторами (S.W. Anderson et al.) [18], у лиц с просоциальной историей поведения в анамнезе нарушается способность принятия решений при первичной сохранности интеллектуальных способностей и знаний о социальных и моральных поведенческих нормах. Как показывают работы Валлиниуса М. с коллегами (M. Wallinius et al.) [10], у лиц без органической мозговой патологии, совершивших насилие, наблюдается иная картина расстройства поведения — поведенческая и когнитивная ригидность [10]. Эта модель поведения характеризуется нарушением тормозного контроля в отношении оценки эмоционального знака ситуации [9; 13; 24; 27] и, в меньшей степени, морального, этического и правового контекстов совершаемых действий. В исследовании Д. Висведа с соавторами (D. Wiswede et al.) [28] выявлено, что лица, склонные к насилию, при выполнении соревновательных заданий на время реакции, основанных на парадигме агрессии С.Р. Тейлора, выбирают более строгие наказания для противника. Помимо этого, при принятии решений у них раньше возникает активация лобной коры, чем у лиц, не склонных к физической агрессии, что говорит о том, что принятие решения опережает осмысление его последствий, т. е. протекает преимущественно по реактивно-импульсивному типу.

Повреждение префронтальной коры в раннем возрасте обнаруживает иную, чем у взрослых, картину расстройств поведения: нормативные показатели когнитивного функционирования сочетаются с высокими показателями поведенческой импульсивности и низким уровнем усвоения социальных норм и моральных правил. Нарушение регуляторного контроля и антисоциальное поведение у детей и подростков имеет значительное сходство с клиническими типами «расстройства поведения» и «антисоциального расстройства личности». Это выражается в пренебрежении социальными и моральными стандартами, реактивностью поведения, характерной для психопатии, однако, в отличие от нее, повышенная реактивность носит не целенаправленный, а импульсивный характер [6]. У подростков с реактивной агрессией и без органической патологии отмечается сочетание слабости тормозных процессов с трудностью планирования и отсутствием корреляции импульсивности с показателями когнитивной гибкости.

Если у взрослых с повреждением лобных долей мозга появление поведенческих нарушений объяснимо, то их наличие у лиц с антисоциальным поведением без органической мозговой патологии нуждается в детальном анализе. Дисфункция/нарушение управляющих функций часто встречается у лиц со стойкими агрессивными формами антисоциального поведения [32]. Одно из наиболее крупных метааналитических исследований было выполнено Дж. М. Огилви и кол-



легами (J.M. Ogilvie et al.) [29] на материале 126 исследований и 14 786 лиц с разными типами социально неодобряемого поведения, такими как преступность, делинквентность, физическая агрессия, расстройства поведения, психопатия и антисоциальное расстройство личности. Расстройства поведения и антисоциальное расстройство личности были объединены в одну группу, причем лица, имевшие историю синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), отделялись от тех, у кого их не было. Регуляторные функции в исследованиях, включенных в метаанализ, оценивались традиционным набором инструментов: Висконсинским тестом сортировки карточек, тестом вербальной беглости и тестом Струпа [7]. Выявлено наличие устойчивой связи между асоциальным поведением и низкими показателями управляющих функций. Причем у лиц с антисоциальным поведением, имевших в детстве СДВГ, были более низкие показатели регуляторных функций, чем у лиц той же группы без него. СДВГ имеет высокую коморбидность с социальной агрессией и увеличивает риск преступности среди взрослых, хотя наличие СДВГ не является достаточным для последующего развития антисоциального поведения [5].

В лонгитюдном исследовании Е.Д. Баркера с коллегами (E.D. Barker et al.) [11] выявлено, что у лиц с устойчивым типом антисоциального поведения и теми, у которых оно прослеживается до подросткового возраста, не отмечается различий в состоянии управляющих функций и нейрокогнитивного функционирования. Это подтверждает утверждение, что состояние когнитивных процессов не является определяющим в формировании социальной агрессии.

Также выявлена неоднородность в выраженности разных структурных компонентов управляющих функций, как внутри, так и между разными типами антисоциального поведения. Например, показатели рабочей памяти (вербальной, пространственной), внимания имеют более низкие значения у асоциальных лиц в сравнении с нормой. При этом между лицами с разными типами антисоциального поведения отмечаются различия по виду и выраженности нарушений управляющих функций, а также разное развитие их поведенческой траектории в дальнейшей жизни. У лиц, склонных к физической агрессии, показатели управляющих функций и интеллекта обратно пропорциональны уровню агрессивности, с делинквентным поведением (воровство) ни прямой, ни обратной зависимости между показателями нет. В когортном исследовании М. Валлиниуса с коллегами (M. Wallinius et al.) [10] 269 мужчин-насильников 18—25 лет, где оценивался уровень интеллекта (WAIS-III) и управляющие функции (тест CANTAB), два показателя управляющих функций выявляли специфичность для лиц с антисоциальным поведением — увеличение латентного времени ответа в задаче торможения импульсивных реакций и низкие показатели когнитивной гибкости. Замедление времени торможения импульсивной реакции достоверно коррелировало

с более высокой частотой агрессивного, но не исключительно антиобщественного поведения, а низкая когнитивная гибкость была характерна для лиц с ранним проявлением антиобщественного поведения, но не исключительно насильственных действий. Это позволяет утверждать, что для разных типов асоциального поведения характерны специфические конstellации нарушений управляющих функций.

## Заключение

Мозговые механизмы социальной агрессии определяются функциональным состоянием коркового взаимодействия передних и задних отделов мозга. У лиц, совершивших агрессивные действия и/или проявляющих стойкость такого типа поведения, выявляются низкие показатели управляющих функций, а принятие решения опережает осмысление его последствий и протекает по реактивному, импульсивному типу. Иными словами, склонность к агрессивному поведению является проявлением слабости произвольного контроля тормозных процессов.

Социально агрессивные лица характеризуются ригидностью мышления, замедленностью процессов торможения и пониженным уровнем вербального интеллекта. Специфические особенности когнитивного профиля лиц с антисоциальным поведением, которые заключаются в некоторой слабости вербального интеллекта в сравнении с невербальным, закономерно рождают предположение, что снижение тормозных процессов усугубляется недостаточным уровнем вербального опосредствования поведенческих реакций.

В изучении нейропсихологии агрессии существует ряд проблем. Традиция исследования социальной агрессии с акцентом на тех, кто совершил насильственные действия и находится в заключении, значительно сужает фактическое многообразие лиц ее проявляющих, так как априори исключаются те, кто совершил социально агрессивное действие, но не попал под уголовное преследование. Это, в свою очередь, затрудняет выявление всех возможных триггерных механизмов социальной агрессии и разработку подходов к ее превенции.

Еще одна проблема состоит в определении причинно-следственной связи между мозговой дисфункцией и формированием агрессивного поведения. Безусловно, нарушение регуляторных функций является объективным подтверждением дефицита функционирования передних отделов мозга, но открытым остается вопрос о том, что является первичным: агрессия вызывает дисфункциональное состояние мозга или наоборот. Скорее всего между дефицитом нейрокогнитивных и дефицитом тормозных процессов формируется модель замкнутого круга: снижение процессов торможения не может компенсироваться в силу слабости вербального опосредования, а последнее усиливает дефицитарность процессов регуляции, что повышает

потенциальную вероятность совершения агрессивных действий в дальнейшем. Поэтому при характеристике нейропсихологических аспектов асоциального поведения когнитивный дефицит, скорее, надо рассматри-

вать как не первичную, а вторичную причину по отношению к дизрегуляции управляющих функций. Эта гипотеза должна найти проверку в будущих эмпирических исследованиях.

### Литература

1. Агрессия и автономия в подростковом возрасте / К.Д. Хломов, А.А. Бочавер, М.С. Фоменко, Е.И. Селиванова, А.А. Шемшурин // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 3. С. 117—128. DOI:10.17759/pse.2022270309
2. Бойкина Е.Э. Остракизм и родственные феномены: Обзор зарубежных исследований // Психология и право. 2019. Том 9. № 3. С. 127—140. DOI:10.17759/psylaw.2019090310
3. Шипкова К.М., Довженко Т.В. Нейрокогнитивные корреляты биполярного аффективного расстройства // Российский психиатрический журнал. 2022. № 5. С. 30—38. DOI:10.47877/1560-957X-2022-10503
4. Шипкова К.М., Дубинский А.А. Динамика направленных фонологических и свободных и свободных устных вербальных ассоциаций в процессе речевой реабилитации у лиц с эфферентной моторной афазией в моделированной сенсорно обогащенной среде [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2023. Том 16. № 91. 44 с. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1450> (дата обращения: 08.11.2024).
5. A 30-year prospective follow-up study of hyperactive boys with conduct problems: Adult criminality / J.H. Satterfield, K.J. Faller, F.M. Crinella, A.M. Schell, J.M. Swanson, L.D. Homer // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2007. Vol. 46. № 5. P. 601—610. DOI:10.1097/chi.0b013e318033ff59
6. Age-related brain deviations and aggression / N.E. Holz, D.L. Floris, A. Llera [et al.] // Psychological Medicine. 2022. Vol. 53. № 9. P. 4012—4021. DOI:10.1017/S003329172200068X
7. Alvarez J.A., Emory E. Executive function and the frontal lobes: A meta-analytic review // Neuropsychology Review. 2006. Vol. 16. P. 17—42. DOI:10.1007/s11065-006-9002-x
8. Can we rewire criminal mind via non-invasive brain stimulation of prefrontal cortex? Insights from clinical, forensic and social cognition studies / A. Anselmo, C. Lucifora, P. Rusconi, G. Martino, G. Craparo, M.A. Salehinejad, C.M. Vicario // Current Psychology. 2023. Vol. 42. P. 20765—20775. DOI:10.1007/s12144-022-03210-y
9. Child neuropsychological functioning and interpersonal callousness as predictors of externalising behaviour in early adolescence: A prospective population-based study / I.E. de Graaf, K. Bolhuis, C.A.M. Cecil, T.H. White, J.D.M. van Dongen // Research on Child and Adolescent Psychopathology. 2023. Vol. 51. P. 1465—1480. DOI:10.1007/s10802-023-01091-8
10. Cognitive functioning and aggressive antisocial behaviors in young violent offenders / M. Wallinius, J. Nordholm, F. Wagnström, E. Billstedt // Psychiatry Research. 2019. Vol. 272. P. 572—580. DOI:10.1016/j.psychres.2018.12.140
11. Developmental trajectories of male physical violence and theft: Relations to neurocognitive performance / E.D. Barker, J.R. Séguin, H. Raskin White, M.E. Bates, E. Lacourse, R. Carbonneau, R.E. Tremblay // Archives of General Psychiatry. 2007. Vol. 64. № 5. P. 592—599. DOI:10.1001/archpsyc.64.5.592
12. Dwyer R.G., Frierso R.L. The presence of low IQ and mental retardation among murder defendants referred for pretrial evaluation // Journal of Forensic Sciences. 2006. Vol. 51. № 3. P. 678—682. DOI:10.1111/j.1556-4029.2006.00115.x
13. Emotion recognition profiles in clusters of youth based on levels of callous-unemotional traits and reactive and proactive aggression / R. Kleine Deters, J. Naaijen, N.E. Holz, [et al.] // European Child and Adolescent Psychiatry. 2023. Vol. 32. № 12. P. 2415—2425. DOI:10.1007/s00787-022-02079-3
14. Executive function, attention, and memory deficits in antisocial personality disorder and psychopathy / M. Baliouis, C. Duggan, L. McCarthy, N. Huband, B. Völlm // Psychiatry Research. 2019. Vol. 278. P. 151—161. DOI:10.1016/j.psychres.2019.05.046
15. Genetic and environmental influences on executive functions and intelligence in middle childhood / S.M. Freis, C.L. Morrison, J.M. Lessem, J.K. Hewitt, N.P. Friedman // Developmental Science. 2022. Vol. 25. Article ID e13150. 12 p. DOI:10.1111/desc.13150
16. Group versus individual format of intervention for aggressive children: Moderators and predictors of outcomes through 4 years after intervention / J.E. Lochman, A.L. Glenn, N.P. Powell, C.L. Boxmeyer, C. Bui, F. Kassing, L. Qu, D.E. Romero, T. Dishion // Development and Psychopathology. 2019. Vol. 31. № 5. P. 1757—1775. DOI:10.1017/S0954579419000968
17. Guthman E.M., Falkner A.L. Neural mechanisms of persistent aggression // Current Opinion in Neurobiology. 2022. Vol. 73. Article ID 102526. 8 p. DOI:10.1016/j.conb.2022.102526
18. Impairment of social and moral behavior related to early damage in human prefrontal cortex / S.W. Anderson, A. Bechara, H. Damasio, D. Tranel, A.R. Damasio // Social Neuroscience / Eds. J.T. Cacioppo, G.G. Berntson, R. Adolphs [et al.]. Cambridge: MIT Press, 2002. P. 29—39. DOI:10.7551/mitpress/3077.003.0026

19. Intelligence and criminal behavior in a total birth cohort: an examination of functional form, dimensions of intelligence, and the nature of offending / J.A. Schwartz, J. Savolainen, M. Aaltonen, M. Merikukka, M. Gissler // *Intelligence*. 2015. Vol. 51. P. 109—118. DOI:10.1016/j.intell.2015.06.001
20. *Jurado M.B., Rosselli M.* The elusive nature of executive functions: a review of our current understanding // *Neuropsychology Review*. 2007. Vol. 17. № 3. P. 213—233. DOI:10.1007/s11065-007-9040-z
21. *Kvalevaag A.L., Aβmus J., Biringer E.* Fathers' mental health and children's aggressive behaviour a study based on data from the Norwegian mother, father and child cohort study (MoBa) // *Child Psychiatry and Human Development*. 2022. Vol. 53. № 2. P. 278—288. DOI:10.1007/s10578-021-01123-8
22. *Lee C., Landre N., Sweet J.J.* Performance validity on the Stroop Color and Word Test in a mixed forensic and patient sample // *The Clinical Neuropsychologist*. 2019. Vol. 33. № 8. P. 1403—1419. DOI:10.1080/13854046.2019.1594385
23. *Morgan A.B., Lilienfeld S.O.* A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function // *Clinical Psychology Review*. 2000. Vol. 20. № 1. P. 113—136. DOI:10.1016/s0272-7358(98)00096-8
24. Neurocognitive abilities associated with antisocial behavior with and without callous-unemotional traits in a community sample / H.L. Dotterer, R.C. Tomlinson, S.A. Burt, A.S. Weigard, K.L. Klump, L.W. Hyde // *Neuropsychology*. 2021. Vol. 35. № 4. P. 374—387. DOI:10.1037/neu0000733
25. Neurocognitive disorders in sentenced male offenders: implications for rehabilitation / T. Tuominen, T. Korhonen, H. Hämäläinen, S. Temonen, H. Salo, J. Katajisto, H. Lauerma // *Criminal Behaviour and Mental Health*. 2014. Vol. 24. № 1. P. 36—48. DOI:10.1002/cbm.1879
26. Neurocognitive functioning among people accessing an addiction neuropsychology clinic with and without a history of offending behavior / A. Curtis, J.R. Gooden, C.A. Cox [et al.] // *Psychiatry, Psychology and Law*. 2021. Vol. 28. № 6. P. 854—866. DOI:10.1080/13218719.2021.1873204
27. Neuronal responses in social-emotional information processing in impulsive aggressive individuals / E.F. Coccaro, S. Keedy, M. Malina, R. Lee, K.L. Phan // *Neuropsychopharmacology*. 2022. Vol. 47. P. 1249—1255. DOI:10.1038/s41386-022-01296-3
28. Neurophysiological correlates of laboratory-induced aggression in young men with and without a history of violence / D. Wiswede, S. Taubner, T.F. Münte, G. Roth, D. Strüber, K. Wahl, U.M. Krämer // *PLoS One*. 2011. Vol. 6. № 7. Article ID e22599. 10 p. DOI:10.1371/journal.pone.0022599
29. Neuropsychological measures of executive functions and antisocial behavior: a meta-analysis / J.M. Ogilvie, A.L. Stewart, R.C.K. Chan, D.H.K. Shum // *Criminology*. 2011. Vol. 49. № 4. P. 1063—1107. DOI:10.1111/j.1745-9125.2011.00252.x
30. *Pauli R., Lockwood P.L.* The computational psychiatry of antisocial behaviour and psychopathy // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 145. Article ID 104995. 11 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104995
31. *Potegal M., Nordman J.C.* Non-angry aggressive arousal and angriffsberietschaft: A narrative review of the phenomenology and physiology of proactive/offensive aggression motivation and escalation in people and other animals // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 147. Article ID 105110. 27 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2023.105110
32. Prosocial behavior is related to later executive function during early childhood: A longitudinal study / Y. Moriguchi, I. Shinohara, N. Todo, X. Meng // *European Journal of Developmental Psychology*. 2020. Vol. 17. № 3. P. 352—364. DOI:10.1080/17405629.2019.1628737
33. *Rosselli M., Torres V.L.* Executive dysfunction during normal and abnormal aging // *Dysexecutive Syndromes: Clinical and experimental perspectives* / Eds. A. Ardila, S. Fatima, M. Rosselli. Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2019. P. 155—175. DOI:10.1007/978-3-030-25077-5\_8
34. Self-reported executive functioning competencies and lifetime aggression: A meta-analysis / A.R. King, C.M. Breen, T.D. Russell, B.P. Nerpel, C.R. Pogalz // *Applied Neuropsychology Adult*. 2018. Vol. 25. № 5. P. 400—409. DOI:10.1080/23279095.2017.1320555
35. Testing effects of social rejection on aggressive and prosocial behavior / M. Quarmley, J. Feldman, H. Grossman, T. Clarkson, A. Moyer, J.M. Jarcho // *Aggressive Behavior*. 2022. Vol. 48. № 6. P. 529—545. DOI:10.1002/ab.22026
36. The association between physical environment and externalising problems in typically developing and neurodiverse children and young people: A narrative review / A. Baird, B. Candy, E. Flouri, N. Tyler, A. Hassiotis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. № 3. Article ID 2549. 35 p. DOI:10.3390/ijerph20032549
37. The structure of cognition in 9 and 10 year-old children and associations with problem behaviors: Findings from the ABCD study's baseline neurocognitive battery / W.K. Thompson, D.M. Barch, J.M. Bjork, R. Gonzalez, B.J. Nagel, S.J. Nixon, M. Luciana // *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2019. Vol. 36. Article ID 100606. 11 p. DOI:10.1016/j.dcn.2018.12.004
38. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex «Frontal Lobe» tasks: A latent variable analysis / A. Miyake, N.P. Friedman, M.J. Emerson, A.H. Witzki, A. Howerter, T.D. Wager // *Cognitive Psychology*. 2000. Vol. 41. № 1. P. 49—100. DOI:10.1006/cogp.1999.0734

## References

1. Khlomov K.D., Bochaver A.A., Fomenko M.S., Selivanova E.I., Shemshurin A.A. Aggressiya i avtonomiya v podrostkovom vozraste [Aggression and Autonomy in Adolescence]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 3, pp. 117—128. DOI:10.17759/pse.2022270309 (In Russ.).
2. Boykina E.E. Ostrakizm i rodstvennyye fenomeny: obzor zarubezhnykh issledovaniy [Ostracism and Related Phenomena: Review of Foreign Studies]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2019. Vol. 9, no. 3, pp. 127—140. DOI:10.17759/psylaw.2019090310 (In Russ.).
3. Shipkova K.M., Dovzhenko T.V. Neirokognitivnye korrelyaty bipolyarnogo affektivnogo rasstroistva [Neurocognitive Correlates of Bipolar Affective Disorders]. *Rossiiskii psikhiatricheskii zhurnal = Russian Journal of Psychiatry*, 2022, no. 5, pp. 30—38. DOI:10.47877/1560-957X-2022-10503 (In Russ.).
4. Shipkova K.M., Dubinsky A.A. Dinamika napravlenykh fonologicheskikh i svobodnykh i svobodnykh ustnykh verbal'nykh assotsiatsii v protsesse rechevoi reabilitatsii u lits s efferentnoi motornoi afaziei v modelirovannoi sensorno obogashchennoi srede [Dynamics of controlled phonological and free oral verbal associations in persons with efferent motor aphasia in the process of speech rehabilitation in the modelled sensory-enriched environment] [Electronic resource]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological research]*, 2023. Vol. 16, no. 91, 44 c. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1450> (Accessed 08.11.2024). (In Russ.).
5. Satterfield J.H., Faller K.J., Crinella F.M., Schell A.M., Swanson J.M., Homer L.D. A 30-year prospective follow-up study of hyperactive boys with conduct problems: Adult criminality. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2007. Vol. 46, no. 5, pp. 601—610. DOI:10.1097/chi.0b013e318033ff59
6. Holz N.E., Floris D.L., Llera A. et al. Age-related brain deviations and aggression. *Psychological Medicine*, 2022. Vol. 53, no. 9, pp. 4012—4021. DOI:10.1017/S003329172200068X
7. Alvarez J.A., Emory E. Executive function and the frontal lobes: A meta-analytic review. *Neuropsychology review*, 2006. Vol. 16, pp. 17—42. DOI:10.1007/s11065-006-9002-x
8. Anselmo A., Lucifora C., Rusconi P., Martino G., Craparo G., Salehinejad M.A., Vicario C.M. Can we rewire criminal mind via non-invasive brain stimulation of prefrontal cortex? Insights from clinical, forensic and social cognition studies. *Current psychology*, 2023. Vol. 42, pp. 20765—20775. DOI:10.1007/s12144-022-03210-y
9. De Graaf I.E., Bolhuis K., Cecil C.A.M., White T.H., van Dongen J.D.M. Child neuropsychological functioning and interpersonal callousness as predictors of externalising behaviour in early adolescence: A prospective population-based study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 2023. Vol. 51, pp. 1465—1480. DOI:10.1007/s10802-023-01091-8
10. Wallinius M., Nordholm J., Wagnström F., Billstedt E. Cognitive functioning and aggressive antisocial behaviors in young violent offenders. *Psychiatry Research*, 2019. Vol. 272, pp. 572—580. DOI:10.1016/j.psychres.2018.12.140
11. Barker E.D., Séguin J.R., Raskin White H., Bates M.E., Lacourse E., Carbonneau R., Tremblay R.E. Developmental trajectories of male physical violence and theft: Relations to neurocognitive performance. *Archives of General Psychiatry*, 2007. Vol. 64, no. 5, pp. 592—599. DOI:10.1001/archpsyc.64.5.592
12. Dwyer R.G., Frierio R.L. The presence of low IQ and mental retardation among murder defendants referred for pretrial evaluation. *Journal of Forensic Sciences*, 2006. Vol. 51, no. 3, pp. 678—682. DOI:10.1111/j.1556-4029.2006.00115.x
13. Kleine Deters R., Naaijen J., Holz N.E. et al. Emotion recognition profiles in clusters of youth based on levels of callous-unemotional traits and reactive and proactive aggression. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 2023. Vol. 32, no. 12, pp. 2415—2425. DOI:10.1007/s00787-022-02079-3
14. Baliouis M., Duggan C., McCarthy L., Huband N., Völlm B. Executive function, attention, and memory deficits in antisocial personality disorder and psychopathy. *Psychiatry Research*, 2019. Vol. 278, pp. 151—161. DOI:10.1016/j.psychres.2019.05.046
15. Freis S.M., Morrison C.L., Lessem J.M., Hewitt J.K., Friedman N.P. Genetic and environmental influences on executive functions and intelligence in middle childhood. *Developmental Science*, 2022. Vol. 25, article ID e13150. 12 p. DOI:10.1111/desc.13150
16. Lochman J.E., Glenn A.L., Powell N.P., Boxmeyer C.L., Bui C., Kassing F., Qu L., Romer D.E., Dishion T. Group versus individual format of intervention for aggressive children: Moderators and predictors of outcomes through 4 years after intervention. *Development and Psychopathology*, 2019. Vol. 31, no. 5, pp. 1757—1775. DOI:10.1017/S0954579419000968
17. Guthman E.M., Falkner A.L. Neural mechanisms of persistent aggression. *Current Opinion in Neurobiology*, 2022. Vol. 73, article ID 102526. 8 p. DOI:10.1016/j.conb.2022.102526
18. Anderson S.W., Bechara A., Damasio H., Tranel D., Damasio A.R. Impairment of social and moral behavior related to early damage in human prefrontal cortex. In Cacioppo J.T., Berntson G.G., Adolphs R. et al. (eds.), *Social Neuroscience*. Cambridge: MIT Press, 2002, pp. 29—39. DOI:10.7551/mitpress/3077.003.0026
19. Schwartz J.A., Savolainen J., Aaltonen M., Merikukka M., Gissler M. Intelligence and criminal behavior in a total birth cohort: an examination of functional form, dimensions of intelligence, and the nature of offending. *Intelligence*, 2015. Vol. 51, pp. 109—118. DOI:10.1016/j.intell.2015.06.001

20. Jurado M.B., Rosselli M. The elusive nature of executive functions: a review of our current understanding. *Neuropsychology Review*, 2007. Vol. 17, no. 3, pp. 213—233. DOI:10.1007/s11065-007-9040-z
21. Kvalevaag A.L., Aβmus J., Biringner E. Fathers' mental health and children's aggressive behaviour a study based on data from the Norwegian mother, father and child cohort study (MoBa). *Child Psychiatry and Human Development*, 2022. Vol. 53, no. 2, pp. 278—288. DOI:10.1007/s10578-021-01123-8
22. Lee C., Landre N., Sweet J.J. Performance validity on the Stroop Color and Word Test in a mixed forensic and patient sample. *The Clinical Neuropsychologist*, 2019. Vol. 33, no. 8, pp. 1403—1419. DOI:10.1080/13854046.2019.1594385
23. Morgan A.B., Lilienfeld S.O. A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function. *Clinical Psychology Review*, 2000. Vol. 20, no. 1, pp. 113—136. DOI:10.1016/s0272-7358(98)00096-8
24. Dotterer H.L., Tomlinson R.C., Burt S.A., Weigard A.S., Klump K.L., Hyde L.W. Neurocognitive abilities associated with antisocial behavior with and without callous-unemotional traits in a community sample. *Neuropsychology*, 2021. Vol. 35, no. 4, pp. 374—387. DOI:10.1037/neu0000733
25. Tuominen T., Korhonen T., Hämäläinen H., Temonen S., Salo H., Katajisto J., Lauerma H. Neurocognitive disorders in sentenced male offenders: implications for rehabilitation. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 2014. Vol. 24, no. 1, pp. 36—48. DOI:10.1002/cbm.1879
26. Curtis A., Gooden J.R., Cox C.A. et al. Neurocognitive functioning among people accessing an addiction neuropsychology clinic with and without a history of offending behavior. *Psychiatry, Psychology and Law*, 2021. Vol. 28, no. 6, pp. 854—866. DOI:10.1080/13218719.2021.1873204
27. Coccaro E.F., Keedy S., Malina M., Lee R., Phan K.L. Neuronal responses in social-emotional information processing in impulsive aggressive individuals. *Neuropsychopharmacology*, 2022. Vol. 47, pp. 1249—1255. DOI:10.1038/s41386-022-01296-3
28. Wiswede D., Taubner S., Münte T.F., Roth G., Strüber D., Wahl K., Krämer U.M. Neurophysiological correlates of laboratory-induced aggression in young men with and without a history of violence. *PLoS One*, 2011. Vol. 6, no. 7, article ID e22599. 10 p. DOI:10.1371/journal.pone.0022599
29. Ogilvie J.M., Stewart A.L., Chan R.C.K., Shum D.H.K. Neuropsychological measures of executive functions and antisocial behavior: a meta-analysis. *Criminology*, 2011. Vol. 49, no. 4, pp. 1063—1107. DOI:10.1111/j.1745-9125.2011.00252.x
30. Pauli R., Lockwood P.L. The computational psychiatry of antisocial behaviour and psychopathy. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2023. Vol. 145, article ID 104995. 11 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2022.104995
31. Potegal M., Nordman J.C. Non-angry aggressive arousal and angriffsberietschaft: A narrative review of the phenomenology and physiology of proactive/offensive aggression motivation and escalation in people and other animals. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2023. Vol. 147, article ID 105110. 27 p. DOI:10.1016/j.neubiorev.2023.105110
32. Moriguchi Y., Shinohara I., Todo N., Meng X. Prosocial behavior is related to later executive function during early childhood: A longitudinal study. *European Journal of Developmental Psychology*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 352—364. DOI:10.1080/17405629.2019.1628737
33. Rosselli M., Torres V.L. Executive dysfunction during normal and abnormal aging. In Ardila A., Fatima S., Rosselli M. (eds.), *Dysexecutive Syndromes: Clinical and experimental perspectives*. Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2019, pp. 155—175. DOI:10.1007/978-3-030-25077-5\_8
34. King A.R., Breen C.M., Russell T.D., Nerpel B.P., Pogalz C.R. Self-reported executive functioning competencies and lifetime aggression: A meta-analysis. *Applied Neuropsychology Adult*, 2018. Vol. 25, no. 5, pp. 400—409. DOI:10.1080/23279095.2017.1320555
35. Quarmley M., Feldman J., Grossman H., Clarkson T., Moyer A., Jarcho J.M. Testing effects of social rejection on aggressive and prosocial behavior. *Aggressive Behavior*, 2022. Vol. 48, no. 6, pp. 529—545. DOI:10.1002/ab.22026
36. Baird A., Candy B., Flouri E., Tyler N., Hassiotis A. The association between physical environment and externalising problems in typically developing and neurodiverse children and young people: A narrative review. *International journal of environmental research and public health*, 2023. Vol. 20, no. 3, article ID 2549. 35 p. DOI:10.3390/ijerph20032549
37. Thompson W.K., Barch D.M., Bjork J.M., Gonzalez R., Nagel B.J., Nixon S.J., Luciana M. The structure of cognition in 9 and 10 year-old children and associations with problem behaviors: Findings from the ABCD study's baseline neurocognitive battery. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2019. Vol. 36, article ID 100606. 11 p. DOI:10.1016/j.dcn.2018.12.004
38. Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., Wager T.D. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex «Frontal Lobe» tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 2000. Vol. 41, no. 1, pp. 49—100. DOI:10.1006/cogp.1999.0734

**Информация об авторах**

*Шипкова Каринэ Маратовна*, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация, Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>, e-mail: [karina.shipkova@gmail.com](mailto:karina.shipkova@gmail.com)

*Булыгина Вера Геннадьевна*, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психогигиены и психопрофилактики, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>, e-mail: [ver210@yandex.ru](mailto:ver210@yandex.ru)

**Information about the authors**

*Karine M. Shipkova*, PhD in Psychology, Associate Professor, Leading Research Associate, National Medical Research Center for Psychiatry and Narcology named after V.P. Serbian of the Ministry of Health of Russia, Moscow, Russia, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>, e-mail: [karina.shipkova@gmail.com](mailto:karina.shipkova@gmail.com)

*Vera G. Bulygina*, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Psychohygiene and Psychoprophylaxis, V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>, e-mail: [ver210@yandex.ru](mailto:ver210@yandex.ru)

Получена 28.03.2024

Received 28.03.2024

Принята в печать 07.11.2024

Accepted 07.11.2024

## **Наши авторы**

**Аверина Полина Андреевна** — аспирант, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>  
*averinahse@gmail.com*

**Агеев Никита Ярославович** — заведующий лабораторией исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>  
*nikitoageev@gmail.com*

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

**Бочавер Константин Алексеевич** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>  
*konstantin.bochaver@gmail.com*

**Булыгина Вера Геннадьевна** — доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психогигиены и психопрофилактики, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>  
*ver210@yandex.ru*

**Десятникова Айли Вейковна** — научный сотрудник лаборатории спортивной психологии; Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>  
*aili.psy@mail.ru*

**Дробышева Татьяна Валерьевна** — доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>  
*drobyshevatv@ipran.ru*

**Дубовик Ирина Александровна** — младший научный сотрудник лаборатории исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>  
*ouncif@gmail.com*

**Жданова Татьяна Александровна** — магистрант кафедры детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>  
*tzhdan@mail.ru*

**Золотарева Алена Анатольевна** — кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>  
*alena.a.zolotareva@gmail.com*

**Зязина Наталия Александровна** — научный сотрудник лаборатории спортивной психологии, Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>  
*nataliya.a.zyazina@gmail.com*

**Карпинский Константин Викторович** — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (УО ГрГУ им. Янки Купалы), г. Гродно, Республика Беларусь; профессор кафедры психологии, Мамун университет, Узбекистан, г. Ургенч, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>  
*karpkostia@gmail.com*

**Книголюбова Александра Николаевна** — соискатель, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7971-3867>  
*knigolyubovaan@ipran.ru*

**Кузьмина Елена Ивановна** — старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>  
*kuzminaei@mgppu.ru*

**Кулиев Николай Сергеевич** — аспирант, лаборатория психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>  
*kuliev.nikolaj@bk.ru*

**Лаптева Надежда Михайловна** — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИПРАН); научный сотрудник лаборатории исследования когнитивных и коммуникативных процессов у подростков и юношей при решении игровых и учебных задач в цифровых средах, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>  
*n.m.lapteva@mail.ru*

**Ларионов Иван Викторович** — младший научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); преподаватель, Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>  
*ivlar16@gmail.com*

**Нартова-Бочавер Софья Кимовна** — доктор психологических наук, профессор департамента психологии, заведующая лабораторией психологии салютогенной среды, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>  
*snartovabochaver@hse.ru*

**Одинцова Мария Антоновна** — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>  
*mari505@mail.ru*

**Павлова Надежда Сергеевна** — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>  
*pavlovans@ipran.ru*

**Расходчикова Марина Николаевна** — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>  
*rashodchikovamn@mgppu.ru*

**Сергиенко Елена Алексеевна** — доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>  
*elenas13@mail.ru*

**Симонова Маргарита Михайловна** — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГБОУ ВПО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>  
*m7230486@yandex.ru*

**Субаши Мустафа** — аспирант, научный сотрудник, Аспирантская школа по психологии; Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Россия; Факультет психологии, Университет Ибн Халдуна, Стамбул, Турция, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>  
*msubasi@hse.ru*



## *Наши авторы*

---

**Тарасов Семён Васильевич** — младший научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН «ИП РАН»); преподаватель, Государственный академический университет гуманитарных наук (ФГБОУ ВО «ГАУГН»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>

*sementarasovvas@gmail.com*

**Фабрикант Маргарита Сауловна** — кандидат психологических наук, кандидат социологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории сравнительных исследований массового сознания Экспертного института, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук, Белорусский государственный университет (БГУ), г. Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>

*marharyta.fabrykant@gmail.com*

**Филиппова Елена Валентиновна** — кандидат психологических наук, заведующая кафедрой детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>

*e.v.filippova@mail.ru*

**Финогенова Татьяна Александровна** — преподаватель кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>

*tatiana07finogenova@gmail.com*

**Ходаковская Эмилия Николаевна** — психолог, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>

*ekhodakovskaia@hse.ru*

**Шипкова Каринэ Маратовна** — кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» МЗ РФ), г. Москва, Российская Федерация, Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>

*karina.shipkova@gmail.com*

**Юрчук Виктория Юрьевна** — студентка магистратуры, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>

*vyuyurchuk@edu.hse.ru*

## Our authors

**Polina A. Averina** — PhD Student, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7549-9024>

*averinahse@gmail.com*

**Nikita Ya. Ageev** — Head of the Laboratory for the Study of Cognitive and Communication Processes of Adolescents and Young Adults by Solving Game and Educational Tasks in Digital Environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-0226-7185>

*nikitoageev@gmail.com*

**Tatyana N. Berezina** — Doctor in Psychology, professor of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>

*tanberez@mail.ru*

**Konstantin A. Bochaver** — PhD in Psychology, Senior Researcher, Psychology Department, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>

*konstantin.bochaver@gmail.com*

**Vera G. Bulygina** — Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Psychohygiene and Psychoprophylaxis, V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5584-1251>

*ver210@yandex.ru*

**Aili V. Desyatnikova** — researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>

*aili.psy@mail.ru*

**Tatyana V. Drobysheva** — Doctor of Psychology, Leading Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9578-4463>

*drobyshevatv@ipran.ru*

**Irina A. Dubovik** — Junior Researcher of the Laboratory for the Study of Cognitive and Communication Processes of Adolescents and Young Adults by Solving Game and Educational Tasks in Digital Environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0009-0009-2858-3459>

*ouncif@gmail.com*

**Tatyana A. Zhdanova** — Student of the Master Program “Child and family psychotherapy”, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2988-8760>

*tzhdan@mail.ru*

**Alena A. Zolotareva** — PhD in Psychology, Associate Professor, School of Psychology, Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5724-2882>

*alena.a.zolotareva@gmail.com*

**Natalia A. Zyazina** — researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>

*nataliya.a.zyazina@gmail.com*

**Konstantin V. Karpinski** — Doctor in Psychology, Professor, Head of the Experimental and Applied Chair, Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus; Professor of the Psychology Chair, Mamun University, Urgench, Uzbekistan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1820-4007>

*karpkostia@gmail.com*

**Alexandra N. Knigolyubova** — Applicant, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7971-3867>

*knigolyubovaan@ipran.ru*

**Elena I. Kuzmina** — senior lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>

*kuzminaei@mgppu.ru*

**Nikolay S. Kuliev** — PhD Student, Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Creativity, Institute of Psychology Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1003-464X>

*kuliev.nikolaj@bk.ru*

**Nadezhda M. Lapteva** — PhD in Psychology, Research Associate, Laboratory psychology and psychophysiology of creativity, Institute of Psychology of RAS; Research Associate, Laboratory for the study of cognitive and communicative processes in adolescents and young adults while solving game and educational problems using digital environments, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0976-6582>

*n.m.lapteva@mail.ru*

## *Our authors*

---

**Ivan V. Larionov** — Junior Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; lecturer, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7013-5089>

*ivlar16@gmail.com*

**Sofya K. Nartova-Bochaver** — Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory for Psychology of salutogenic environment, Department of Psychology, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8061-4154>

*snartovabochaver@hse.ru*

**Maria A. Odintsova** — PhD in Psychology, Docent, Head Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>

*mari505@mail.ru*

**Nadezhda S. Pavlova** — PhD in Psychology, Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1518-1137>

*pavlovans@ipra*

**Marina N. Raskhodchikova** — PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>

*rashodchikovamn@mgppu.ru*

**Elena S. Sergienko** — Doctor of Psychology, Professor, Chief Research Associate, Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>

*elenas13@mail.ru*

**Margarita M. Simonova** — PhD in Sociology, associate professor of the department of psychology and human capital development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>

*m7230486@yandex.ru*

**Mustafa Subasi** — PhD student, Research Assistant, Doctoral School of Psychology; International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia; Department of Psychology, Ibn Haldun University, Istanbul, Turkey, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4170-6280>

*msubasi@hse.ru*

**Semyon V. Tarasov** — Junior Researcher, Laboratory of Social and Economic Psychology, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; Lecturer, State Academic University for Humanities, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8790-7219>

*sementarasovvas@gmail.com*

**Marharyta S. Fabrykant** — PhD in Psychology, PhD in Sociology, Leading Research Fellow, Laboratory for Comparative Studies in Mass Consciousness, Expert Institute, HSE University, Moscow, Russia; Associate Professor, Chair of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Belarus. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-2943>

*marharyta.fabrykant@gmail.com*

**Elena V. Filippova** — PhD in Psychology, the Head of the Department of Child and family psychotherapy chair, Faculty of Psychological Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1328-3041>

*e.v.filippova@mail.ru*

**Tatiana A. Finogenova** — lecturer of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2814-4498>

*tatiana07finogenova@gmail.com*

**Emilia N. Khodakovskaya** — Psychologist, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3971-6144>

*emilkh@yandex.ru*

**Karine M. Shipkova** — PhD in Psychology, Associate Professor, Leading Research Associate, National Medical Research Center for Psychiatry and Narcology named after V.P. Serbain of the Ministry of Health of Russia, Moscow, Russia, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8235-6155>

*karina.shipkova@gmail.com*

**Victoria Yu. Yurchuk** — Master Student, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9631-3613>

*vyuyurchuk@edu.hse.ru*