

ISSN 2073-6398

ВЕСТНИК РГГУ

Серия
«Психология. Педагогика.
Образование»

Научный журнал

RSUH BULLETIN

“Psychology. Pedagogics.
Education”
Series

Academic Journal

Основан в 1996 г.
Founded in 1996

1
2023

VESTNIK RGGU. Seriya "Psihologiya. Pedagogika. Obrazovanie"

RSUH/RGGU BULLETIN. "Psychology. Pedagogics. Education" Series

Academic Journal

There are 4 issues of the magazine a year.

Founder and Publisher Russian State University for the Humanities (RSUH)

RSUH/RGGU BULLETIN. "Psychology. Pedagogics. Education" Series is included: in the system of the Russian Science Citation Index; in the List of peer-reviewed scientific publications, in which the essential research findings of dissertations for the Ph.D. and Dr. degree in the following scientific specialties and the branches of science corresponding to them should be published:

13.00.00 Pedagogics:

13.00.01 General pedagogics, history of pedagogics and education

13.00.02 Theory and methods of training and education (area and level related)

13.00.03 Correctional pedagogics (sign language pedagogics, the pedagogics for the blind and visually impaired, the pedagogics for the developmentally disabled, and speech therapy)

19.00.00 Psychology:

19.00.01 General psychology, personality psychology, history of psychology

19.00.05 Social psychology

19.00.13 Developmental psychology

The aims and problem areas. The interdisciplinary scientific journal *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series* publishes original articles in various fields of psychology and education.

The aim of the journal is to publish interdisciplinary works devoted to contemporary problems of psychological science, which are considered from different perspectives and in different paradigms. Along with articles by leading domestic and foreign scientists, the journal publishes the works of young, novice researchers. The content of the journal includes methodological works and empirical and experimental studies, as well as materials describing modern research tools.

Tasks of the magazine: to present both new, relevant theoretical and empirical studies, as well as works revealing the development trends of classical psychological concepts; to promote the integration of academic and university science; to stimulate the transition of scientific achievements of domestic and foreign researchers and scientists of different generations. The journal publishes articles in Russian and English.

The journal is registered by the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technologies and Mass Media. The registration certificate is PI No. FS77-61884 of May 25, 2015. The latest changes were made in connection with the name change, renaming of the founder, clarification of the subject – registration number FS77-73401 of August 3, 2018.

Editorial staff office: bld. 6, Miusskaya Sq., Moscow, 125047

Tel.: +7 499 973 44 33

e-mail: ip@rggu.ru

ВЕСТНИК РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»

Научный журнал

Выходит 4 номера печатной версии журнала в год.

Учредитель и издатель – Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ)

ВЕСТНИК РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» включен: в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ); в Перечень ВАК рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук по следующим научным специальностям и соответствующим им отраслям науки:

13.00.00 Педагогика:

13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.02 Теория и методика обучения и воспитания
(по областям и уровням образования)

13.00.03 Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)

19.00.00 Психология:

19.00.01 Общая психология, психология личности, история психологии

19.00.05 Социальная психология

19.00.13 Психология развития, акмеология

Цели и область. Междисциплинарный научный журнал *ВЕСТНИК РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»* печатает оригинальные статьи по различным отраслям психологии и образования. Целью журнала является публикация междисциплинарных исследований, посвященных современным проблемам психологической науки, которые рассматриваются с разных позиций и в разных парадигмах. Одновременно со статьями ведущих отечественных и зарубежных ученых, в журнале публикуются и работы молодых, начинающих исследователей. Содержание журнала включает как методологические работы, так и эмпирические и экспериментальные исследования, а также материалы, описывающие современный исследовательский инструментарий.

Задачи журнала: представлять как новые, актуальные теоретические и эмпирические исследования, так и работы, раскрывающие тенденции развития классических психологических концепций; способствовать развитию интеграции академической и вузовской науки; стимулировать трансляцию научных достижений отечественных и зарубежных исследователей и ученых разных поколений.

Журнал публикует статьи на русском и английском языках.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61884 от 25.05.2015 г. В запись о регистрации СМИ внесены изменения в связи с изменением названия, переименованием учредителя, уточнением тематики – регистрационный номер ПИ № ФС77-73401 от 03.08.2018 г.

Адрес редакции: 125047, Москва, Миусская пл., 6

Тел.: 8 (499) 973 44 33

электронный адрес: ip@rggu.ru

Founder and Publisher

Russian State University for the Humanities (RSUH)

Editor-in-chief

T.D. Martsinkovskaya, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

Editorial Board

V.R. Orestova, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation (*deputy editor-in-chief*)

O.V. Gavrichenko, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation (*release officer*)

T.M. Marutina, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

E.A. Kiseleva, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

D.A. Choroshilov, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

A.S. Neluibina, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

A.G. Asmolv, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

M.S. Guseltseva, Dr. of Sci. (Psychology), professor, PI RAO, Moscow, Russian Federation

N.V. Grishina, Dr. of Sci. (Psychology), professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russian Federation

E.A. Serguenko, Dr. of Sci. (Psychology), professor, IP RAN, Moscow, Russian Federation

W. Sommer, Ph.D., professor, Humboldt University, Berlin, Germany

M. Cole, Ph.D., professor, University of California, San Diego, USA

D. Verch, Ph.D., professor, University of Washington, St. Louis, USA

P. Steiner, Ph.D., professor, University of Pennsylvania, Philadelphia, USA

A. Vio, Ph.D., professor, National Center for Scientific Research, Bordeaux,
France

M. Denn, Ph.D., professor, Michel Montaigne University, Bordeaux, France

Executive editor

O.V. Gavrichenko, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, RSUH

Учредитель и издатель

Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ)

Главный редактор

Т.Д. Марцинковская, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

Редакционная коллегия

В.Р. Орестова, доктор психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация (заместитель главного редактора)

О.В. Гавриченко, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация (ответственный секретарь)

Т.М. Марютина, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

Е.А. Киселева, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

Д.А. Хорошилов, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

А.С. Нелюбина, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

А.Г. Асмолов, доктор психологических наук, профессор, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Российская федерация

М.С. Гусельцева, доктор психологических наук, Психологический институт РАО, Москва, Российская Федерация

Н.В. Гришина, доктор психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Е.А. Сергиенко, доктор психологических наук, Институт психологии РАН, Москва, Российская Федерация

В. Зоммер, Ph.D., профессор, Университет Гумбольдта, Берлин, Германия

М. Коул, Ph.D., профессор, Калифорнийский университет, Сан-Диего, США

Д. Верч, Ph.D., профессор, Вашингтонский университет, Сент-Луис, США

П. Штайнер, Ph.D., профессор, Университет Пенсильвании, Филадельфия, США

А. Вио, Ph.D., профессор, Национальный центр научных исследований, Бордо, Франция

М. Денн, Ph.D., профессор, Университет им. Мишеля Монтеня, Бордо, Франция

Ответственный за выпуск

О.В. Гавриченко, кандидат психологических наук, доцент, РГГУ

Content

From the editor	10
-----------------------	----

Empirical research

<i>Tat'yana P. Emel'yanova, Eva N. Vikent'eva</i> Proactive coping and uncertainty tolerance in pre-retirees with different levels of hardiness	12
<i>Vasilisa R. Orestova, Irina A. Maslennikova</i> Personal characteristics of middle-aged people who underwent career shift	30
<i>Oksana V. Gavrichenko, Daria A. Semenova</i> Features of experiencing psychological well-being by women of different ages	50
<i>Marina M. Mishina, Kseniya A. Vorob'eva</i> Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men	70
<i>Anna S. Nelyubina, Anna M. Merzlyakova</i> The categorization features of bodily sensations associated with the disease in multiple sclerosis	86
<i>Ekaterina A. Kiseleva, Kristina S. Komissarova</i> Subjective experiences of performance and satisfaction in the process with a mixed learning format	104
<i>Nadezhda V. Mazurova, Roman E. Kuman</i> Features of coping strategies for overcoming conflicts in inter-ethnic families (on the example of Slavic-Turkish families)	127
<i>Oksana V. Baskaeva</i> Relationships between the dependence on social networks and personality traits of HEXACO and the Dark Triad	144

Содержание

От редактора	10
--------------------	----

Эмпирические исследования

<i>Т.П. Емельянова, Е.Н. Викентьева</i> Проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости	12
<i>В.Р. Орестова, И.А. Масленникова</i> Личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию	30
<i>О.В. Гавриченко, Д.А. Семенова</i> Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста	50
<i>М.М. Мишина, К.А. Воробьева</i> Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей	70
<i>А.С. Нелюбина, А.М. Мерзлякова</i> Особенности категоризации телесных ощущений, связанных с болезнью при рассеянном склерозе	86
<i>Е.А. Киселева, К.С. Комиссарова</i> Субъективные переживания результативности и удовлетворенности в процессе смешанного формата обучения	104
<i>Н.В. Мазурова, Р.Э. Куман</i> Особенности копинг-стратегий преодоления конфликтов в межнациональных семьях (на примере славяно-турецких семей)	127
<i>О.В. Баскаева</i> Связи зависимости от социальных сетей с личностными чертами HEXACO и Темной триады	144

От редактора

Дорогие коллеги, вашему вниманию предлагаются статьи первого в этом году номера нашего журнала. В этом номере собраны преимущественно эмпирические статьи, посвященные разнообразным вопросам современной психологии.

Открывает номер статья Т.П. Емельяновой и Е.Н. Викентьевой, посвященная крайне актуальной проблеме «Проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости». Основной позитивный вывод статьи состоит в том, что люди, обладающие жизнестойкостью, видят прежде всего в близком окружении ресурс своей способности противостоять неблагоприятным жизненным обстоятельствам.

В статье В.Р. Орестовой и И.А. Масленниковой «Личностные особенности людей среднего возраста со сложной профессиональной траекторией» изучались личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию. В работе показано, что личностные ресурсы являются важнейшими факторами, способствующими конструктивному прохождению профессиональных кризисов и профессиональному развитию.

О.В. Гавриченко и Д.А. Семенова в своей работе «Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста» показали, что в группе женщин средней зрелости обнаружены связи между психологическим благополучием и ценностными ориентациями, причем во всех возрастных группах «Закрытость» как элемент самоотношения является одним из факторов, обуславливающих переживание психологического благополучия.

В статье М.М. Мишиной и К.А. Воробьевой «Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей» показано, что для подростков характерным является более высокий уровень переживания чувства одиночества по сравнению с юношами, что позволяет говорить о наличии возрастной специфики в проявлении данного психологического феномена.

А.С. Нелюбина и А.М. Мерзлякова в своем исследовании «Особенности категоризации телесных ощущений, связанных с болезнью при рассеянном склерозе» показали, что наиболее обширные словари интрацептивных ощущений, связанных с болезнью, у пациентов со средними баллами инвалидизации. При этом наиболее употребительными во всех группах пациентов являются слова, описывающие ощущения потери тонуса, сил и чувствительности.

В статье Е.А. Киселевой и К.С. Комиссаровой «Субъективные переживания результативности и удовлетворенности в процессе смешанного формата обучения» показано, что гибкая модель смешанного образования в сочетании с высокой осознанностью позволяет реализовать индивидуальные образовательные потребности студентов. Также выявлена связь между удовлетворенностью процессом смешанного обучения, характеризующегося изменчивостью, и межличностной интолерантностью к неопределенности.

В работе Н.В. Мазуровой и Р.Э. Кумана «Особенности копинг-стратегий преодоления конфликтов в межнациональных семьях (на примере славяно-турецких семей)» представлены результаты сравнительного исследования копинг-стратегий и взаимодействия в конфликтах в межнациональных и мононациональных семьях. Авторы показывают, что состоящие в межнациональном браке люди будут демонстрировать высокую конфликтность в семейной жизни по сравнению с супругами, состоящими в мононациональном браке.

Полученные О.В. Баскаевой в статье «Связи зависимости от социальных сетей с личностными чертами HEXACO и Темной триады» результаты показали, что зависимость от социальных сетей имеет негативные связи с показателями личностных черт честность/скромность, равнодушие к роскоши, неприязнительность, сознательность и организованность опросника HEXACO-PI-R и позитивные – с суммарным показателем Темной триады.

From the Editor

Dear colleagues, I would like to present the articles of the first issue of our journal in 2023. This issue contains mainly empirical articles on various topics of modern psychology.

It is opened with an article by T.P. Emelyanova and E.N. Vikentieva, devoted to the extremely relevant question “Proactive coping and tolerance for uncertainty in pre-pensioners with different levels of hardness”. The main positive conclusion of the article is that people with resilience first of all, realize in their close environment a resource of their ability to withstand adverse life circumstances.

The article by V.R. Orestova and I.A. Maslennikova “Personal characteristics of middle-aged people who underwent career shift” is a study in the personal characteristics of middle-aged people who changed their profession. The paper shows that personal resources are the most important factors contributing to the constructive passage of professional crises and professional development.

O.V. Gavrichenko and D.A. Semenova in their work “Features of experiencing psychological well-being in women of different ages” showed that in the group of women of middle maturity, links were found between psychological well-being and value orientations, and in all age groups “Closeness” as an element of self-attitude is one of the factors that determine the experience of well-being.

In the article by M.M. Mishina and K.A. Vorobieva “Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men” it is shown that adolescents are characterized by a higher level of experiencing feelings of loneliness, compared with young men, which allows us to speak about the presence of the age specificity in the manifestation of such psychological phenomenon.

A.S. Nelyubin and A.M. Merzlyakova in their study “The categorization features of bodily sensations associated with the disease of multiple sclerosis” showed that the most extensive dictionaries of intrareceptive sensations associated with the disease are in patients with an average disability rating. At the same time, the most common words in all groups of patients are the words that describe sensations in loss of tone, strength and sensitivity.

In the article by E.A. Kiseleva and K.S. Komissarova “Subjective experiences of performance and satisfaction of the process with a mixed learning format” it is shown that a flexible model of “mixed” education, combined with high awareness, makes it possible to realize the individual educational needs of students. Also, a relationship was found between satisfaction with mixed forms of learning, characterized by variability, and interpersonal intolerance to uncertainty.

Mazurova and R.E. Kuman in their work “Features of coping strategies for overcoming conflicts in interethnic families (on the example of Slavic-Turkish families)” present the results of a comparative study in coping strategies and interaction in conflicts at interethnic and mono-ethnic families. The authors show that people who are in an inter-ethnic marriage will demonstrate a higher level of conflict in family life compared to spouses who are in a mono-ethnic marriage.

The results obtained by O.V. Baskayeva in the article “Relationships between the dependence on social networks and personality traits of HEXACO and the Dark Triad”, showed that the dependence on social networks has negative relationships with indicators of personality traits: honesty / modesty, indifference to luxury, unpretentiousness, consciousness and the questionnaire organization of HEXACO-PI-R and positive – with the total indicator of the Dark Triad.

УДК 159.922

DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-12-29

Проактивный коупинг и толерантность к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости

Татьяна П. Емельянова

Институт психологии РАН, Москва, Россия

t_emelyanova@inbox.ru

Ева Н. Викентьева

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
Москва, Россия, vikentieva@mail.ru*

Аннотация. В статье представлено исследование проактивного коупинга и толерантности к неопределенности у предпенсионеров с разным уровнем жизнестойкости. Цель исследования состояла в изучении уровня жизнестойкости предпенсионеров, выявлении предпочитаемых стратегий проактивного коупинга и толерантности к неопределенности в их связях. Анализируются подходы к изучению особенностей предпенсионного возраста, феномена жизнестойкости, факторов, ее определяющих. Отмечается, что жизнестойкость является валидным предиктором психического и соматического здоровья, субъективного благополучия и продуктивности трудовой деятельности. Приводятся результаты исследования респондентов предпенсионного возраста (N=300) с использованием методик «Скрининговая версия теста жизнестойкости», «Толерантность к неопределенности», «Проактивный коупинг». Результаты показывают, что у респондентов наиболее выражены такие стратегии проактивного коупинга, как проактивное совладание, превентивное совладание и поиск эмоциональной поддержки. Обнаружено, что в подгруппе респондентов с более высокой жизнестойкостью медиана предпочтения этих трех стратегий проактивного коупинга выше, чем в подгруппе с низкой жизнестойкостью. Причем наиболее ощутимая разница в уровне медиан обнаружена в стратегии «Поиск эмоциональной поддержки». Данный результат может говорить о том, что люди, обладающие жизнестойкостью, видят прежде всего в близком окружении ресурс своей способности противостоять неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Относительно роли толерантности к неопределенности было показано, что

© Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н., 2023

“Psychology. Pedagogics. Education” Series, 2023, no. 1 • ISSN 2073-6398

с жизнестойкостью связано ощущение контроля над ситуацией, и возможности ясных, однозначных истолкований и прогнозов развития ситуации. Отмечается, что респонденты с разным уровнем жизнестойкости показали наибольшие различия по аффективному компоненту толерантности к неопределенности.

Ключевые слова: жизнестойкость, предпенсионный возраст, проактивный коупинг, толерантность к неопределенности, эмоциональная сфера личности

Для цитирования: Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н. Ресурсы жизнестойкости предпенсионеров: роль проактивного коупинга и толерантности к неопределенности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 12–29. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-12-29

Proactive coping and uncertainty tolerance in pre-retirees with different levels of hardiness

Tat'yana P. Emel'yanova

*Russian Academy of Sciences Institute of Psychology
Moscow, Russia, t_emelyanova@inbox.ru*

Eva N. Vikent'eva

*Financial University under the Government of the Russian Federation
Moscow, Russia, vikentieva@mail.ru*

Abstract. The article presents a study of proactive coping and uncertainty tolerance in Pre-retirees with different levels of hardiness. The purpose of the study focused on the level of hardiness of Pre-retirees and on revealing preferred strategies for proactive coping and tolerance for uncertainty in their relationships. Approaches to the study of the characteristics of pre-retirement age, the phenomenon of hardiness, and the factors that determine it are analyzed. It is noted that hardiness is a valid predictor of mental and somatic health, subjective well-being and labor productivity. The article presents the results of a study of respondents of pre-retirement age (N=300) using the methods "Screening version of the hardiness test", "Tolerance to uncertainty", "Proactive coping". The results show that respondents have the most pronounced proactive coping strategies such as proactive coping, preventive coping, and seeking emotional support. It was found that in the subgroup of respondents with higher hardiness, the median preference for the three proactive coping strategies is higher than in the subgroup with low hardiness. Moreover, the most tangible difference in the level of medians was found in the "Search for emotional support" strategy. Such a result may indicate that people with hardiness see, first of all, in their close environment a resource of their ability to withstand adverse life circumstances. Regarding the role of tolerance for uncertainty, it was shown that a sense of control over the situation and the possibility for clear, unambiguous interpretations and forecasts of the development of the situation

are associated with hardiness. It is noted that respondents with different levels of hardiness showed the greatest differences in the affective component of tolerance for uncertainty.

Keywords: hardiness, pre-retirement age, proactive coping, uncertainty tolerance, emotional sphere of personality

For citation: Emelyanova, T.P. and Vikentieva, E.N. (2023), "Proactive coping and uncertainty tolerance in pre-retirees with different levels of hardiness", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 12-29, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-12-29

Введение

Подготовка человека к завершению трудовой деятельности, к изменению социального статуса и образа жизни для многих людей является болезненным процессом. Реформа по поэтапному повышению пенсионного возраста (Федеральный закон № 350-ФЗ) обострила проблемы людей предпенсионного возраста. В этом документе специально оговариваются гарантии предпенсионерам от незаконного увольнения и отказа в приеме на работу. Работники-предпенсионеры тем самым получили особый законодательно закрепленный статус и социальные льготы. Между тем волна публикаций в СМИ [Ивушкина 2019; Цикулина 2020] привлекла внимание специалистов к обратной стороне обещанных гарантий – повысился уровень безработицы среди людей предпенсионного возраста, что обусловлено стремлением работодателей не принимать в штат сотрудников, которых нельзя уволить. В итоге людям «за пятьдесят» отказывают в трудоустройстве под различными предложениями.

В многочисленных исследованиях последних лет поднимаются проблемы психологии людей предпенсионного возраста и предлагаются способы их психологической поддержки [Вотинцева, Капранова 2021], помощи в преодолении стресса [Сидорчук, Сидорчук 2019; Шибаршина 2021], дается оценка их психофизиологического [Хвастунова и др. 2020; Севрюкова и др. 2021] и психологического состояний [Гнездилов и др. 2022; Емельянова, Викентьева 2022], обсуждаются гендерные особенности предпенсионеров и их переживания сложной ситуации. Старший период зрелого возраста, к которому относятся люди предпенсионного статуса, менее изучен в возрастной психологии, чем другие периоды. Возможно, это связано со сложностью выявления общих закономерностей из-за значительной вариатив-

ности факторов развития личности этого возраста. Наибольший интерес исследователей привлекала сущность состояния зрелости [Старовойтенко и др. 2019; Сергиенко 2021], кризисы среднего возраста [Строгая, Белановская 2014], самореализация личности в зрелом возрасте [Солодникова 2007]. Психологические особенности предпенсионного возраста обуславливаются различными факторами, среди них важное место занимают внешние факторы – приближение окончания трудовой деятельности и изменения образа жизни, опасения потерять работу в силу сложившейся ситуации на рынке труда, финансовая тревожность в ожидании изменения материального статуса. Имеет место и ряд психологических факторов, связанных с возрастом: изменения психоэмоционального статуса человека (особенно у женщин), появление первых возрастных когнитивных изменений, снижение работоспособности и выносливости. Внимание исследователей привлекают характерные для этой возрастной группы стратегии совладания, субъективные оценки благополучия [Монгуш 2020], смысловые ориентации [Момбей-оол и др. 2021], психологические проявления предпенсионного кризиса развития [Скрыль 2007] и др. Актуальным для характеристики предпенсионного возраста видится анализ такого личностного конструкта, как жизнестойкость [Maddi 1999; Леонтьев, Расказова 2006; Осин 2013]. Интерес исследователей к этому феномену постоянно растет, что вполне объяснимо возросшей турбулентностью общественной жизни [Федотова 2020]. В контексте сравнения поколений было, в частности, обнаружено, что уровень жизнестойкости у представителей постсоветского поколения значительно ниже, чем у представителей послевоенного, советского и переходного поколений [Постникова и др. 2022, с. 98]. Однако при сравнении людей пенсионного и предпенсионного поколений у последних были выявлены выраженные признаки личностного кризиса [Скрыль 2007]. Результаты исследований проблемных аспектов предпенсионного периода жизненного пути побуждают обратить внимание именно на жизнестойкость [Фрокол 2020] как на интегральное понятие и надежный предиктор успешного совладания со стрессом, психического и соматического здоровья, субъективного благополучия и продуктивности трудовой деятельности [Осин 2013].

В отношении лиц предпенсионного возраста представляется важным выявить психологические ресурсы [Hobfoll 1989], обеспечивающие жизнестойкость. Будучи центральным феноменом, обеспечивающим благополучный переход предпенсионера к иному образу жизни и новому статусу, жизнестойкость поддер-

живается целым рядом физиологических, психологических и социальных факторов.

В данной работе была предпринята попытка выявить взаимосвязи жизнестойкости как центрального феномена со стратегиями проактивного коупинга, понимаемого как превентивные стратегии, направленные на будущее, и толерантностью к неопределенности как личностной черты. Выбор данных параметров был обусловлен спецификой изучаемой возрастной группы, связанной с ее особым социально-профессиональным статусом. Действительно, группа предпенсионеров, с одной стороны, испытывает трудности в конкуренции с более молодыми сотрудниками и негативизм работодателей на рынке труда, о которых говорилось ранее [Ивушкина 2019; Цикулина 2020], с другой стороны, эта когорта в силу возраста и семейного статуса несет бремя ответственности как за младшее поколение (детей, внуков), так и за старшее (пожилые родители). Двойная морально-психологическая нагрузка делает данную возрастную группу уязвимой по отношению к стрессогенным жизненным обстоятельствам и актуализирует вопрос об изучении психологических механизмов противодействия им и совладания с психологическими перегрузками.

Программа исследования

Цель исследования состояла в изучении уровня жизнестойкости предпенсионеров, выявлении предпочитаемых стратегий проактивного коупинга и толерантности к неопределенности в их связях.

Задачи

1. Описать респондентов, относящихся к возрастной группе предпенсионеров, по параметрам: уровень жизнестойкости и используемые стратегии проактивного коупинга.

2. Выявить наличие взаимосвязей между уровнем жизнестойкости и стратегиями проактивного коупинга. Проанализировать особенности использования различных стратегий в рамках выделенных уровней жизнестойкости.

3. Выявить наличие взаимосвязей между уровнем жизнестойкости и толерантностью к неопределенности как личностной чертой. Определить характер и направленность данных взаимосвязей.

Методы исследования

Исследование проводилось с применением следующих методик: скрининговая версия теста жизнестойкости, адаптация Е.Н. Осина [Осин 2013] теста жизнестойкости С. Мадди [Maddi 1999], методика «Толерантность к неопределенности» Е.П. Белинской [Белинская 2006], методика «Проактивный коупинг» (Proactive Coping Inventory, PCI) Е. Грингласс [Greenglass 2009] в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина, Е.Р. Агадуллиной [Белинская и др. 2018]. Социально-демографические характеристики респондентов (пол, возраст, уровень образования, уровень дохода, семейный статус, наличие внуков и т. п.) выявлялись при помощи анкетирования. Полученные данные подвергались статистической обработке с использованием пакетов прикладных программ “SPSS 23.0”.

Выборка. В исследовании принимали участие респонденты-жители ЦФО Российской Федерации от 45 до 55 лет, общий объем выборки – 300 человек. По половому составу 58% – женщины, 42% – мужчины; по образовательному статусу 11% – два и более высших образования, 51,7% – высшее образование, 16,7% – среднее специальное, 13% – среднее; состоят в браке – 55,3%, в гражданском браке – 13%; имеют внуков 20% респондентов. Уровень дохода – денег хватает на еду и одежду, но покупка товаров длительного пользования (новый холодильник или телевизор) затруднительна 9,7%, могут позволить себе товары длительного пользования, но покупка новой машины пока невозможна 42,7%, могут позволить себе практически все, кроме покупки квартиры или дачи 37%.

Результаты исследования

Полученные данные были подвергнуты проверке на нормальность распределения с помощью Z-теста Колмогорова-Смирнова. Полученный результат показал, что данные по анализируемой выборке подчиняются закону нормального распределения.

Для решения первой задачи был осуществлен анализ описательной статистики, результаты которой приведены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты дескриптивной статистики

Параметр	М	SD
Жизнестойкость. Вовлеченность	6,30	2,98
Жизнестойкость. Контроль	6,15	2,64
Жизнестойкость. Принятие риска	5,55	2,24
Жизнестойкость. Интегральная	18,01	7,06
Толерантность к неопределенности. Когнитивный компонент	34,73	4,14
Толерантность к неопределенности. Аффективный компонент	28,27	5,98
Толерантность к неопределенности. Поведенческий компонент	35,19	5,88
Проактивное совладание	2,46	,60
Рефлексивное совладание	2,89	,69
Планирование	2,57	,77
Превентивное совладание	2,76	,68
Поиск инструментальной поддержки	2,30	,68
Поиск эмоциональной поддержки	2,15	,73

Примечание: М – среднее, SD – среднеквадратичное отклонение.

Согласно полученным данным, можно сделать следующие выводы. Жизнестойкость в исследуемой возрастной группе (45–55 лет) находится практически на уровне сниженной – 18 при границе в 17 [Осин 2013]. Из компонентов жизнестойкости наибольшую выраженность имеет вовлеченность, наименьшую – принятие риска, что может быть связано с важностью для исследуемой возрастной категории включенности в события своей жизни.

Средние значения стратегий проактивного коупинга в исследуемой группе находятся в диапазоне значений, приведенных авторами как нормативные (Проактивное совладание: М = 2,98; σ = 0,41, Рефлексивное совладание: М = 2,98; σ = 0,50, Планирование: М = 2,64; σ = 0,70, Превентивное совладание: М = 2,88;

$\sigma = 0,49$, Поиск инструментальной поддержки: $M = 2,49$; $\sigma = 0,60$, Поиск эмоциональной поддержки: $M = 2,75$; $\sigma = 0,70$) [Белинская и др. 2018].

Для решения первой задачи исследования респонденты были разделены на подгруппы по уровням жизнестойкости. Расчет проводился относительно нормативных значений, приведенных автором [Осин 2013]: менее 10 баллов – низкий уровень жизнестойкости, от 10 до 17 баллов – сниженный уровень, более 18 баллов – нормальный уровень. Последующий частотный анализ показал, что низкий уровень жизнестойкости ($M = 7,18$; $\sigma = 2,43$) выявлен у 14,7% (далее – группа 1), сниженный уровень жизнестойкости ($M = 4,16$; $\sigma = 2,00$) – 32,7% (далее – группа 2), нормальный уровень жизнестойкости ($M = 23,41$; $\sigma = 4,39$) – 52,7% респондентов (далее – группа 3). Различия в группах по полу, образованию, семейному положению, возрасту, наличию внуков и месту проживания не обнаружены (Н-критерий Краскела-Уоллиса при $p < 0,05$). Были выявлены различия между группами в субъективной оценке дохода по Н-критерию Краскела-Уоллиса (Хи-квадрат = 11,17; $p = 0,004$). По медиане обнаружена следующая тенденция: в группах 1 и 2 преобладают респонденты, оценивающие свое материальное положение как «Можем позволить себе товары длительного пользования, но покупка новой машины пока невозможна», в группе 3 – «Можем позволить себе практически все, кроме покупки квартиры или дачи».

Для решения второй задачи был осуществлен корреляционный анализ между интегральным показателем жизнестойкости и стратегиями проактивного совладания с использованием коэффициента Спирмена (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционная матрица

Параметры	Проактивное совладание	Превентивное совладание	Поиск эмоциональной поддержки
Жизнестойкость (интегральный показатель)	,312**	,159**	,208**

Примечание: (N = 300). ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Как можно видеть из таблицы, только три стратегии проактивного коупинга дали статистически значимые взаимосвязи с интегральным показателем «Жизнестойкость». Полученный

результат говорит о том, что с ощущением человеком себя как выносливого, способного выдерживать стрессовые ситуации связаны постановка важных целей и саморегуляция по достижению этих целей; предвосхищение стрессоров, подготовка себя до наступления предполагаемых событий и регуляция эмоционального дистресса через эмоциональный контакт с другими [Белинская и др. 2018]. Такие стратегии проактивного коупинга, как оценка и анализ стрессоров и ресурсов, генерация планов и получение информации, обратной связи и советов от социального окружения, не являются ключевыми в контексте способности личности выдерживать стрессовые ситуации без существенных психологических потерь.

С целью анализа предпочтений стратегий проактивного коупинга группами респондентов с разным уровнем жизнестойкости был осуществлен частотный анализ, позволяющий сопоставлять межгрупповые распределения по параметрам: меры центральной тенденции (медианы); С-размах, соответствующий межквартильной широте, и диапазон значений, попадающих в 1,5 С-размаха от сгибов; выбросы и экстремумы. В результате были выявлены следующие закономерности.

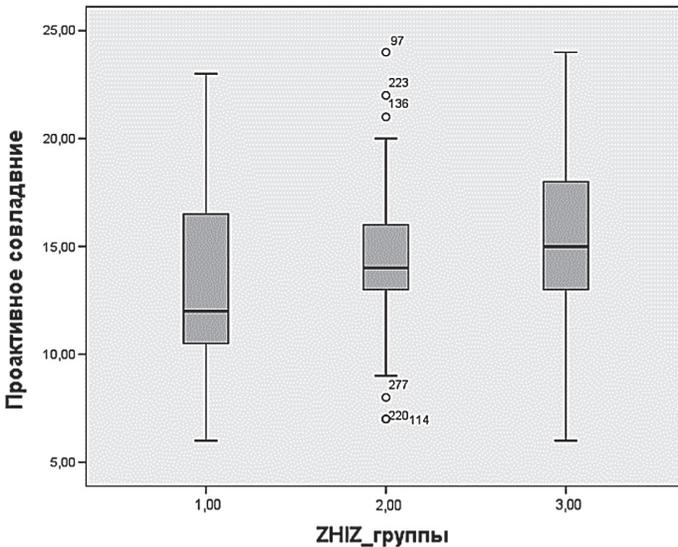


Рис. 1. «Проактивное совладание» в группах респондентов с разным уровнем жизнестойкости

Примечание: (N = 300). ZHIZ_группы – группы, выделенные по уровню жизнестойкости (1 – низкая, 2 – сниженная, 3 – нормальная)

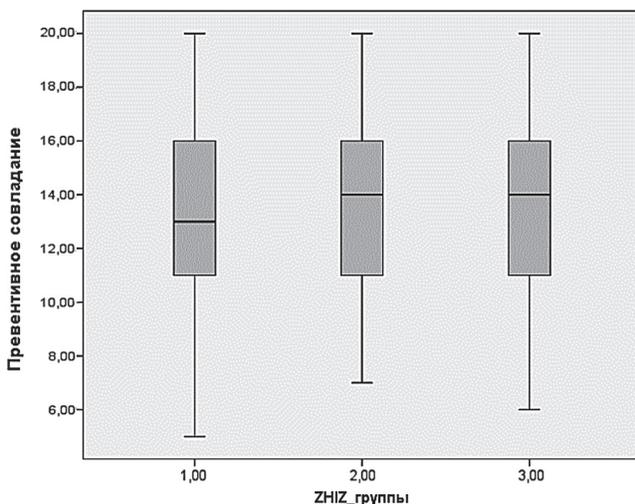


Рис. 2. «Превентивное совладание» в группах респондентов с разным уровнем жизнестойкости

Примечание: (N = 300). ZHIZ_группы – группы, выделенные по уровню жизнестойкости (1 – низкая, 2 – сниженная, 3 – нормальная)

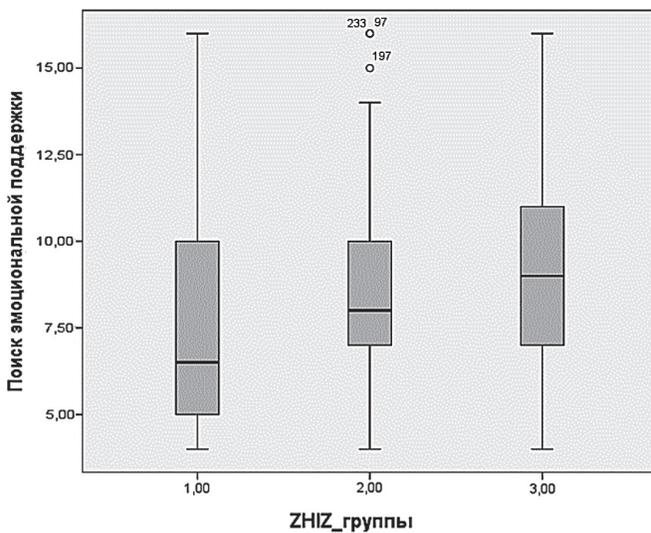


Рис. 3. «Поиск эмоциональной поддержки» в группах респондентов с разным уровнем жизнестойкости

Примечание: (N = 300). ZHIZ_группы – группы, выделенные по уровню жизнестойкости (1 – низкая, 2 – сниженная, 3 – нормальная)

Как можно видеть из полученных диаграмм ствол-лист, характер распределения в использовании трех стратегий проактивного коупинга в подгруппах по уровню жизнестойкости в исследуемой возрастной группе различен. В подгруппе с более высокой жизнестойкостью медиана предпочтения всех трех стратегий проактивного коупинга выше, чем в подгруппе с низкой жизнестойкостью. Причем наиболее ощутимая разница в уровне медиан обнаружена в стратегии «Поиск эмоциональной поддержки». Также обращает на себя внимание наибольший С-размах в подгруппе респондентов с низкой жизнестойкостью, что свидетельствует о более низкой степени единодушия респондентов.

Для решения третьей задачи был проведен корреляционный анализ между показателями жизнестойкости и компонентами толерантности к неопределенности с использованием коэффициента Спирмена (табл. 3).

Таблица 3

Корреляционная матрица

Параметры	Толерантность к неопределенности		
	Когнитивный компонент	Аффективный компонент	Поведенческий компонент
Жизнестойкость. Интегральная	-,218**	,411**	,242**

Примечание: (N = 300)**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Полученные данные позволяют говорить о наличии статистически значимой взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и компонентами толерантности к неопределенности, описанными авторами методики [Белинская 2006]. Обнаруженная отрицательная корреляция параметра «Жизнестойкость» с когнитивным компонентом толерантности к неопределенности может быть объяснена следующим образом. Признание неоднозначности причин поступков людей, противоречивости трактовок ситуаций, неполноты информации при принятии значимых решений, непредсказуемости жизни не согласуется с жизнестойкостью как выносливостью, устойчивостью. Напротив, с жизнестойкостью согласуются ощущение контроля над ситуацией,

возможность ясных и однозначных истолкований и прогнозов развития ситуации. Положительные корреляционные взаимосвязи параметра «Жизнестойкость» с аффективным и поведенческим компонентами толерантности к неопределенности могут быть связаны с тем, что аффективный компонент толерантности к неопределенности представляет собой, по сути, позитивное восприятие ситуаций, развитие которых непредсказуемо. Толерантность в данном случае заключается в отсутствии тревоги и опасений, наличии интереса и азарта в ситуациях с непредсказуемым исходом. Поведенческий компонент толерантности к неопределенности отражает готовность действовать в ситуациях неопределенности, проявлять инициативу и искать новые возможности.

Согласно результатам частотного анализа, позволяющего содержательно сравнить группы респондентов по уровню жизнестойкости, выделенные ранее, медиана по когнитивному компоненту толерантности к неопределенности выше в группах с низкой и сниженной жизнестойкостью (35) по сравнению с группой с нормальной жизнестойкостью (34). Медианы по аффективному и поведенческому компонентам выше в группе с нормальной жизнестойкостью (30 и 36) по сравнению с двумя другими группами (27 и 33 в группе 2; 24 и 32 в группе 3). С-размахи по всем исследуемым компонентам толерантности к неопределенности в трех группах практически идентичны, что говорит о гомогенности изучаемых феноменов в анализируемой возрастной выборке.

Обсуждение результатов и заключение

Оценивая выборку по параметру жизнестойкости, необходимо отметить, что половина респондентов показала сниженный и низкий уровни, что, скорее всего, связано с особым профессиональным статусом данной возрастной группы, возможностью потери работы, сложностью в трудоустройстве и ответственности за младшее и старшее поколения. Как можно видеть, вопрос наличия полноценного психологического ресурса, позволяющего выдерживать стрессовые ситуации, успешных стратегий совладания и отношения к будущему в контексте его предсказуемости играет существенную роль в понимании психологических регуляторов жизнедеятельности людей изучаемой возрастной группы. Ориентируясь на понимание жизнестойкости как предиктора совладания со стрессом, субъек-

тивного благополучия [Леонтьев, Рассказова 2006], важно отметить, что полученные статистически значимые взаимосвязи показывают выраженность таких стратегий проактивного коупинга, как проактивное совладание, превентивное совладание и поиск эмоциональной поддержки. Данный результат свидетельствует о том, что жизнестойкость, которую образуют три базовых компонента – вовлеченность, контроль и принятие риска [Леонтьев, Рассказова 2006] – мобилизует важнейшие ресурсы человека, преобразующиеся в поведенческие стратегии. К ним относятся интерпретация человеком потенциальной проблемной ситуации как шанс приобретения нового опыта и уверенность в своих возможностях справиться с ней. Кроме того, это способность предвидеть трудные ситуации и, соответственно, быть готовым к их наступлению. Отдельного внимания заслуживает способность регулировать свое эмоциональное состояние при помощи коммуникаций с другими людьми. По ней были обнаружены наибольшие различия между группами респондентов с низкой и нормальной жизнестойкостью. Данный результат может говорить о том, что люди, обладающие жизнестойкостью, видят прежде всего в близком окружении ресурс своей способности противостоять неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Можно предположить, что они избирательны в социальных контактах и выстраивают свое социальное окружение таким образом, чтобы оно обеспечивало позитивные эмоции. Вероятно, полученный результат связан с наличием жизненного опыта в исследуемой возрастной группе, интегрированностью в социум и пониманием неизбежности наступления потенциальной трудной жизненной ситуации – выход на пенсию.

Изучение взаимосвязей толерантности к неопределенности как личностной черты – принятие неопределенных ситуаций и открытость по отношению к ним – с жизнестойкостью показывает неожиданные результаты. Когнитивный компонент толерантности к неопределенности, по сути, означающий понимание человеком неоднозначности ситуаций, непредсказуемости развития событий и прогноза поведения людей, обнаружил обратную взаимосвязь с жизнестойкостью. То есть жизнестойкость, позволяющая личности сохранять внутренний баланс и эффективно преодолевать трудные ситуации, предполагает определенную ясность, последовательность в логике событий и непротиворечивость в их трактовке. Но аффективный и поведенческий компоненты толерантности к неопределенности находятся в прямой взаимосвязи с жизнестойкостью. При этом по аффек-

тивному компоненту толерантности к неопределенности группы респондентов с разным уровнем жизнестойкости показали наибольшую разницу. Соответственно, позитивное отношение к ситуациям, развитие которых непредсказуемо, и готовность действовать в сложных ситуациях, восприятие таких ситуаций как возможности взаимосвязаны со способностью преодолевать неблагоприятные условия. Таким образом, жизнестойкость респондентов связана с позитивным настроем по отношению к новому и неоднозначному, с готовностью экспериментировать и действовать, а также со склонностью к однозначности в трактовке ситуаций, событий и людей и, соответственно, возможностью контроля.

В заключение необходимо отметить, что, согласно полученным результатам, в обеспечении наиболее высоких показателей жизнестойкости респондентов предпенсионного возраста особенно велика значимость аффективных компонентов изученных феноменов: способность регулировать свое эмоциональное состояние при помощи коммуникаций с другими людьми, позитивный настрой по отношению к новому, неоднозначному и опора на эмоциональную поддержку близкого окружения. Понять, являются ли эти особенности эмоциональной сферы личности индивидуальными свойствами эмоционального интеллекта, или это продукт жизненного опыта, или результат действия особых механизмов психологической защиты – является перспективной и важной научной задачей. Именно ее решение будет способствовать углублению теории жизнестойкости, а также разработке практических программ психологической поддержки людей предпенсионного возраста.

Благодарности

Статья выполнена в рамках Госзадания № 2021-0010 «Социально-психологические факторы поведения личности и группы в условиях глобальных изменений», ЕГИСУ №1021051201850-6.

Acknowledgment

The study was carried out within the framework of the State Assignment no. 2021–0010 “Socio-psychological factors of the behavior of an individual and a group in the context of global changes”, USISA no. 1021051201850-6.

Литература

- Белинская 2006 – *Белинская Е.П.* Идентичность личности в условиях социальных изменений: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: МГУ, 2006.
- Белинская и др. 2018 – *Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р.* Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 3. С. 192–211.
- Вотинцева, Капранова 2021 – *Вотинцева Т.С., Капранова М.В.* Проблема психологического сопровождения лиц предпенсионного и пенсионного возраста в условиях современного рынка труда // Человеческий капитал. 2021. № 4 (148). С. 74–82.
- Гнездилов и др. 2022 – *Гнездилов Г.В., Рожкин А.В., Левитан Н.Е.* Психологическая помощь в трудоустройстве в предпенсионном возрасте в условиях цифровизации и экономических санкций // Человеческий капитал. 2022. № 12 (168). Т. 2. С. 180–190.
- Емельянова, Викентьева 2022 – *Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н.* Переживание потери работы специалистами предпенсионного возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2022. № 1. С. 35–48.
- Ивушкина 2019 – *Ивушкина А.* Незаслуженный отдых: 60% граждан предпенсионного возраста не работают [Электронный ресурс] // Известия. 2019. 29 авг. URL: <https://iz.ru/915211/anna-ivushkina/nezasluzhennyy-otdykh-60-grazhdan-predpensionnogo-vozrasta-ne-rabotaiut> (дата обращения 20 дек. 2022).
- Леонтьев, Рассказова 2006 – *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
- Момбей-оол и др. 2021 – *Момбей-оол С.М., Монгуш Ч.Н., Ситников В.Л., Кедич С.И.* Жизнестойкость молодежи и людей предпенсионного возраста, проживающих в Республике Тува // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2021. Т. 35. С. 67–83.
- Монгуш 2020 – *Монгуш Ч.Н.* Оценка субъективного качества жизни лицами предпенсионного возраста (на примере республики Тыва) // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. Вып. 4. 2020. № 1 (59). С. 21–28.
- Осин 2013 – *Осин Е.Н.* Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42–60.
- Постникова и др. 2022 – *Постникова М.И., Микляева А.В., Сиврикова Н.В., Резуш Л.А.* Изменение жизнестойкости представителей разных поколений россиян в начале XXI века // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 1. С. 87–103.
- Севрюкова и др. 2021 – *Севрюкова Г.А., Хвастунова И.В., Шмидт С.А., Севрюкова П.Л., Веселовская Е.Д., Товмасын Л.А.* Неспецифическая защита и стратегии преодоления стресса у людей предпенсионного возраста // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 8 (110). Ч. 2. С. 28–31.
- Сергиенко 2021 – *Сергиенко Е.А.* Психологическая зрелость – интегративное понятие // Разработка понятий современной психологии. Т. 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, Г.А. Виленская. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», Москва, 2021. С. 236–272.
- Сидорчук, Сидорчук 2019 – *Сидорчук Т.А., Сидорчук М.А.* Психолого-педагогические аспекты переобучения людей предпенсионного возраста // Педагогика и психология образования. 2019. № 4. С. 149–159.

- Скрыль 2007 – *Скрыль В.Н.* К исследованию психологических проявлений предпенсионного кризиса развития // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2007. № 2–2. С. 89–93.
- Солодникова 2007 – *Солодникова И.В.* Самореализация личности в зрелом возрасте: Автореферат дис. ... доктора социологических наук. РГГУ, 2007. 56 с.
- Старовойтенко и др. 2019 – *Старовойтенко Е.Б., Кольцова В.А., Максимова Е.В.* Неразрешимые противоречия личности в жизненном движении к зрелости // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 4. С. 15–31.
- Строгая, Белановская 2014 – *Строгая Ю.В., Белановская О.В.* Проблема кризисов зрелого возраста // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 4. С. 333–339.
- Федотова 2020 – *Федотова В.А.* Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17. № 1. С. 74–91.
- Фрокол 2020 – *Фрокол А.С.* Уровень жизнестойкости людей предпенсионного возраста в республике Тыва // Вестник Тувинского государственного университета. Вып. 4. Педагогические науки. 2020. № 1 (59). С. 29–34.
- Хвастунова и др. 2020 – *Хвастунова И.В., Севрюкова Г.А., Ушакова И.А., Шимдт С.А., Ахундова Р.Е.* Психосоциологическая устойчивость работающего населения предпенсионного возраста (на примере Волгоградского региона) // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2020. Вып. 4 (76). С. 68–72.
- Цикулина 2020 – *Цикулина С.* Предпенсионеров загоняют в нищету: коронавирус и пенсионная реформа [Электронный ресурс] // Московский комсомолец. 2020. 18 мая. URL: <https://www.mk.ru/economics/2020/05/18/predpensionerov-zagonyayut-v-nishhetu-koronavirus-i-pensionnaya-reforma.html> (дата обращения 20 дек. 2022).
- Шибаршина 2021 – *Шибаршина О.Ю.* Финансовая грамотность лиц предпенсионного возраста как инструмент повышения их благосостояния // Вестник Московского университета имени С.Ю. Витте. Серия 1. Экономика и управление. 2021. № 3 (38). С. 22–29.
- Greenglass, Fiksenbaum 2009 – *Greenglass E., Fiksenbaum L.* Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being // *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. no. 1. P. 29–39.
- Hobfoll 1989 – *Hobfoll S.E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. no. 44 (3). P. 513–524.
- Maddi 1999 – *Maddi S.R.* The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain // *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51. P. 83–94.

References

- Belinskaya, E.P. (2006), *Personal identity in the context of social change*, Abstract of Dr. of Sci. (Psychology) dissertation, MGU, Moscow, Russia.
- Belinskaya, E.P., Vecherin, A.V. and Agadullina, E.P. (2018), “Proactive Coping Questionnaire. Adaptation to a Non-Clinical Sample and the Predictive Capability”, *Clinical Psychology and Special Education*, vol. 7, no. 3, pp. 192–211.
- Emelyanova, T.P. and Vikentjeva, E.N. (2022), “Experience of job loss by pre-retirement age specialists”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 35–48.

- Fedotova, V.A. (2020), "Determinants of Hardiness in three Generations of Modern Russia", *Russian Psychological Journal*, vol. 17, no. 1, pp. 74–91.
- Frokol, A.S. (2020), "Resilience of People at the Pre-retirement Age in the Republic of Tuva", *Vestnik Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta. Vyp. 4. Pedagogicheskie nauki*, no. 1 (59), pp. 29–34.
- Gnezdilov, G.V., Rozhkin, A.V. and Levitan, N.E. (2022), "Psychological Assistance in Employment in the Pre-retirement Age in the Conditions of Digitalization and Economic Sanctions", *Human Capital*, no. 12 (168), vol. 2, pp. 180–190.
- Greenglass, E. and Fiksenbaum, L. (2009), "Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being", *European Psychologist*, vol. 14, no. 1, pp. 29–39.
- Hobfoll, S.E. (1989), "Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress", *American Psychologist*, no. 44 (3), pp. 513–524.
- Ivushkina, A. (2019), "Undeserved rest. 60% of citizens of pre-retirement age do not work", *Izvestiya*, available at: <https://iz.ru/915211/anna-ivushkina/nezasluzhennyi-otdykh-60-grazhdan-predpensionnogo-vozrasta-ne-rabotaiut> (Accessed 20 Dec. 2022).
- Khvastunova, I.V., Sevriukova, G.A., Ushakova, I.A., Schmidt, S.A. and Akhundova, R.E. (2020), "Psychophysiological Stability of Working Population of Pre-retirement Age (by Example of Volgograd Region)", *Journal of Volgograd State Medical University*, no. 4 (76), pp. 68–72.
- Leont'ev, D.A. and Rasskazova, E.I. (2006), *Test zhiznestoikosti [Hardiness Test]*, Smysl, Moscow, Russia.
- Maddi, S.R. (1999), "The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain", *Consulting Psychology Journal*, vol. 51, pp. 83–94.
- Mombey-ool, S.M., Mongush, C.N., Sitnikov, V.L. and Kedich, S.I. (2021), "Hardiness of Young People and Pre-Retirement Age People Living in the Republic of Tuva", *The Bulletin of Irkutsk State University. Series "Psychology"*, vol. 35, pp. 67–83.
- Mongush, C.N. (2020), "Assesment of Subjective Quality of Life by People at pre retirement Age (Based on a Sample of the Republic of Tuva)", *Vestnik Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta. Vyp. 4. Pedagogicheskie nauki*, no. 1 (59), pp. 21–28.
- Osin, E.N. (2013), "Factor structure of the short version of the Test of hardiness", *Organizational Psychology*, vol. 3, no. 3, pp. 42–60.
- Postnikova, M.I., Miklyaeva, A.V., Sivrikova, N.V. and Regush, L.A. (2022), "Changes in the Hardiness of Different Generations' Representatives of Russians at the Beginning of the 21st Century", *Social Psychology and Society*, vol. 13, no. 1, pp. 87–103.
- Sergienko, E.A. (2021), "Psychological maturity is an integrative concept", in Zhuravlev, A.L. (ed.), *Sergienko, E.A., Kharlamenkova, N.E. and Vilenskaya, G.A., Razrabotka ponyatii sovremennoi psikhologii. T. 3 [Development of the concepts of modern psychology. Vol. 3]*, Institut psikhologii RAN, Moscow, Russia.
- Sevryukova, G.A., Khvastunova, I.V., Shmidt, S.A., Sevryukova, P.L., Veselovskaya, E.D. and Tovmasyan, L.A. (2021), "Non-specific Defences and Strategies for Overcoming Stress in People of Pre-retirement Age", *International Research Journal*, no. 8 (110), part 2, pp. 28–31.
- Shibarshina, O.Yu. (2021), "Financial Literacy of Pre-pension Age as a Tool for Increasing their Well-being", *Moscow Witte University Bulletin. Series 1: Economics and Management*, no. 3 (38), pp. 22–29.
- Sidorchuk, T.A. and Sidorchuk, M.A. (2019), "Psychological and pedagogical aspects of retraining people of pre-retirement age", *Pedagogy and Psychology of Education*, no. 4, pp. 149–159.

- Skryl', V.N. (2007), "Concerning the investigation of the pre-pension crisis psychological manifestation", *Vestnik of Saint Petersburg University. Seriya 6. Filosofiya, politologiya, sotsiologiya, psikhologiya, pravo, mezhdunarodnye otnosheniya*, no. 2–2, pp. 89–93.
- Solodnikova, I.V. (2007), *Self-realization of personality in adulthood*, Abstract of Dr. of Sci. (Sociology) dissertation, RGGU, Moscow, Russia.
- Starovoitenko, E.B., Kol'tsova, V.A. and Maksimova, E.V. (2019), "Unresolved Contradictions of Personality in Life Movement Towards Maturity", *Psychological Journal*, vol. 40, no. 4, pp. 15–31.
- Strogaya, Yu.V. and Belanovskaya, O.V. (2014), "The problem of the Crisis Mature Age", *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 3, no. 4, pp. 333–339.
- Tsikulina, S. (2020), "Pre-retirees are driven into poverty. Coronavirus and pension reform", *Moskovskii komsomolets*, May 18, available at: <https://www.mk.ru/economics/2020/05/18/predpensionerov-zagonyayut-v-nishhetu-koronavirus-i-pensionnaya-reforma.html> (Accessed 20 Dec. 2022).
- Votintseva, T.S. and Kapranova, M.V. (2021), "The Problem of Psychological Support of Persons of Pre-retirement and Retirement Age in the Conditions of the Current Labor Market", *Human Capital*, no. 4 (148), pp. 74–82.

Информация об авторах

Татьяна П. Емельянова, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии РАН, Москва, Россия; 129366, Россия, Москва, ул. Ярославская, д. 13, корп. 1; t_emelyanova@inbox.ru

Ева Н. Викентьева, кандидат психологических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия; 125993, Россия, Москва, Ленинградский пр-т. д. 49; vikentieva@mail.ru

Information about the authors

Tat'yana P. Emel'yanova, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian Academy of Sciences Institute of Psychology, Moscow, Russia; bld. 13–1, Yaroslavskaya Street, Moscow, Russia, 129366; t_emelyanova@inbox.ru

Eva N. Vikent'eva, Cand. of Sci. (Psychology), assistant professor, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia; bld. 49, Leningradskii Avenue, Moscow, Russia, 125993; vikentieva@mail.ru

Личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию

Василиса Р. Орестова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, v.r.orestova@gmail.com*

Ирина А. Масленникова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, iak9@mail.ru*

Аннотация. В статье представлено исследование личностных особенностей людей среднего возраста, поменявших профессию. В исследовании приняли участие 100 человек ($n = 100$), составивших две группы – респонденты, менявшие профессию в течение жизни, и люди, работающие всю жизнь по одной профессии. Полученные результаты свидетельствуют о том, что респонденты, менявшие профессию, имеют более высокие показатели, чем участники из второй группы, по ряду конструктов: диспозиционный оптимизм, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, субъективное благополучие личности. В статье приведены данные об отношении респондентов к своему детскому опыту с точки зрения перспектив построения карьеры, а также осуществлен корреляционный анализ между ретроспективной оценкой детского опыта респондентами и их актуальной субъективной удовлетворенностью жизнью, который обнаружил прямую зависимость этих показателей. Кроме того, профессиональная траектория участников исследования была осмыслена в контексте социально-экономического развития нашего общества в последние тридцать лет – периода, когда случилось несколько экономических (или политико-экономических) кризисов, которые значительно повлияли на рынок труда. Результаты исследования свидетельствуют, что выделенные в исследовании личностные ресурсы являются важнейшими факторами, способствующими конструктивному прохождению профессиональных кризисов, профессиональному развитию и успеху в новых условиях стремительно меняющейся реальности.

Ключевые слова: профессиональное развитие, личностные ресурсы, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, кризис, субъективное благополучие

Для цитирования: Орестова В.Р., Масленникова И.А. Личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 30–49. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-30-49

Personal characteristics of middle-aged people who underwent career shift

Vasilisa R. Orestova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, v.r.orestova@gmail.com*

Irina A. Maslennikova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, iak9@mail.ru*

Abstract. The article presents a study of the personal characteristics of middle-aged people who have changed their profession. The study involved 100 people (n=100), who made up two groups – respondents who changed their profession during their lifetime, and people who work all their lives in one profession. The results obtained indicate that respondents who changed their profession have higher indicators than participants from the second group on a number of constructs: dispositional optimism, resilience, tolerance to uncertainty subjective well-being. The article presents data on the respondents' attitude to their childhood experience in terms of career prospects, as well as a correlation analysis between the respondents' retrospective assessment of childhood experience and their current subjective life satisfaction, which revealed a direct relationship between those indicators. In addition, the professional trajectory of the study participants was comprehended in the context of the socio-economic development of our society for the last thirty years, a period when several economic (or political-economic) crises occurred that significantly affected the labor market. The results of the study indicate that the personal resources identified in the study are the most important factors contributing to the constructive passage of professional crises, professional development and success in the new conditions of a rapidly changing reality.

Keywords: professional development, personal resources, resilience, tolerance to uncertainty, crisis, subjective well-being

For citation: Orestova, V.R. and Maslennikova, I.A. (2023), "Personal characteristics of middle-aged people who underwent career shift", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 30-49, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-30-49

Введение

Исследование профессионального пути людей среднего возраста, «заставших» советские стандарты образования и установки в выборе профессии и прошедшие несколько политических и социально-экономических кризисов, является значимой социально-психологической проблемой. Тридцатилетний постсоветский период постоянной экономической турбулентности,

в том числе на рынке труда, совпал с наиболее значимым и продуктивным периодом жизни означенного поколения, связанным с созданием семьи и наиболее деятельным этапом построения профессиональной карьеры. Многие представители этого поколения поменяли изначально выбранную профессию. Представляет большой интерес изучение и анализ их профессионального развития: на каком этапе трудовой деятельности и по каким причинам они сменили профессию, какие личностные характеристики помогли им принимать сложные решения в период нестабильности, как они оценивают свой детский опыт с точки зрения перспектив построения профессиональной карьеры, насколько их актуальная позиция соответствует жизненным установкам и целям ранней молодости. Все эти проблемы заслуживают всестороннего исследования и осмысления.

Можно с уверенностью утверждать, что значительное число наших современников рассматривает свою профессиональную деятельность как пространство личностного развития и важную составляющую жизненной стратегии и жизненного успеха в целом. Проблемой профессионального развития личности занимались как зарубежные исследователи, так и отечественные специалисты. Траектория профессиональной карьеры развивается в тесном переплетении и отношениях взаимозависимости с жизненным путем человека, зачастую трудно отделить точки переломов и кризисные моменты в профессии от личностного развития в целом, настолько одно связано с другим. Профессиональное развитие человека направляется рядом кризисных ситуаций, сопровождающих весь его трудовой путь. Практически все теоретические концепции трудовой деятельности содержат свою периодизацию профессионального развития и сопутствующих ему кризисных точек [Климов 1998; Ливехуд 2012].

Ведущие исследователи психологии личности отмечают, что переживание очередного кризиса определяет дальнейший путь ее развития, – не только профессиональный, но и жизненный, учитывая тесную связь этих траекторий: конструктивное прохождение кризиса открывает перед человеком новые горизонты развития во всех сферах, в то время как игнорирование кризиса приводит к краху профессиональных ожиданий, а также общему сужению жизненных перспектив и тотальной личностной стагнации [Зеер 2003].

Каждый этап своего профессионального развития люди переживают по-разному, в зависимости от индивидуального набора личностных характеристик. В современных личностно-ориентированных исследованиях всесторонне рассматривается

проблема психологических механизмов влияния совокупности личностных качеств на процессы адаптации человека к проблемным ситуациям, на выбор путей совладания с кризисными явлениями, а кардинальная смена профессиональной траектории, несомненно, является кризисной/стрессовой ситуацией, поэтому подобные личностные характеристики находятся в фокусе нашего исследования.

Для обозначения комплекса личностных качеств психологи используют термины «личностный потенциал» и «личностные ресурсы». Эти термины подразумевают весь набор характеристик, используемых для благополучного существования и поддержания приемлемого качества жизни; они включают в себя имущество (движимое и недвижимое), физические возможности и особенности психики, набор социальных связей, интеллектуальный ресурс, всевозможные способности и навыки и т. д. Проблема рассмотрения комплекса личностных ресурсов и потенциала, в том числе в сфере профессиональной деятельности, является одной из самых актуальных в современной психологии. В своей работе мы во многом опираемся на данные, полученные в результате исследований, проведенных группой отечественных психологов под руководством Д.А. Леонтьева, которые в полной мере обосновали важность учета личностного потенциала при рассмотрении ресурсной системы индивида, определяющей процесс адаптации человека как к повседневным, так и к стрессовым обстоятельствам [Иванова и др. 2018]. Результаты исследований убедительно свидетельствуют о том, что уровень психологического благополучия/неблагополучия зависит не столько от силы стрессового воздействия, сколько от личностных характеристик, которые определяют путь выхода из сложной или травмирующей ситуации. Совокупность личностных характеристик является тем инструментом, который используется для совладания с кризисной ситуацией, для переоценки ее восприятия и, соответственно, поиска путей ее преодоления.

Помимо внутренней логики и динамики развития каждой отдельной личности существует внешняя экономическая конъюнктура, которая за последние тридцать лет характеризовалась в условиях российской общественно-политической жизни большой степенью непредсказуемости и неопределенности. За этот период случилось несколько экономических (или политико-экономических) кризисов, которые значительно повлияли на рынок труда и в очередной раз создавали ситуацию, когда трудоспособное население самого разного спектра занимаемых

позиций было вынуждено решать проблемы изменения бизнес-стратегии, сбережения/сокращения персонала, приспособления к новым условиям труда и его оплаты и, наконец, просто трудоустройства при потере работы. Многие специалисты на каком-либо витке кризиса были вынуждены менять работу по разным причинам. Так же, как и в случае внутренних личностных кризисов, можно предположить, что кризисы экономические требовали мобилизации широкого спектра личностных ресурсов, необходимых для успешной адаптации к изменившейся ситуации и, тем более, к коренному изменению профессиональной траектории.

Цель исследования

Исследование личностных особенностей людей, поменявших профессию.

Гипотезы исследования

Общей гипотезой стало предположение о том, что существуют личностные особенности у людей, сменивших профессию, по сравнению с людьми, не менявшими профессию в течение жизни: показатели по таким личностным характеристикам, как диспозиционный оптимизм, жизнестойкость, ощущение субъективного благополучия, толерантность к неопределенности, будут выше у людей, сменивших профессию.

Методы

Использован комплекс следующих методик.

1. Русскоязычная версия теста диспозиционного оптимизма (LifeOrientationTest, LOT) в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.К. Осина [Гордеева и др. 2010].
2. Тест жизнестойкости, представляющий собой адаптацию опросника Hardiness Survey американского психолога Сальваторе Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова 2006].
3. Методика диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой [Шамионов, Бескова 2018].

4. Опросник толерантности к неопределенности представляет собой русскоязычную версию шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна в адаптации Е.Г. Луковицкой [Осин 2010].

5. Авторская анкета.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета программ SPSS Statistics 26.0. Различия между группами были оценены с помощью критерия Манна-Уитни (Manna-Whitney U-test). Корреляционный анализ был проведен с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Spearmanrank R).

Описание выборки

В данном исследовании приняли участие 100 респондентов ($n = 100$), составивших две группы. Все респонденты были уведомлены о цели исследования и дали согласие на обработку персональных данных и использование результатов в научных интересах. В основную группу вошли 60 респондентов ($n = 60$) с менявшейся (иногда неоднократно) траекторией профессионального развития. Среди респондентов – 36 женщин и 24 мужчины, возраст – от 45 до 55 лет. Интервьюирование и тестирование проводилось на семинаре, посвященном юридическим аспектам перерегистрации предприятий малого и среднего бизнеса. Семинар проводился в течение двух дней (30 и 31 мая 2022 г.). После представления сути исследовательского проекта и получения согласия участника семинара стать респондентом исследования ему задавались (устно) вопросы авторской анкеты с необходимыми пояснениями, давалась возможность сделать необходимые комментарии к ответам. Информация в анкету записывалась нами, далее респондент отвечал на вопросы стандартизированных методик. В результате двухдневной работы на семинаре нами было отобрано 60 «пакетов» опросников, профессиональная траектория авторов которых соответствует необходимым нам требованиям (смена профессии). Большая часть респондентов в настоящее время занимается тем или иным бизнесом, однако практически все имели опыт работы в качестве наемных работников (до создания собственного бизнеса) в государственных учреждениях (38,33%) или в частных компаниях (53,33%), некоторые имели опыт работы на предприятиях обеих форм собственности, и лишь 3% опрошенных сразу создали свой бизнес. Сферы бизнеса, которым занимаются респонденты:

IT-технологии, аудиторские услуги, реклама, строительно-ремонтный бизнес, арт-бизнес.

Для проведения сравнительного анализа личностных характеристик респондентов были отобраны участники опроса контрольной группы того же возрастного диапазона, что и респонденты основной группы исследования, не менявшие профессию (N = 40, 32 женщины и 8 мужчин).

Результаты исследования

Чтобы составить представление о периоде и причинах смены профессии нашими респондентами, в авторской анкете им было предложено ответить на следующие вопросы: 1. На каком этапе профессионального становления Вы поменяли профессию? 2. Как Вы оцениваете причины, по которым сменили род деятельности? В результате анкетирования мы получили следующие ответы. Участники опроса приняли решение о смене профессии на разных этапах трудовой деятельности: 36,6% – в период первичной адаптации к профессии; 43,33% – в период активного профессионального роста; 15% – в период зрелости; другие варианты ответов указали 5% опрошенных. Среди причин, побудивших их сменить род деятельности, подавляющее большинство респондентов назвали экономический фактор – 53,33%. Среди других причин: экзистенциальные (неудовлетворенность работой, жизнью) – 18,33%; вынужденные (увольнение, конфликт с начальством или коллегами) – 13,33%; отсутствие перспектив карьерного роста – 11,67%, возрастной кризис – 2,24%.

В ходе исследования нами был проведен сравнительный анализ личностных характеристик представителей основной и контрольной групп респондентов по 19 параметрам в рамках четырех стандартизированных методик. В результате тестирования было выявлено, что показатели респондентов из основной группы превышают показатели участников опроса из контрольной группы по всем перечисленным параметрам, из них различия по 16 показателям являются статистически значимыми ($p < 0,01$). Результаты представлены на рис. 1–4.

Сравнительный анализ личностных характеристик респондентов основной и контрольной групп.

Диспозиционный оптимизм

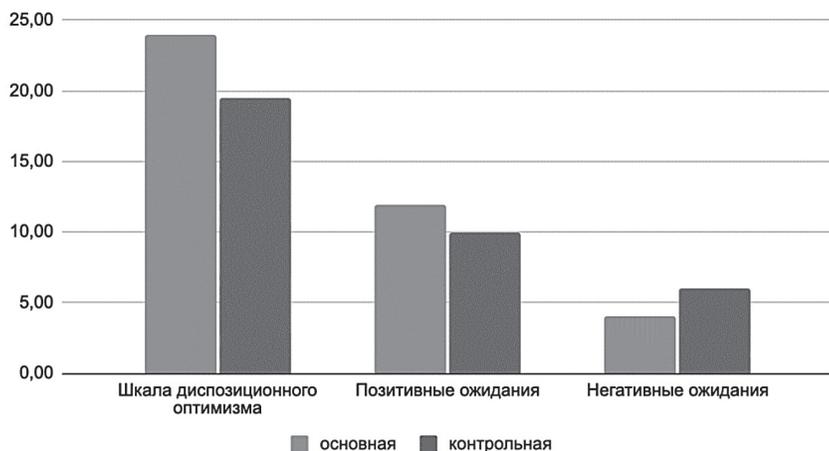


Рис. 1. Значимые различия между группами по показателям диспозиционного оптимизма

Жизнестойкость

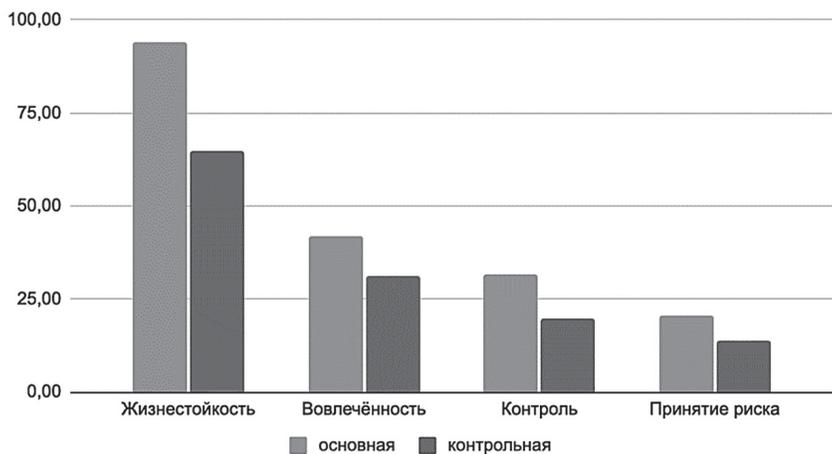


Рис. 2. Значимые различия между группами по показателям жизнестойкости

Субъективное благополучие

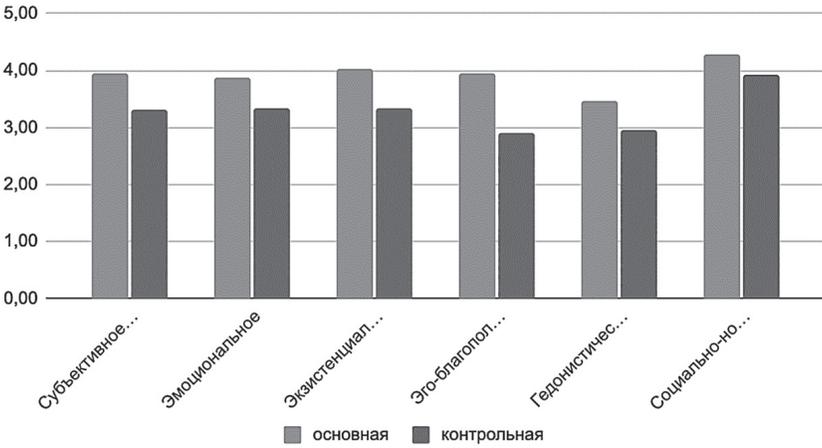


Рис. 3. Значимые различия между группами по показателям субъективного благополучия личности

Толерантность к неопределенности

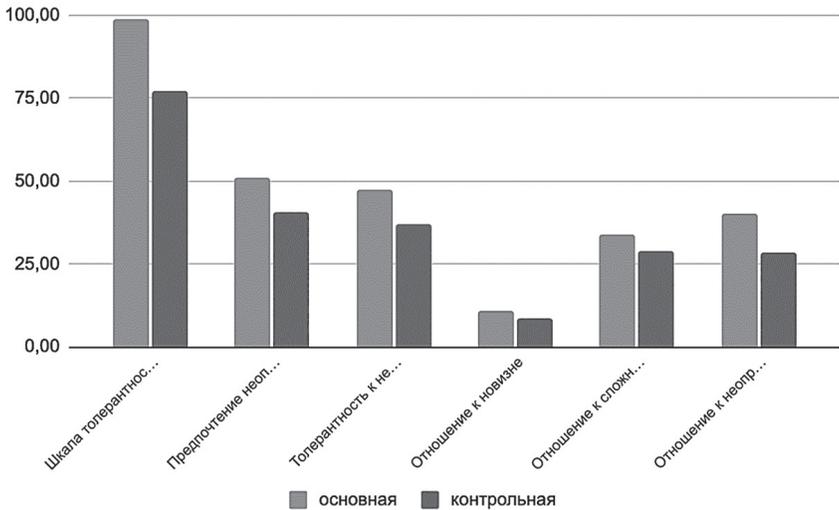


Рис. 4. Значимые различия между группами по опроснику толерантности к неопределенности

Чтобы дополнить данные, полученные в результате тестирования по стандартизированным методикам, респондентам было предложено оценить наиболее важные для карьерных достижений качества самостоятельно, ответив на открытый вопрос авторского интервью: «Какие навыки, полученные в родительской семье, помогли Вам в профессиональном развитии и построении карьеры?». Полученные варианты ответов разделены нами на личностные качества и навыки. В группу личностных качеств отнесены присущие, скорее, от рождения качества/способности/склонности, в «навыки» – приобретенные или развитые в процессе взросления (зачастую на основе присущих от рождения качеств).

Таблица 1

Личностные характеристики респондентов (самооценка)

Личностные качества	%	Навыки/умения	%
Творческое мышление/ креативность	21,06	Хорошее образование / владение иностранными языками	20,45
Оптимизм/позитивное отношение к жизни	15,79	Привычка к дисциплине	18,18
Общительность/ откры- тость миру	15,79	Спортивные достижения	15,91
Ответственность	10,53	Навык выстраивания комму- никации	11,36
Жизнестойкость	10,52	Умение концентрироваться в нужный момент	9,09
Целеустремленность	5,26	Системное мышление	6,82
Гибкость мышления	5,26	Способность мыслить нестандартно	6,82
		Умение быстро реагировать на изменения	4,55
		Умение просчитывать ситуацию	4,55
		Широкий кругозор	2,27

Представляется полезным рассмотреть карьерную траекторию участников нашего исследования в контексте социо-экономического развития нашей страны последних трех десятилетий. В авторской анкете респондентам было предложено ответить на вопрос о том, какие экономические кризисы последних десятилетий наиболее значительно повлияли на их бизнес. Значительное большинство участников опроса указало социо-экономический кризис, связанный с пандемией COVID-19, в качестве наиболее сильно повлиявшего на их бизнес.

Таблица 2

Влияние экономических кризисов на бизнес респондентов

Основные «постсоветские» экономические кризисы	%
Дефолт 1998 года	11,67
Экономический кризис 2008–2009 гг.	8,33
Экономическая рецессия 2015–2016 гг.	18,33
Кризис в связи с пандемией COVID-19	32,67
Не занимался бизнесом в период предыдущих кризисов (до «ковидного»)	19,00
Затрудняюсь ответить	10,00

Важно отметить, что в отличие от всех остальных перечисленных в ответах кризисов, влияние которых на бизнес носило негативный характер, оценка «ковидного» кризиса была неоднозначной. Поэтому в нашей анкете в отдельный вопрос была вынесена актуальная на момент проведения опроса тема: как именно повлиял COVID-19 и сопутствующие ему ограничения (начиная с первого большого карантина) на организацию трудовой деятельности респондентов. Из полученных данных и комментариев, которые опрошенные имели возможность оставить в предложенном «открытом окне» анкеты, можно сделать вывод о том, что перестройка рабочего процесса в период кризиса имела разные последствия, которые прежде всего определяются спецификой бизнеса наших респондентов. Как негативные (в диапазоне от тяжелых до катастрофических) для их бизнеса последствия из-за карантинных ограничений указали 37,33% опрошенных; как позитивные (ресурс, фактор развития) – 26,67%; 32% респондентов отметили, что их положение на рынке не измени-

лось (либо со временем восстановилось); 4% участников затруднились ответить на вопрос.

Изучая профессиональное развитие человека в качестве неотъемлемой части его жизненного пути, рассматриваемого как целостность трех составляющих, находящихся в соотношении взаимовлияния друг на друга, – настоящего, прошлого и будущего – мы провели корреляционный анализ, позволяющий исследовать проблему соотношения ретроспективной оценки детского опыта респондентами и их актуальной удовлетворенности жизнью, в том числе профессиональной. Чтобы получить ответ на этот вопрос, в авторском интервью участникам было предложено ответить на два вопроса и оценить свой ответ по 5-балльной шкале. Вопросы были сформулированы следующим образом: 1. Удовлетворены ли Вы своей работой в настоящее время? 2. Как Вы оцениваете период своего детства с точки зрения обретения позитивного ресурса для дальнейшей жизни и профессиональной деятельности?

Для получения более обоснованного результата мы также провели анализ между показателем ретроспективной оценки детского опыта и показателем общей шкалы субъективного благополучия, полученным в результате тестирования респондентов по методике субъективного благополучия личности Шамионова-Бесковой. Для оценки корреляции между показателями был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена (SpearmanrankR). Данные коррелируют между собой в обоих случаях. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что позитивная оценка респондентами своего детского опыта напрямую связана с их актуальной удовлетворенностью жизнью: чем выше позитивная оценка детского опыта, тем больше значение по параметру общей шкалы субъективного благополучия.

Корреляционный анализ между показателями «ретроспективная оценка детского опыта» и «актуальная удовлетворенность профессиональным статусом» согласно самооценке респондентов, а также аналогичным показателем стандартизированного опросника «общая шкала субъективного благополучия» представлена в табл. 3.

Таблица 3

	Актуальная удовлетворенность профессиональным статусом (самооценка)	Общая шкала субъективного благополучия (методика Шамионова-Бесковой)
Ретроспективная оценка детского опыта	,526**	,439**

Примечание: корреляция значима на уровне: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что существуют определенные личностные особенности у людей, сменивших профессию, в отличие от людей, ее не менявших. Взяв за теоретическую основу нашей работы такие понятия, как «личностные ресурсы» и «личностный потенциал», мы выделили ряд конструкторов, которые, на наш взгляд, являются важными факторами построения профессиональной карьеры. Некая витальная жизненная сила, которая включает в себя гибкость мышления, адаптивность к стрессовым ситуациям, позитивное отношение к жизни, представляет собой совокупность личностных характеристик, которые «отвечают» за готовность к быстрому реагированию на изменения, определяющие условия трудовой деятельности. Последние тридцать лет экономических реформ и политических кризисов, влиявших на рынок труда и создававших общую турбулентность жизни, потребовали от людей значительного запаса жизнестойкости, позволившего им сориентироваться и не просто сохранить работу, а иногда и изменить жизненную траекторию таким образом, чтобы повысить уровень дохода и степень профессиональной самореализации. Этот запас «жизненной энергии» и устойчивости был обобщен нами в конструктах диспозиционного оптимизма, жизнестойкости и толерантности к неопределенности. Мы предположили, что обобщенный «экзистенциальный посыл», который «исповедают» люди, обладающие более высокими показателями по данным позициям, позволяет им более динамично и решительно реагировать на меняющиеся обстоятельства жизни, ставящие перед ними сложные проблемы и задачи в профессиональной карьере.

Безусловно, мы учитывали, что сложная профессиональная траектория не является результатом только совокупности личностных параметров, а является также результатом целой суммы внешних обстоятельств, которые касаются как экономической ситуации в целом, так и всевозможных изменений, которые происходят на конкретных предприятиях, где были заняты в тот или иной период трудовой деятельности участники исследования. Для того чтобы не основываться в выводах только на результатах стандартизированных опросников, предоставивших данные по личностным качествам, нашим респондентам было предложено авторское интервью, одной из важнейших задач которого было выяснить мотивы смены работы у участников нашего исследования. Показательно, что вариант ответа «вынуж-

денные» (причины смены работы) выбрали лишь 8 человек из 60 опрошенных, что составляет 13%, то есть достаточно незначительная часть группы. Остальные респонденты выбрали и прокомментировали варианты ответов, продиктованные внутренней логикой, которой они руководствовались в момент принятия решения. Именно эти внутренне обусловленные причины дают нам основание предполагать, что основную выборку исследования составляют в большинстве своем люди, принявшие решение о смене рода деятельности не под влиянием вынужденных обстоятельств, а исходя из собственного видения ситуации и осознанного ими внутреннего (личностного) ресурса, который позволял им спрогнозировать благоприятный исход принимаемого решения. Таким образом, обстоятельства, которые сопутствуют принятию такого сложного и поворотного решения, как смена профессии, представляют собой совокупность как внешних обстоятельств, так и внутренней мотивации личности.

Внешние обстоятельства, то есть социально-экономические кризисы и общая нестабильность общественной жизни, безусловно, являются важным фактором, влияющим на траекторию профессионального пути. Значительная часть наших респондентов отмечает серьезные изменения в условиях ведения бизнеса в «постковидный период». Нельзя не признать, что этот кризис существенно изменил как жизнь в целом, так и структуру и способ занятости населения в частности. Анализируя и обобщая результаты нашего исследования в этой его части, мы во многом соотносим их с аналитикой «постковидного» рынка труда специалистами ведущего рекрутингового агентства современной России «Superjob»¹, которые отмечают несколько заметных тенденций послекризисной адаптации рынка трудовых ресурсов и совладающих стратегий населения. Главное изменение, которое ознаменовал всеобщий локдаун, – это переход на удаленную работу. Аналитики отмечают, что этот процесс дался людям психологически чрезвычайно непросто: человек, как существо достаточно консервативное, менять что-либо в своей жизни, как правило, не любит, однако, сделав этот зачастую вынужденный шаг, люди еще более не склонны «отыгрывать назад». Поэтому многие, попробовав и приняв условия удаленного труда, не хотят возвращаться в формат очной работы ни при каких условиях (таких сотрудников, по данным портала, более 50%). Это серьезно меняет структуру управления, тип занятости, отношения

¹ См. данные портала БИЗНЕСОНЛАЙН: «Пандемия ускорила старые процессы»: как ковид повлиял на рынок труда (30.03.2021).

между работодателем и работником, а также внутри коллектива. Произошедшие изменения трактуются аналитиками агентства практически однозначно в позитивном ключе: они утверждают, что подобная форма занятости значительно увеличивает эффективность труда и одновременно высвобождает большое количество свободного времени. Приспособившись к подобной форме труда, руководитель предприятия избавляет себя от необходимости тратить лишние деньги на аренду офисов и оптимизирует число персонала, а наемные работники получают возможность адекватно оценить свои реальные компетенции в рамках схемы «заданное время – результат работы». Согласившись в целом с приведенной логикой анализа и соотнеся ее с данными, полученными в результате интервьюирования наших респондентов относительно состояния их бизнеса в «постковидный» период, отметим, что эта логика «работает» лишь в определенных отраслях бизнеса (прежде всего в сфере информационных технологий). Отрасли бизнеса, связанные со сферой услуг (ресторанный бизнес, фитнес-центры, салоны красоты), в первую волну ковидных ограничений, наоборот, пострадали в разной степени: от серьезных убытков до закрытия бизнеса.

Еще один вопрос, ответ на который мы хотели получить в ходе эмпирического исследования, связан с оценкой нашими респондентами своего детского опыта. Ретроспективная оценка детского опыта состоявшимся взрослым профессионалом является интереснейшей темой. На наш взгляд, она тесным образом связана с проблематикой изучения жизненного пути, которая стала предметом исследования целого спектра социо-гуманитарных наук. Термин «жизненный путь» (lifecourse) был предложен в 1975 г. на конференции Американской социологической ассоциации [Гришина 2018].

Это понятие позволяет рассматривать жизнь человека в том числе как целостность трех составляющих, находящихся в соотношении взаимовлияния друг на друга: настоящего, прошлого и будущего. Как справедливо отмечает Ш. Бюлер, жизненный путь человека должен рассматриваться целостно и включать в себя анализ трех компонентов: 1. объективные условия жизни и события жизненного пути человека; 2. внутренняя эволюция, становление системы ценностей, изменение установок личности; 3. деятельность человека и продукты его творчества [Buhler, Massarik 1968]. Эти компоненты важны именно с точки зрения понимания взаимообусловленности всех факторов развития личности, это не периодизация, а комплексный взгляд на целостность пути человека в любой области, понимание того,

что каждый этап жизненного развития по-разному «освещает» в субъективном восприятии человека как детский его опыт, так и перспективы будущего.

Один из основателей отечественной психологической школы С.Л. Рубинштейн, вступая в диалог с теорией Бюлер, ставит под сомнение акцентирование детского опыта как определяющего фактора последующей траектории жизненного пути. Он настаивает на приоритете влияния самой личности на свою судьбу, одной из центральных идей его концепции является идея субъектности личности в реализации жизненного пути. Эта идея получает теоретическое развитие в работах учеников Рубинштейна: в школе А.В. Брушлинского утверждается концепция личности как субъекта собственной жизни. Жизненный путь человека рассматривается как ряд этапов, которые находятся в тесной зависимости: прослеживается единая линия этого пути, которая меняет свою траекторию в зависимости от поступков человека и его осмысления полученного опыта. Эта концепция также рассматривает человека как целостность в оценке прошлого, восприятии настоящего и ожидании перспектив будущего [Абульханова-Славская, Брушлинский 1989]. Человек, субъективно оценивающий свои, в том числе профессиональные, успехи позитивно, чувствующий реализованность своего творческого потенциала, связывает эти достижения с совокупностью качеств, которые были заложены в детстве; он рассматривает их не как результат цепи случайных событий, а как закономерный результат реализации тех навыков и знаний, которыми он был «обеспечен» в родительской семье. Рассуждая таким образом, человек обретает целостную картину собственной жизни. Его видение будущего также отражает позитивное отношение к прошлому и настоящему: оно как бы освещает смыслом оставшуюся перспективу жизни. Говоря о подобной картине восприятия своей жизни – в нашем случае профессиональной – можно привести в качестве аналогии идею Я-концепции одного из столпов гуманистической психологии Карла Роджерса [Роджерс 2007]. Роджерс говорит о том, что в сознании человека могут быть разные Я-концепции: как семьянина, общественного деятеля, профессионала и т. д., но каждая из них отражает представление о себе во всей временной перспективе. То есть, если мы имеем в виду профессиональную Я-концепцию человека, то она будет рассматриваться им целостно: причины того или иного состояния своего профессионального статуса будут видеться в соотношении с предшествующим опытом, с одной стороны, а перспективная

оценка своего будущего в этой сфере также будет зависеть от удовлетворенности-неудовлетворенности актуальной ситуацией с другой. Представитель экзистенциальной психологии Ирвин Ялом, для которого мысли о смысле жизни и смерти стали центральными положениями его концепции бытия, неоднократно повторяет, что только удовлетворенность человека жизнью, реализованность его творческого потенциала избавляют его от страха смерти, примиряют с мыслью о конечности бытия [Ялом 2019]. И, наоборот, неудовлетворенность человека своим профессиональным статусом, часто сопровождаемая неблагополучием в других сферах жизни, чувство экзистенциальной неисполненности жизни представляют в негативном свете и восприятие прошлого, и горизонт будущего. Люди в подобном состоянии часто ищут причину своих неудач в прошлом, десятилетиями не могут «отпустить» претензии к родителям за недополученные знания, умения, возможности, которые, как ретроспективно представляется им в таком фокусе восприятия, не позволили в полной мере реализовать свой творческий, профессиональный и в целом личностный потенциал. Именно фокус восприятия прошлого в зависимости от знака оценки настоящего побудил нас в эмпирической части исследования провести корреляционный анализ, в результате которого была обнаружена прямая связь между положительной оценкой детского опыта и чувством субъективного благополучия в настоящей жизни.

Выводы

Подводя итог проведенному исследованию, можно говорить о ряде личностных особенностей людей, поменявших профессию.

Интерпретируя полученные нами данные, можно заключить, что участники исследования, решившиеся по разным причинам совершить коренные перемены в своей профессиональной судьбе, имеют отличия по целому ряду личностных ресурсов от людей, избравших путь сохранения первоначального профессионального выбора. Эти респонденты демонстрируют лучшие результаты практически по всем показателям жизнестойкости, диспозиционного оптимизма, толерантности к неопределенности.

Проанализировав субъективную оценку влияния социо-экономических кризисов (в особенности COVID-19) на профессиональный путь наших респондентов можно резюмировать, что

такие показатели, как «толерантность к неопределенности» и все маркеры общей адаптивности психики являются решающими факторами, которые способствуют успеху формирования индивидуального стиля жизни и работы в новых условиях существенно меняющейся реальности.

Важнейшим фактором, определяющим профессиональную, в том числе, судьбу человека, является его детский опыт, представляющий собой целый комплекс навыков, знаний, семейных установок и моделей поведения. Исследуя вопрос о соотношении ретроспективной оценки детского опыта респондентами и их актуальной удовлетворенностью жизнью, в том числе профессиональной, мы пришли к выводу, что эти показатели связаны друг с другом.

Литература

- Абульханова-Славская, Брушлинский 1989 – *Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В.* Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. М.: Наука, 1989. 248 с.
- Гордеева и др. 2010 – *Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н.* Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
- Гришина 2018 – *Гришина Н.В.* Экзистенциальная психология. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. 493 с.
- Зеер 2003 – *Зеер Э.Ф.* Психология профессий. Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 149 с.
- Иванова и др. 2018 – *Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.И., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В.* Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 1. С. 85–121.
- Климов 1998 – *Климов Е.А.* Введение в психологию труда. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. С. 122.
- Леонтьев, Рассказова 2006 – *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости: методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. М.: Смысл, 2006. 63 с.
- Ливехуд 2012 – *Ливехуд Б.* Кризисы жизни – шансы жизни. М.: Духовное познание, 2012. С. 88.
- Осин 2010 – *Осин Е.Н.* Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 65–86.
- Роджерс 2007 – *Роджерс К.* Клиент–центрированная психотерапия. М.: Психотерапия, 2007. 558 с.

- Шамионов, Бескова 2018 – Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 60. С. 8–20.
- Ялом 2019 – Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М.: Бомбора, 2019. 335с.
- Buhler, Massarik 1968 – Buhler C., Massarik F. The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective. N.Y.: Springer Publishing Company, 1968. 422 p.

References

- Abul'khanova-Slavskaya, K.A. and Brushlinskii, A.V. (1989), *Filosofsko-psikhologicheskaya kontseptsiya S.L. Rubinshteina* [Philosophical and psychological concept of S.L. Rubinstein], Nauka, Moscow, Russia.
- Buhler, C. and Massarik, F. (1968), *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective*, Springer Publishing Company, New York, USA.
- Gordeeva, T.O., Sychev, O.A. and Osin, E.N. (2010), “Development of a Russian-language version of the Dispositional Optimism Test (LOT)”, *Psychological diagnostics*, no. 2, pp. 36–64.
- Grishina, N.V. (2018), *Ehkzistentsial'naya psikhologiya* [Existential Psychology], Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta, Saint Petersburg, Russia.
- Ivanova, T.Yu., Leont'ev, D.I., Rasskazova, E.I. and Kosheleva, N.V. (2008), “Contemporary issues in the research of personality resources at work”, *Organizational Psychology*, vol. 8, no. 1, pp. 85–121.
- Klimov, E.A. (1998), *Vvedenie v psikhologiyu truda* [Introduction to the psychology of work], Kul'tura i sport, YUNITI, Moscow, Russia.
- Leont'ev, D.A. and Rasskazova, E.I. (2006), *Test zhiznestoikosti: metodicheskoe rukovodstvo po novoi metodike psikhologicheskoi diagnostiki lichnosti s shirokoi oblast'yu primeneniya* [The resilience test. A methodological guide to a new method of psychological diagnosis of personality with a wide scope of uses], Smysl, Moscow, Russia.
- Livekhud, B. (2012), *Krizisy zhizni – shansy zhizni* [Crises of life – chances of life], Dukhovnoe poznanie, Moscow, Russia.
- Osin, E.N. (2010), “Factor structure of the Russian-language version of D. McLain's General Tolerance of Uncertainty Scale”, *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 2, pp. 65–86.
- Rodzhers, K. (2007), *Klient-tsentrirovannaya psikhoterapiya* [Client-centered psychotherapy], Psikhoterapiya, Moscow, Russia.
- Shamionov, R.M. and Beskova, T.V. (2018), “Methods of diagnostics of subjective well-being of the person”, *Psychological Studies*, vol. 11, no. 60, pp. 8–20.
- Yalom, I. (2019), *Vglyadyvayas' v solntse. Zhizn' bez strakha smerti* [Peering into the sun. Life without fear of death], Bombora, Moscow, Russia.
- Zeer, E.F. (2003), *Psikhologiya professii* [Psychology of the profession], Delovaya kniga, Ekaterinburg, Russia.

Информация об авторах

Василиса Р. Орестова, доктор психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; v.r.orestova@gmail.com

Ирина А. Масленникова, магистр психологии, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; iak9@mail.ru

Information about the authors

Vasilisa R. Orestova, Dr. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miuskaya Square, Moscow, Russia, 125047; v.r.orestova@gmail.com

Irina A. Maslennikova, Master in Psychology, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miuskaya Square, Moscow, Russia, 125047; iak9@mail.ru

Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста

Оксана В. Гавриченко

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, Oksana-danshina@rambler.ru*

Дарья А. Семенова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, dsemenova.int@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты переживания психологического благополучия у женщин в период ранней и средней зрелости, а также личностные особенности женщин данных возрастных групп. В работе анализируются различия в переживании субъективного психологического благополучия, уровня самоотношения и ценностных ориентаций у представительниц обеих групп и рассматриваются особенности взаимосвязей психологического благополучия и вышеупомянутых личностных характеристик: самоотношения и ценностных ориентаций – в группах женщин ранней и средней зрелости. Результаты демонстрируют, что женщины ранней зрелости имеют значительно более высокий уровень субъективного психологического благополучия, в отличие от женщин старшего возраста. Женщины в возрасте средней зрелости оказались более закрытыми, также у них сильнее выражено стремление к сохранению своих качеств и видения себя в неизменном виде. При этом исследование показало, что в обеих группах «Закрытость» как элемент самоотношения является одним из факторов, обуславливающих переживание психологического благополучия. В ходе исследования было выявлено, что только в группе женщин средней зрелости обнаружены связи между психологическим благополучием и ценностными ориентациями, тогда как в группе женщин ранней зрелости таких связей не обнаружено.

Ключевые слова: психологическое благополучие, женщины, ранняя и поздняя зрелость, самоотношение, ценностные ориентации

Для цитирования: Гавриченко О.В., Семенова Д.А. Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 50–69. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-50-69

Features of experiencing psychological well-being by women of different ages

Oksana V. Gavrichenko

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, Oksana-danshina@rambler.ru*

Daria A. Semenova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, dsemenova.int@gmail.com*

Abstract. The article considers aspects of women's psychological well-being in the period of young and middle adulthood, as well as the personal characteristics of women of those age groups. The paper analyzes differences in the experience of subjective psychological well-being, level of self-attitude and the value orientations among the representatives of both groups and studies the correlations between psychological well-being and the above-mentioned personal characteristics: self-attitude and the value orientations - in groups of women of young and middle adulthood. The results demonstrate that women in the age of young adulthood have a significantly higher level of subjective psychological well-being, in contrast to older women. Women at the age of middle adulthood turned out to be more closed, they also have a stronger desire to preserve their qualities and see themselves unchanged. At the same time, the study showed that in both groups, closeness as an element of self-attitude is one of the factors that determine subjective psychological well-being. Moreover, in course of the study, it was revealed that the links between psychological well-being and value orientations are found only in the group of women of middle adulthood, while in the group of women in the age of early adulthood, no such links were found.

Keywords: psychological well-being, women, young and middle adulthood, self-attitude, value orientations

For citation: Gavrichenko, O.V. and Semenova, D.A. (2023), "Features of experiencing psychological well-being by women of different ages", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 50-69, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-50-69

Введение

Проблема транзитивности, нестабильность и изменчивость современного общества требуют от человека гибкости и способности к внутренним изменениям и адаптации. [Марцинковская 2021]. В условиях высокой неопределенности особенно остро встает вопрос о поддержании психологического благополучия у женщин разных возрастов и факторах, способствующих субъективному психологическому благополучию.

На сегодняшний день развитие гражданского общества и защита гендерного равенства неизбежно привели к модификации ролей мужчин и женщин, открывая для женщин все большие возможности и перспективы. Данные общественные трансформации неразрывно связаны с изменениями в самоотношении женщин, их ценностными ориентациями и появлением новых характеристик, обуславливающих их психологическое благополучие [Гусельцева 2017].

В целом XXI век ознаменовал изменение в общественном сознании роли женщины, принятие ее независимости, самостоятельности, амбиций и выбора: женщины сами планируют свою жизнь, обучаются в высших учебных заведениях, работают, выбирают партнера и принимают решения относительно материнства и своего жизненного пути. Современные женщины все больше самореализуются вне семейного очага, развивая свои способности и компетенции, получая образование, добиваясь высоких позиций в карьере и обретая все большую финансовую независимость [Гавриченко, Зотова 2020].

В современном мире роль психологического благополучия для оптимального функционирования личности, сохранения ею внутреннего равновесия становится особенно значимой. Рост интереса к изучению проблемы психологического благополучия, начавшийся во второй половине XX в., дал импульс для исследований и разработки критериев психологического здоровья, что привело к появлению ряда исследований, посвященных данной проблеме.

В конце 60-х годов прошлого века понятие «психологическое благополучие» ввел в науку Н. Бредберн, который рассматривал его как баланс между позитивным и негативным аффектами, что, по мысли автора, и является состоянием счастья [Бредберн 2005]. При этом психологическое благополучие понимается им как устойчивое психическое состояние человека со своими уникальными особенностями.

Разработке проблемы психологического благополучия личности посвящены работы таких зарубежных психологов, как К. Рифф, Э. Динера, Р. Райн, Э. Дисси и др. В отечественной психологии разработкой данной научной проблемы занимались: Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, А.Е. Созонтова, П.П. Фесенко и др. Психологическое благополучие также связывают с позитивным функционированием личности, о чем много писали А. Маслоу, К. Роджерс, однако эта проблема по-прежнему остается одной из мало разработанных как в зарубежной, так и в отечественной науке [Кучина 2022].

Категория «благополучия» в широком смысле – многофакторный конструкт, сложная система культурных, социальных, физических, психологических, духовных и экономических факторов, благодаря которым человек чувствует себя счастливым. Субъективное благополучие в свою очередь представляет собой восприятие человеком своего уровня благополучия, что включает субъективную оценку здоровья, своего эмоционального состояния и отношения к своей жизни во всех ее проявлениях [Карапетыан 2014].

Несмотря на то что в современной психологической науке существуют различные подходы к рассмотрению понятия «психологическое благополучие», у нас отсутствует общепринятое научное определение категории «психологическое благополучие личности». Это понятие часто отделяется от других близких по своему значению терминов, таких как: «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «внутренняя картина здоровья», «внутренняя картина болезни», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни» [Ryff 1995].

В рамках существующих исследований, посвященных психологическому благополучию, можно выделить два основных подхода к пониманию данного понятия: гедонистический и эвдемонистический. К гедонистическому подходу можно отнести учения, в которых психологическое благополучие связано с наслаждением жизнью и рассматривается с точки зрения удовлетворенности ею. К данному подходу можно отнести концепции Э. Динера, Д. Кайнемена, Н. Брэдберна [Водяха 2012].

В нашем исследовании мы сосредоточились на эвдемонистическом понимании психологического благополучия, используя концепцию, предложенную Кэрол Рифф. Выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия согласуются с параметрами самоотношения и ценностями, которые могут выступать детерминантами психологического благополучия и отвечать за выбор стратегий переживания благополучия у женщин разного возраста [Свередюк 2014].

Исследование психологического благополучия женщин ранней и средней зрелости представляет особую значимую проблему, поскольку данный возрастной период является наиболее активным с точки зрения самореализации женщин в различных сферах жизни: семейной, профессиональной и личностной. И каждый из этих аспектов может оказывать влияние на психологическое благополучие современных женщин.

С другой стороны, при исследовании вопросов, связанных с психологическим благополучием женщин ранней и средней

зрелости, нельзя оставить без внимания и особенности их личностного развития, связанные с самоотношением и ценностными ориентациями. Отношение личности к себе является одним из базовых конструкций, который оказывает огромное влияние на поведение и установление межличностных отношений. По мнению А.П. Корнилова, позитивное самоотношение лежит в основе здорового самовосприятия личности, предусматривая веру человека в свои силы, самостоятельность, активность, а также общий оптимизм и позитивное отношение к своим действиям [Корнилов 1995].

Существующие данные указывают на то, что самоотношение женщин имеет определенную специфику и отличается от отношения к себе мужчин [Мамедова 2021]. У женщин отношение к себе несет другую эмоциональную окраску и отражает психологическое благополучие личности в целом. Для исследования самоотношения в нашей работе мы опирались на концепцию С.Р. Пантилеева, понимая под данным понятием эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности [Пантилеев 1991].

Цель исследования

Проанализировать связь уровня психологического благополучия, самоотношения и ценностных ориентаций у женщин в период ранней и средней зрелости.

Общая гипотеза исследования

Существует определенная связь между уровнем субъективного психологического благополучия и уровнем самоотношения, а также с ценностными ориентациями у женщин в период ранней и средней зрелости.

Частные гипотезы:

- существуют различия по показателям субъективного психологического благополучия у женщин двух возрастных групп;
- существует связь между возрастными характеристиками и выраженностью определенных параметров самоотношения;
- существует связь между возрастом и выраженностью определенных ценностных ориентаций;

- существует связь между выраженностью черт самоотношения и показателями субъективного психологического благополучия;
- существует связь между ценностными ориентациями и показателями субъективного психологического благополучия.

Методики исследования

Индекс психологического благополучия. Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики *The scales of psychological well-being*, разработанный К. Рифф.

Тест самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения.

Опросник ценностных ориентаций Шварца применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами. В основе опросника Шварца лежит теория, согласно которой все ценности делятся на социальные и индивидуальные. Опросник фиксирует как нормативные идеалы и ценности, влияющие на становление личности, так и индивидуальные принципы и ценности, являющиеся частью профиля личности.

Выборка исследования

Выборка состоит из 76 женщин: 37 женщин в возрасте от 20 до 35 лет – группа женщин ранней зрелости, и 39 женщин в возрасте от 36 до 65 лет – группа женщин средней зрелости. Участницы исследования живут в Москве и Московской области. В группе респондентов ранней зрелости 75% – работающие женщины, 21% учится, 2% – в поисках работы, 2% – не работают. В группе респондентов средней зрелости 60% работают, 23% – не работают, 10% – учатся и 7% – в поисках работы.

Статистическая обработка результатов проходила в программе SPSS Statistics 26.0. Для выявления значимых различий между группами мы применили непараметрический критерий Манна–Уитни. Для выявления связи между показателями опро-

сников использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Далее приведены результаты, которые были получены в ходе обработки данных.

Анализ результатов

Индекс психологического благополучия

В результате анализа различий возрастных групп было обнаружено, что достоверное различие между группами наблюдается по показателям «Личностного роста» ($U = 1105,500$, $Z = 96,056$, $p = 0,000$), «Целей в жизни» ($U = 997,000$, $Z = 96,076$, $p = 0,004$) и «Общего психологического благополучия» ($U = 919,000$, $Z = 96,211$, $p = 0,040$). Подробнее результаты представлены на рис. 1.

По результатам текущего опроса выявлено, что женщины от 20 до 35 лет более открыты новому опыту и значительно больше испытывают потребность в саморазвитии, реализации своего потенциала, чем представительницы старшей возрастной группы, они видят смысл в своем прошлом опыте и в настоящем, имеют чувство целенаправленности, перспектив.

В целом субъективная оценка психологического благополучия у представительниц группы ранней зрелости на порядок выше, чем у представительниц группы женщин от 36 до 65 лет.

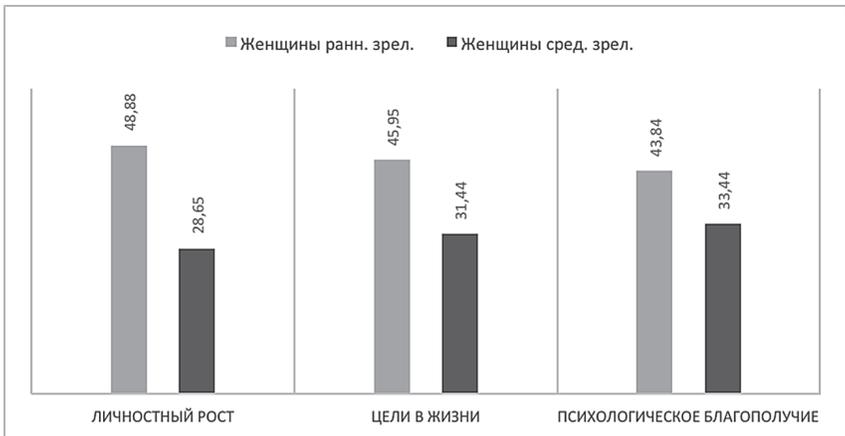


Рис. 1. Сравнение показателей выборок по уровню психологического благополучия

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева

В результате анализа различий возрастных групп было обнаружено, что достоверное различие между группами наблюдается по показателям Замкнутость ($U = 434,000$, $Z = 95,452$, $p = 0,003$) и Самопривязанность ($U = 495,000$, $Z = 95,418$, $p = 0,018$).

Как видно из результатов исследования, в группе представительниц средней зрелости значительно выше показатели по шкале «Закрытость», что свидетельствует о наличии таких тенденций, как: склонность к конформности, желанию одобрения со стороны других или же о более высокой критичности и осознании себя. Также более высокие показатели закрытости указывают на склонность к защитному поведению личности.

Результаты анализа различий самоотношения у женщин разных возрастных групп также выявили различия по шкале «Самопривязанность», которая выявляет степень желания изменяться. У женщин возраста средней зрелости показатели самопривязанности значительно выше, чем у группы женщин от 20 до 35 лет. Результаты сравнительного анализа приведены на рис. 2.

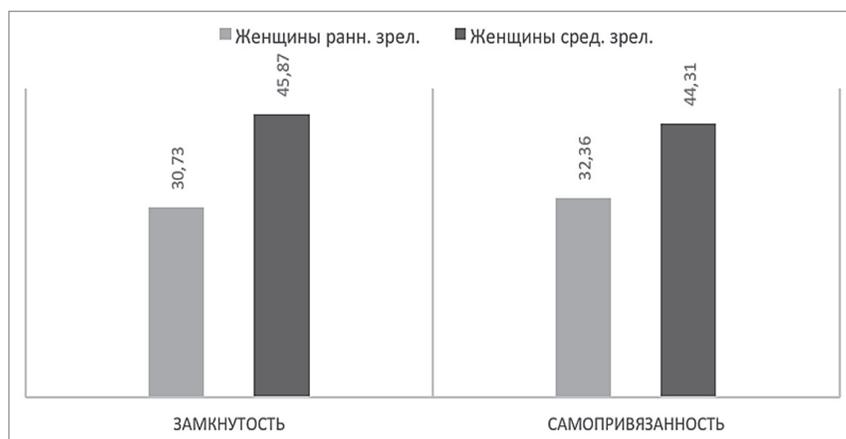


Рис. 2. Сравнительный анализ показателей по параметрам самоотношения

Ценностный опросник Шварца

В результате анализа различий возрастных групп было обнаружено, что достоверное различие между группами в области нормативных идеалов выявлено по показателям «Традиции» ($U = 514,000$, $Z = 96,094$, $p = 0,031$), «Гедонизм» ($U = 911,000$, $Z = 95,732$, $p = 0,048$). Результаты сравнительного анализа представлены на рис. 3.

При исследовании индивидуальных приоритетов были выявлены достоверные различия между двумя возрастными группами по следующим показателям: «Традиции» ($U = 472,500$, $Z = 95,895$, $p = 0,009$), «Стимуляция» ($U = 924,500$, $Z = 95,702$, $p = 0,034$), «Гедонизм» ($U = 986,000$, $Z = 95,785$, $p = 0,006$), «Достижения» ($U = 1052,000$, $Z = 95,700$, $p = 0,001$) и «Власть» ($U = 970,500$, $Z = 95,270$, $p = 0,009$). Результаты представлены наглядно на рис. 3.

По результатам проведенного анализа мы можем наблюдать существенное различие между группами по показателям «Традиции» и «Гедонизм» как с точки зрения нормативных убеждений и идеалов, так и с точки зрения индивидуальных приоритетов. Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, существует ли связь между возрастом и выраженностью определенных ценностных ориентаций. Так, женщины возраста средней зрелости больше опира-

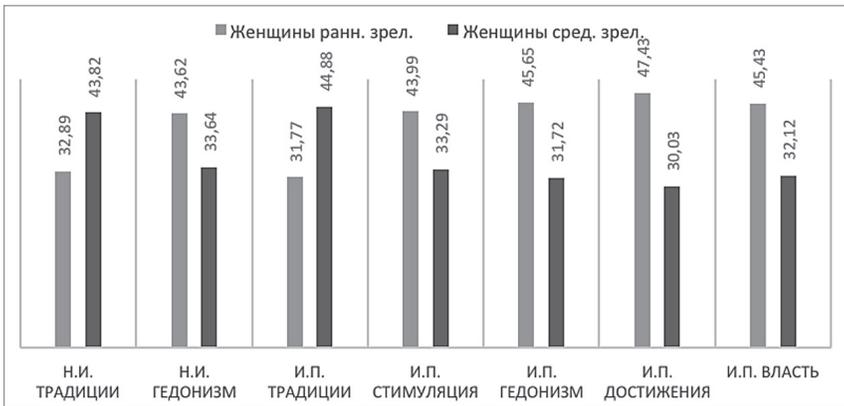


Рис. 3. Сравнительный анализ индивидуальных приоритетов

ются на опыт группы и закрепленные обычаи и традиции, а также с большей вероятностью выбирают традиционный способ поведения и жизни, уважая сложившиеся в культуре традиции и ценности. В связи с этим у представительниц группы средней зрелости закономерно ниже показатели по критерию «Гедонизм», подразумевая, что для данной группы сохранение традиций и следование общественным нормам и правилам более приоритетно, чем получение удовольствия и наслаждение жизнью. В группе женщин от 20 до 35 лет данные показатели обратно пропорциональны результатам представительниц старшей возрастной группы: как на уровне индивидуальных приоритетов, так и на уровне нормативных идеалов молодые женщины намного больше ценят получение удовольствия от жизни, чем ограничение поведения традиционными нормами и принятыми правилами.

Как видно по результатам исследования, молодые женщины больше открыты новому опыту, нуждаются в разнообразии, новизне и переживаниях для поддержания оптимального уровня активности. Активная жизненная позиция закономерно перекликается с ориентацией молодых женщин на достижения и личный успех. Как следствие, мы наблюдаем, что представительницы возрастной группы от 20 до 35 лет более амбициозны, у них более выражено стремление к достижению социального статуса, престижа, власти, потребность активно проявлять свою компетентность как в социальной, так и в профессиональной сфере.

Результаты корреляционного анализа выявили следующие взаимосвязи между показателями самоотношения и субъективным ощущением благополучия.

В группе женщин средней зрелости:

- положительная корреляция между Психологическим Благополучием и Замкнутостью (0,356), Самоуверенностью (0,584), Отраженным самоотношением (0,433), Самоценностью (0,361), Самопринятием (0,389);
- отрицательные корреляции Психологическое благополучие и Внутренняя конфликтность (–0,639), Самообвинение (–0,482).

Корреляционные связи представлены в табл. 1 и на рис. 4.

Таблица 1

Показатели психологического благополучия и самоотношения в группе женщин средней зрелости

Название шкал тестовых методик	Spearman R	p-value
Психологическое благополучие / Замкнутость	0,356*	0,026
Психологическое благополучие / Самоуверенность	0,584**	0,000
Психологическое благополучие / Отраженное самоотношение	0,433**	0,006
Психологическое благополучие / Самоценность	0,361*	0,024
Психологическое благополучие / Самопринятие	0,389*	0,014
Психологическое благополучие / Внутренняя конфликтность	-0,517**	0,001
Психологическое благополучие / Самообвинение	-0,488**	0,002

Примечание: * – значимая корреляция на уровне 0,05; ** – значимая корреляция на уровне 0,01.

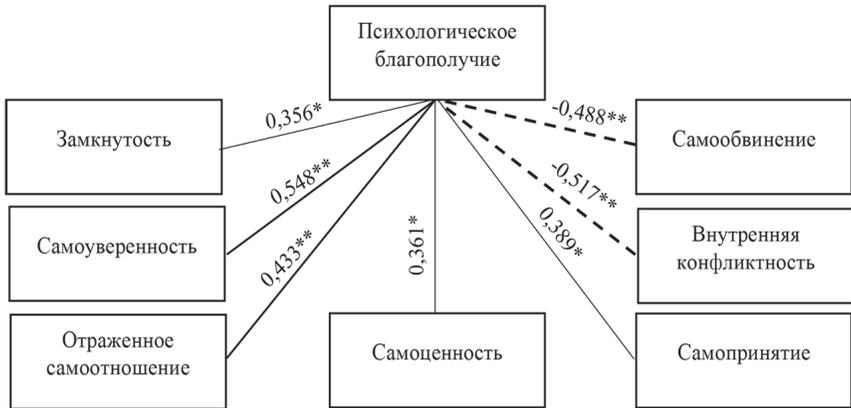


Рис. 4. Корреляционный анализ показателей психологического благополучия и показателей самоотношения в группе женщин средней зрелости

В группе женщин ранней зрелости:

- положительная корреляция между Психологическим Благополучием и Замкнутостью (0,536), Самоуверенностью (0,474), Саморуководством (0,728), Отраженным самоотношением (0,439), Самоценностью (0,450);
- отрицательные корреляции Психологического благополучия и Внутренняя конфликтность (–0,639), Самообвинение (–0,482).

Корреляционные связи представлены в табл. 2 и на рис. 5.

Таблица 2

Корреляционный анализ показателей психологического благополучия и показателей самоотношения в группе женщин ранней зрелости

Название шкал тестовых методик	Spearman R	p-value
Психологическое благополучие / Замкнутость	0,536**	0,001
Психологическое благополучие / Самоуверенность	0,474**	0,003
Психологическое благополучие / Саморуководство	0,728**	0,000
Психологическое благополучие / Отраженное самоотношение	0,439**	0,007
Психологическое благополучие / Самоценность	0,450**	0,005
Психологическое благополучие / Внутренняя конфликтность	–0,639**	0,000
Психологическое благополучие / Самообвинение	–0,482**	0,003

Примечание: ** – значимая корреляция на уровне 0,01.

Согласно полученным данным, выявляется взаимосвязь между психологическим благополучием, замкнутостью, самоуверенностью и самоценностью и отраженным самоотношением.

Отрицательные корреляции между психологическим благополучием и внутренней конфликтностью и самообвинением логично указывают на то, что позитивный фон отношения к себе и отсутствие отрицательных эмоций в адрес собственного «Я» являются крайне важными для субъективного ощущения благополучия и гармонии с собой.

Интересным результатом исследования является положительная взаимосвязь замкнутости и психологического благопо-

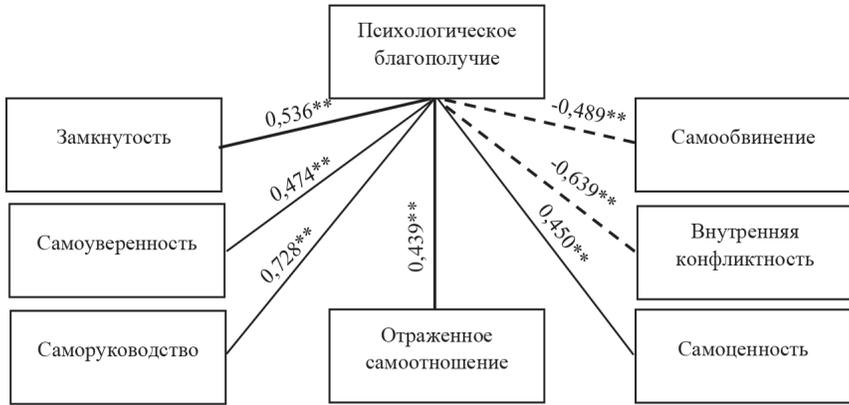


Рис. 5. Корреляционный анализ показателей психологического благополучия и показателей самоотношения в группе женщин ранней зрелости

лучия. Очевидно, что социальное одобрение и стремление следовать социально принятым нормам и правилам и, возможно, недостаточность навыков саморефлексии и неосознанное нежелание раскрытия себя и личных проблем являются одним из условий позитивного отношения к себе и психологического благополучия.

Также стоит отметить различия во взаимосвязях у двух групп респондентов. Во-первых, все корреляции в группе молодых женщин более значимые, чем в группе женщин старшего возраста. Во-вторых, мы видим, что в группе женщин в возрасте средней зрелости значимым показателем психологического благополучия является показатель самопринятия, т. е. для женщин важно воспринимать себя во всей полноте своих проявлений, проявлять аутосимпатию и принятие всех качеств личности.

Для представительниц группы ранней зрелости значимым показателем является саморуководство, т. е. представление о себе как об основном источнике достижений, собственного развития. Молодым женщинам важно чувство внутреннего стержня – сил, чтобы координировать свою активность, достигать поставленных целей и оказывать сопротивление внешнему воздействию.

Исследование корреляционных связей между психологическим благополучием и ценностными ориентациями в двух груп-

пах показало следующие результаты. В группе женщин средней зрелости обнаружены положительные корреляции между Психологическим Благополучием и нормативными установками по показателям Универсализм (0,317), Самостоятельность (0,530), Достижения (0,489), Власть (0,340). В части индивидуальных приоритетов выявлены корреляции по показателям Самостоятельность (0,319) и Власть (0,393) (подробнее см. табл. 3 и рис. 6).

Таблица 3

Корреляционный анализ связей Психологического благополучия и нормативных идеалов у женщин средней зрелости

Название шкал тестовых методик	Spearman R	p-value
Психологическое благополучие / Н.И. Универсализм	0,317*	0,049
Психологическое благополучие / Н.И. Самостоятельность	0,530**	0,001
Психологическое благополучие / Н.И. Достижения	0,489**	0,002
Психологическое благополучие / Н.И. Власть	0,340*	0,034
Психологическое благополучие / И.П. Самостоятельность	0,319*	0,048
Психологическое благополучие / И.П. Власть	0,393*	0,013

Примечание: * – значимая корреляция на уровне 0,05; ** – значимая корреляция на уровне 0,01.

Согласно полученным данным, мы видим, что для психологического благополучия женщин данной возрастной группы важным идеалом является понимание, терпимость и чувство защищенности и солидарности в группе. Однако, помимо ценности быть причастной и принятой группой, женщины в возрасте средней зрелости также высоко ценят самостоятельность, свободу выбора, самоуправление, а также возможность достижения социального статуса, престижа, проявления собственной компетентности и власти – не только на уровне социальных идеалов, но и в области личных приоритетов.

В ходе исследования был выявлен интересный факт, что в группе молодых женщин нет корреляций между показателями психологического благополучия и ценностями, хотя в целом

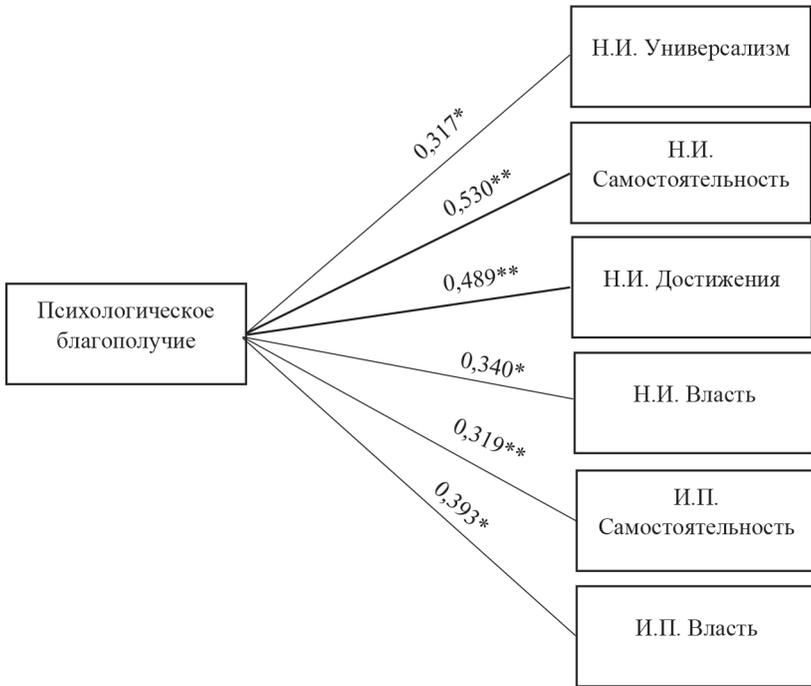


Рис. 6. Корреляционный анализ связей психологического благополучия и ценностных ориентаций у респондентов группы средней зрелости

уровень психологического благополучия в данной группе значительно выше, чем во взрослой.

Отсутствие связей между субъективным переживанием психологического благополучия и ценностных ориентиров у молодых женщин может быть связано с трансформациями в обществе. С одной стороны, быстрое изменение социокультурной реальности и эклектичность современной жизни размывают традиционные ценности, религиозность и нормативные идеалы внутри общества. Современная женщина находится под влиянием различных культурных стимулов, которые представители старшего поколения вряд ли могли себе вообразить.

Другим немаловажным фактором является непрочность современной семьи и ослабевание института семьи и брака. В настоящее время концепция семьи сильно изменилась: сейчас большая редкость – встретить расширенную семью патриархального типа,

где семья живет вместе со старшим поколением и родственниками. В основном современные девушки вырастают в нуклеарных семьях, помимо этого, в последние годы развод стал обычным явлением и традиционные ценности брака уходят на второй план.

При отступлении от традиционных ценностей и все большей эмансипации женщин, а также в условиях набирающего силы движения по расширению прав и возможностей женщин удивительным является тот факт, что самостоятельность, власть, достижения, стимуляция не являются ценностями, влияющими на ощущение субъективного психологического благополучия.

Выводы

Существуют значимые различия между двумя возрастными группами в переживании субъективного психологического благополучия: у женщин в более молодом возрасте показатели психологического благополучия оказались значительно выше, чем у женщин от 36 до 65 лет, что подтверждает общую гипотезу нашего исследования. Мы предполагаем, что данное различие в переживании субъективного психологического благополучия у представительниц разных возрастных групп может быть связано с возрастными особенностями. Так, молодые женщины более открыты миру, ощущают широту своих возможностей и путей для самореализации, нацелены на установление новых доверительных связей с окружением. Более низкий уровень субъективного психологического благополучия у женщин старшего возраста может быть связан с некоторыми разочарованиями в жизни, ощущением, что некоторые идеи и мечты молодости не были осуществлены. Возможно, женщины переживают кризис среднего возраста или кризис материнства, когда дети сепарируются от родителей и женщинам нужно искать для себя новые смыслы.

Выявлены различия между группами женщин по показателям самоотношения. Женщины в возрасте средней зрелости оказались более закрытыми, и у них преобладает стремление к защитному поведению личности, а также у них чаще отмечается ригидность «Я»-концепции, нежелание изменять видение о себе, что может приводить к тревожности и препятствовать личностному росту. Возможно, это свидетельствует о том, что для женщин в период средней зрелости важно сохранять верность себе, принимать все свои качества, однако отсутствие гибкости и

тенденция к закрытости усложняют установление новых связей с людьми. Ввиду данных характеристик взрослые женщины более ригидны в социальном плане: им сложнее дается смена работы и установление новых близких связей и знакомств, в связи с чем они стараются придерживаться существующего окружения и редко пытаются найти новые способы самореализации.

Данные нашего исследования фиксируют значимые различия в ценностных ориентациях у женщин двух возрастных групп. Как на уровне нормативных идеалов, так и на уровне индивидуальных приоритетов мы видим, что женщины ранней зрелости больше ценят получение удовольствия от жизни и меньше руководствуются традиционными нормами поведения, что обратно пропорционально результатам в группе женщин средней зрелости. Данные показатели также подтверждают полученные ранее результаты о том, что молодым женщинам важно находить новые пути самореализации, стремиться к достижениям и открывать новые цели и перспективы для своего личностного и профессионального роста, что приводит к более высокому уровню переживания субъективного психологического благополучия.

Полученные результаты исследования в обеих группах фиксируют стабильные связи психологического благополучия с такими показателями самоотношения, как замкнутость, самоуверенность, отраженное самоотношение и самооценность, и обратные связи с самообвинением и внутренней конфликтностью. В ходе проведения исследования выяснилось, что у обеих групп женщин существует связь между показателями субъективного психологического благополучия и замкнутостью. На наш взгляд, данный вопрос интересен для более глубокого изучения и требует дополнительных исследований. Возможно, данная связь обусловлена тем, что недостаточность навыков саморефлексии и неосознанное нежелание раскрытия себя и личных проблем являются одним из условий позитивного отношения к себе.

Предполагая в начале исследования, что в обеих группах будут выявлены взаимосвязи между переживанием субъективного психологического благополучия и ценностными ориентациями, оказалось, что данная гипотеза подтверждается только в отношении женщин возраста средней зрелости. В группе женщин ранней зрелости не выявлено связей между психологическим благополучием и ценностями, хотя в целом уровень субъективного психологического благополучия у респондентов данной группы значительно выше. Отсутствие ценностных ориентиров

у молодых женщин может быть связано с трансформациями в обществе: традиционные ценности все меньше обуславливают жизнь современных женщин, а обилие культурных стимулов и разнообразие взглядов, по-видимому, приводят к переоценке ценностей и пересмотру идеалов.

Литература

- Брэдберн 2005 – *Брэдберн Н.* Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 130 с.
- Водяха 2012 – *Водяха С.А.* Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. С. 132–138.
- Гавриченко и др. 2020 – *Гавриченко О.В., Зотова И.Г., Шабельников В.Р.* Отношение к браку у замужних и разведенных женщин // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2020. № 4. С. 53–69.
- Гусельцева 2017 – *Гусельцева М.* Идентичность в транзитивном обществе: трансформация ценностей [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2017. № 10 (54). С. 5. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n54/1452-guseltseva54> (дата обращения 12 декабря 2022).
- Карапетян 2014 – *Карапетян Л.В.* Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 1 (123). С. 171–182.
- Корнилов 1995 – *Корнилов А.П.* Диагностика регулятивной функции самосознания // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 1. С. 107–114.
- Кучина 2022 – *Кучина Т.И.* Психологическое благополучие молодых людей в изменяющемся мире // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 3 (95). С. 72–80.
- Мамедова 2021 – *Мамедова В.Ф.* Особенности самоотношения и копинг-стратегий у юношей и девушек // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: Материалы VI Междунар. научно-практич. конф. Брянск: Брянский гос. ун-т имени академика И.Г. Петровского, 2021. С. 62–65.
- Марцинковская 2021 – *Марцинковская Т.Д.* Новая методология исследования транзитивности жизненного пространства изменяющейся личности // Новые психологические исследования. 2021. № 2. С. 31–45.
- Пантилеев 1991 – *Пантилеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. С. 9.
- Свередюк 2014 – *Свередюк Е.В.* Методологические и теоретические подходы к изучению жизненного благополучия // Психология XXI века: пути интеграции в международное научное и образовательное пространство: XVII Международная научно-практическая конференция молодых ученых. СПб.: Скифия-принт, 2014. С. 28–30.
- Ryff 1995 – *Ryff C.D.* Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99–104.

References

- Bradburn, N. (2005), *Struktura psikhologicheskogo blagopoluchiya* [The structure of psychological well-being], Infra, Yaroslavl, Russia.
- Gavrichenko, O.V., Zotova, I.G. and Shabelnikov, V.R. (2020), "Attitudes towards marriage in married and divorced women", *RSUH/RGGUBulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 4, pp. 53–69.
- Guseltseva, M. (2017), "Identity in a transitive society. The transformation of values", *Psychological Studies* [Electronic], no. 10 (54), p. 5, available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n54/1452-guseltseva54> (Accessed 12 Dec. 2022).
- Karapetyan, L.V. (2014), "Theoretical approaches to understanding of subjective well-being", *Izvestia, Ural federal university journal. Series 1, Issues in education, science and culture*, no. 1 (123), pp. 171–182.
- Kornilov, A.P. (1995), "Diagnostics of the regulative function of self-consciousness", *Psychological journal*, vol. 16, no. 1, pp. 107–114.
- Kuchina, T.I. (2022), "Psychological well-being of young people in a changing world", *Society: sociology, psychology, pedagogics*, no. 3 (95), pp. 72–80.
- Mamedova, V.F. (2021), "Specifics in self-relationship and coping strategies among boys and girls", *Sotsial'no-psikhologicheskie vyzovy sovremennogo obshchestva. Problemy. Perspektivy. Puti razvitiya. Materialy VI mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Socio-psychological challenges of modern society. Issues. Perspectives. Ways of development. Proceedings of the VI Intern. scientific and practical. conf.], Bryansk, Russia, 22 apr. 2021, pp. 62–65.
- Martsinkovskaya, T.D. (2021), "New methodology for the investigation transitive space of changing personality", *New psychological research*, no. 2, pp. 31–45.
- Pantileev, S.R. (1991), *Samootnosheniye kak emotsionalno-otsenchnaya sistema* [Self-attitude as an emotional-evaluative system], isd-vo MGU, Moscow, Russia.
- Ryff, C.D. (1995), "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, no. 4, pp. 99–104.
- Sveredyuk, E.V. (2014), "Methodological and theoretical approaches to the study of well-being in life", *Psikhologiya XXI veka: puti integratsii v mezhdunarodnoye nauchnoye y obrazovatelnoye prostranstvo, XVII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya molodykh uchenykh* [XVII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists "Psychology of the 21st century. Ways of integration into the international scientific and educational space], 2–4 Sept. 2020, Skifya-print, Saint Petersburg, Russia, pp. 28–30.
- Vodyakha, S.A. (2012), "Modern conceptions of the individual psychological prosperity", *Discussion*, no. 2, pp. 132–138.

Информация об авторах

Оксана В. Гавриченко, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; Oksana-danshina@rambler.ru

Дарья А. Семенова, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; dsemenova.int@gmail.com

Information about the authors

Oksana V. Gavrichenko, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125993; Oksana-danshina@rambler.ru

Daria A. Semenova, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; dsemenova.int@gmail.com

Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей

Марина М. Мишина

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, mishinamm@yandex.ru*

Ксения А. Воробьева

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, kseniaprimavera@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются личностные особенности подростков и юношей, переживающих одиночество. Анализируются психологические качества, которые сопровождают процесс одиночества: привязанность, импульсивность, эмоциональная неустойчивость и тревожность. Для подростков характерным является более высокий уровень переживания чувства одиночества по сравнению с юношами, что позволяет говорить о наличии возрастной специфики в проявлении данного психологического феномена. У этих подростков диагностируются такие показатели: высокий уровень интровертированности, проявление привязанности, сниженный уровень самоконтроля, эмоциональная неустойчивость, а также проявления ситуативной тревожности. Результаты исследования субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей позволили разработать и внедрить коррекционную психолого-педагогическую программу «Продуктивное общение объединяет и развивает личность» и на ее основе дать практические рекомендации для профилактической, консультационной и коррекционной работы, а также повысить уровень компетентности родителей и педагогов в вопросах понимания генезиса феномена одиночества у подростков и юношей. Внедрение психолого-педагогической программы позволяет не только устранять чувство одиночества у подростков, но и дает возможность решать сложные возрастные проблемы переживания многих эмоциональных состояний развивающейся личности.

Ключевые слова: подростковый и юношеский возраст, переживание одиночества, суицидальный риск, девиантное поведение, личность, личностная и ситуативная тревожность

Для цитирования: Мишина М.М., Воробьева К.А. Психологические аспекты субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 70–85. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-70-85

Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men

Marina M. Mishina

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, mishinamm@yandex.ru*

Kseniya A. Vorob'eva

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, kseniaprimavera@mail.ru*

Abstract. The article considers the personal characteristics of adolescents and young men experiencing loneliness. It analyzes the psychological qualities that accompany the process of loneliness: attachment, impulsivity, emotional instability and anxiety. Adolescents are characterized by a higher level of experiencing a sense of loneliness, as compared to young men, which suggests the presence of age-specific features in the manifestation of such psychological phenomenon. Those adolescents are diagnosed with the following indicators: a high level of introversion, a manifestation of attachment, a reduced level of self-control, emotional instability, as well as manifestations of situational anxiety. The results of the study of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men made it possible to develop and implement a correctional psychological and pedagogical program "Productive communication unites and develops personality" and on its basis to give practical recommendations for preventive, consulting and correctional work, as well as to increase the level of competence of parents and teachers in understanding the genesis of the phenomenon of loneliness in adolescents and young men. The introduction of a psychological and pedagogical program allows not only to eliminate the feeling of loneliness in adolescents, but also makes it possible to solve complex age-related issues of experiencing many emotional states of a developing personality.

Keywords: adolescence and youth, loneliness experiencing, suicidal risk, deviant behavior, personality, personal and situational anxiety

For citation: Mishina, M.M. and Vorob'eva, K.A. (2023), "Psychological aspects of the subjective feeling of loneliness in adolescents and young men", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 70-85, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-70-85

Актуальность

Проблема одиночества подростков и юношей является все более актуальной и значимой в логике выявления социально-психологических факторов, влияющих на возникновение данного явления. Особенно интересны вопросы, связанные с выделением чувствительного периода для формирования субъектив-

ного ощущения одиночества, способы преодоления этого ощущения. У подростков и юношей, как представителей молодежи и активной части общества [Мишина, Воробьева 2022], формируется самосознание, самоидентичность в процессе их будущего профессионального самоопределения. Своевременное выявление проблем в межличностных отношениях, ведущих к одиночеству, препятствует нарушению кооперации подростков и юношей в референтной группе. Поэтому ситуация одиночества среди подростков и юношей может рассматриваться как препятствие общественной стабильности и полноценного личностного развития [Матеев 2008; Реан 2011]. Для молодежи важно реализовать собственный личностный потенциал и определить специфические особенности переживания одиночества [Bogaerts et al. 2006]. Феномен переживания одиночества рассматривается в работах Бабаева Ю.Д., Вейса Р., Ветрова С.А., Мейерса Д., Рассела Д., Трубниковой С.Г., Янга Дж. и др. [Слободчиков 2007; Шнейдер 2012].

Закономерно то, что в подростковом возрасте одиночество связано с кризисом смысла жизни, активным поиском дружеской поддержки со стороны сверстников, переосмыслением отношений со взрослыми, включая родителей [Шабанов и др. 2011]. Потребность в рефлексии отражается в личностном становлении подростка и юноши. Возникновение субъективного переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте связано с тем, что окружающие подростка и юношу взрослые часто навязывают такие именно отношения со сверстниками, какие им кажутся наиболее благоприятными. При этом настаивают на разрыве «неудачных», по их мнению, довольно крепких связей [Шагивалеева 2007]. В.Г. Казанская пишет:

Опрашивая молодых людей подросткового возраста, выявилось, что они считают одиночество естественным, нормальным состоянием. Главными причинами одиночества, по их мнению, являются отторжение сверстников, черты характера и манера общения. Наименьшее число опрошенных связывают одиночество с неуверенностью в себе, застенчивостью и неумением общаться. При описании портрета одинокого сверстника были перечислены следующие качества: замкнутость, погруженность в себя, необщительность, а также следующие чувства: грусть, печаль, несчастье, обида [Казанская 2015 с. 26].

В юношеском возрасте происходит достаточно сложное усвоение форм общественной жизни, что влияет на формирование

мировоззрения. В случае невключенности в активную общественную жизнь возникает погруженность в свой внутренний мир, что вызывает ощущение одиночества.

Описание исследования и анализ результатов

Объект исследования – психологические особенности личности, переживающей одиночество.

Предмет – связь личностных особенностей и субъективного переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Участниками исследования являются 102 ($n = 102$) респондента, из которых 52 ($n = 52$) – подростки в возрасте от 12–13 лет, 50 ($n = 50$) – юноши в возрасте от 18–20 лет.

В исследовании психологических аспектов субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей применялись следующие методики: Методика субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюсон), Диагностический опросник одиночества (С.Г. Корчагина), Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста), Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

На рис. 1 представлена диаграмма субъективного переживания одиночества у подростков ($n = 52$). Высокий уровень вы-



Рис. 1. Сравнительный анализ уровня субъективного ощущения одиночества у подростков ($n = 50$)

явлен у 38,4% респондентов, что характеризует поведение подростков как избегающих общения со сверстниками. Подросток не всегда осознает степень собственного одиночества.

В подростковом возрасте можно наблюдать беспокойство, связанное с неопределенностью статуса в группе. Процесс формирования образа «я» связан со смутным представлением о сверстниках и протестом против правил «взрослого мира». В подростковом возрасте важно определить значимого «другого», что будет способствовать самоидентификации. Важно понимать, что потеря эмоциональных связей, которые являются значимыми для подростка, истощают личностные ресурсы, поэтому подросток может стремиться к уединению. Проявление возрастного кризиса идентичности и формирование самооценки побуждает подростка к поиску информации о себе, исходящей от других людей. Поэтому часто подросток резко и бурно реагирует на критику в свой адрес, замыкается в себе, что способствует проявлению субъективного чувства одиночества.

На рис. 2 представлена диаграмма субъективного переживания одиночества у юношей ($n = 50$). Высокий уровень выявлен у 34,0% респондентов, что характеризует развивающуюся личность юношей как уже взрослых людей, но не нашедших мировоззренческих единомышленников.



Рис. 2. Сравнительный анализ уровня субъективного ощущения одиночества у юношей ($n = 52$)

В юношеском возрасте может проявляться когнитивное одиночество как реакция на несовпадение интересов, взглядов и мировоззренческих приоритетов. Возникает ощущение внутреннего одиночества и опустошенности, что сопровождается застенчивостью и выраженной самокритичностью. Объективное отсутствие коммуникативных навыков также ведет к погружению в свой собственный мир.

Сравнивая результаты диагностики субъективного ощущения одиночества у подростков и юношей (рис. 1 и 2), констатируем, что в количественном отношении существует похожесть, хотя можно говорить о том, что подростки более подвержены чувству одиночества по сравнению с юношами.

Анализ результатов исследования был осуществлен в два этапа: сначала осуществлен сравнительный анализ личностных особенностей подростков и юношей с использованием статистического критерия Манна-Уитни, затем выполнен корреляционный анализ показателей личностных особенностей и проявления субъективного переживания чувства одиночества. В табл. 1 представлен сравнительный анализ переживания ощущения одиночества у подростков и юношей.

Таблица 1

Сравнение достоверности различий высокого уровня переживания ощущения одиночества у подростков и юношей

Подростки (n = 52)	Статистическое отклонение	Юноши (n = 50)	Статистическое отклонение
32,72	11,62	27,84	11,09

Результаты проверки достоверности различий с использованием критерия Манна-Уитни показателей по методике субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюсон) выявили, что подростки характеризуются достоверно более высоким уровнем переживания ощущения одиночества (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показали, что у подростков (n = 52) существуют корреляции на достоверно значимом уровне между высоким уровнем субъективного ощущения одиночества и психологическими качествами личности:

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей чувства одиночества и личностных особенностей у подростков ($p \leq 0,05$)

	Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества	Глубина одиночества
Уровень субъективного ощущения одиночества (Рассел, Фергюсон)	1,00	0,81
Глубина одиночества (Корчагина С.Г.)	0,81	1,00
Экстраверсия–интроверсия	0,29	-0,27
Привязанность–обособленность	0,57	0,59
Самоконтроль–импульсивность	-0,63	-0,62
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	-0,75	-0,80
Экспрессивность–практичность	0,28	0,41
Личностная тревожность	0,20	0,18
Ситуативная тревожность	0,47	0,47

«экстраверсия – интроверсия» (0,29), «привязанность – обособленность» (0,57), «ситуативная тревожность» (0,47). Отрицательная корреляционная связь наблюдается по таким показателям, как «самоконтроль – импульсивность» (-0,63), «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (-0,80), а также показателя ситуативной тревожности (0,47). Существуют корреляции показателя глубины одиночества и показателей по шкалам «привязанность – обособленность» (0,59). Отрицательная связь между показателями «самоконтроль – импульсивность», (-0,62), показателю по шкале «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (-0,80), показателю по шкале «экспрессивность – практичность» (0,41), а также показателю ситуативной тревожности (0,47). Подросткам с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества свойственна интровертированность, привязанность, сниженный уровень самоконтроля и ситуативной тревожности, эмоциональная неустойчивость.

В табл. 3 представлены результаты корреляционного анализа показателей чувства одиночества и личностных особенностей у юношей ($n = 50$).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа показателей чувства одиночества и личностных особенностей у юношей ($p \leq 0,05$)

	Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества	Глубина одиночества
Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Рассела и Фергюсона	1,00	0,55
Глубина одиночества (Корчагина С.Г.)	0,55	1,00
Экстраверсия–интроверсия	-0,23	-0,24
Привязанность–обособленность	0,58	0,56
Самоконтроль–импульсивность	-0,31	-0,43
Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость	0,51	-0,57
Экспрессивность–практичность	-0,10	0,09
Личностная тревожность	0,41	0,55
Ситуативная тревожность	0,45	0,30

Результаты корреляционного анализа у юношей ($n = 50$) позволяют говорить о том, что существуют значимые корреляции между высоким уровнем субъективного ощущения одиночества и психологическими качествами личности: прямая корреляционная связь – «привязанность – обособленность» (0,58), личностная (0,41) и ситуативная тревожность (0,45), «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (0,51); обратная корреляционная связь – «самоконтроль – импульсивность» (-0,31). Следовательно, у юношей с высоким уровнем субъективного переживания чувства одиночества выражена привязанность, эмоциональная неустойчивость, личностная и ситуативная тревожность. Существуют корреляции показателя глубины одиночества и показателей по шкалам «привязанность – обособленность» (0,56), показателю по шкале «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (-0,57), а также показателю личностной тревожности (0,55) и ситуативной тревожности (0,30). Отрицательная связь между показателями «самоконтроль – импульсивность» (-0,43).

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о сходной структуре корреляций субъективного ощущения одиночества и личностных качеств подростков и юношей, а также их достаточно сложной обусловленности. У юношей привязанность и эмоциональная неустойчивость связаны с высоким уровнем переживания одиночества.

Для подростков характерным является более высокий уровень эмоциональной неустойчивости по сравнению с юношами. Уровень ситуативной тревожности у подростков достоверно значимо выше, чем у юношей, но юноши характеризуются более высоким уровнем эмоциональной устойчивости, а также они менее ситуативно тревожны по сравнению с подростками. Для подростков характерна выраженная эмоциональная неустойчивость в поведении по сравнению с юношами, а также для подростков характерным является более высокий уровень личностной тревожности. Данные обстоятельства могут быть объяснены различиями в социальной ситуации развития, а также меньшим опытом социального взаимодействия и контроля собственного поведения у подростков по сравнению с юношами. Между субъективным чувством одиночества и личностными качествами подростка и юноши выявленные связи показывают компенсаторную функцию потребности в общении и перестройку внутреннего мира развивающейся личности.

С целью выработки полезных коммуникативных умений и навыков у подростков и юношей была разработана психолого-педагогическая профилактическая программа «Продуктивное общение объединяет и развивает личность». Для адаптации к занятиям в качестве дополнительного диагностического метода была проведена беседа на тему «Одиночество – это...». Определяя одиночество, подростки чаще использовали такие фразы: «Одиночество – это когда тебя не любят» или «Одиночество – это когда у тебя нет друга». В целом ответы можно охарактеризовать как «эмоционально окрашенные». Юношам было свойственно говорить о совместной деятельности, интересах во взглядах. Следует отметить, подростки и юноши способны к рефлексии и рассуждению о своем чувстве одиночества. Подростки чаще воспринимают одиночество как физическое явление отчужденности, внутреннее переживание. Если подростки оценивают чувство одиночества как позитивное, то указывают на возможность осмысления событий. Часто подростки прибегают к поиску информации в социальных сетях, где читают различные комментарии своих сверстников, в которых описывает-

ся «страх к отвержению», «бессмысленность существования», «безнадежность», «свобода». Тема любви и одиночества также звучит в беседе. Например: «Человек существует для того, чтобы отдавать любовь. Очень больно, когда твою любовь не принимают. В поговорке “время лечит” есть сомнение. Я боюсь осуждения или стыда, насмешек». Подростки отмечают различные увлечения, которые помогают бороться с одиночеством: «Хочу создавать новую музыку и коплю деньги на музыкальные инструменты. Хорошо бы собрать группу. Буду искать увлеченных ребят, как я». «Какой же я одинокий. Мне не с кем общаться. Одиночество – ужасное чувство... Мне 15 лет, а у меня всего единственная подруга, которая живет далеко, поэтому мы редко видимся».

Юноши в анализе понятия «одиночество» в большей степени ориентируются на мировоззренческие понятия: «свобода выбора», «свобода воли», «возможность подготовиться к экзаменам». По поводу чувства любви юноши говорят: «Любовь существует в семье», «Хорошо жить в реальном мире», «Важна первая любовь», «Мы должны быть верны своим чувствам...», «Любовь обеспечивает порядок». В беседах подчеркивается, что одиночество губительно для морального и физического здоровья. Юноши считают, что одинокие люди склонны к депрессии, алкоголизму и суициду. Они понимают, что нелегко победить эти девиации. Юноши заняты поиском виртуальных друзей. Отмечаются случаи, когда происходит долгая дружба, но при этом друзья видят друг друга только в компьютере.

Структура психолого-педагогической программы по развитию коммуникативных навыков подростков и юношей позволяет решить следующие вопросы:

- Какие именно показатели коммуникативных навыков формируют разделы программы?
- Какие методы направлены на формирование коммуникативных навыков подростков и юношей?
- Какие этапы наиболее эффективны? Как осуществляется преемственность этапов?

Программа построена на основе следующих методических принципов:

- 1) комплексный подход к диагностике и развитию коммуникативных навыков подростков и юношей;
- 2) единство развития показателей коммуникативных навыков подростков и юношей;
- 3) повышение самоконтроля при овладении коммуникативными навыками;

- 4) усложнение упражнений для развития коммуникативных навыков подростков и юношей за счет введения арт-терапевтических технологий и анализа ролевых игр;
- 5) динамичность заданий с последующей рефлексией.

Реализация методических принципов психолого-педагогической программы «Продуктивное общение объединяет и развивает личность» позволила подросткам и юношам рефлексировать собственные коммуникативные навыки, что явилось альтернативой чувству одиночества. Занятия включали имитационно-игровое моделирование, при котором дискуссии проводились по четко установленным правилам. Направленность психолого-педагогической программы «Продуктивное общение объединяет и развивает личность» на самопознание и самоидентичность путем создания ситуаций, когда каждый участник задумался над своими коммуникативными возможностями с учетом индивидуально-психологических качеств, их оценки и определил к ним свое отношение. Выявление показателей, развитие которых позволяет преодолеть одиночество за счет осознания участниками тренинга своих потенциальных возможностей, дает положительный эффект. Включение в тренинг таких упражнений, как «Открытка от одиночества», «Кто я?», «Мифы об одиночестве», «Мир вокруг меня», «Ошибочное мнение», «Мой сосед», «Я глазами других людей», «Я настоящий», «Я идеальный», дает более интенсивную и концентрированную «обратную связь». На каждом этапе происходит обсуждение недостатков и коррекционный эффект достигается за счет рефлексии показателей личностного развития.

Блок программы «Цель» направлен на постановку и осознание цели тренинга. Подростки и юноши получают установку на развитие мотивации приобретения продуктивных коммуникативных навыков, что дает стремление к самопознанию, самопрезентации. Выявление цели, задач, которые предстоит решить в процессе работы, формулирование основной задачи, актуализация сложившихся ранее положительных мотивационных установок, которые укреплялись и поддерживались, дает эффект формирования устойчивости и осознанности производимых личностью действий. Погружаясь в свой внутренний мир, подростки и юноши анализируют и в дальнейшем говорят о своих индивидуально-психологических качествах, закрепляя понимание роли продуктивного общения для развития личности. Развитие мотивации личностного развития подростков и юношей связано с формированием у них активной жизненной позиции, смысложизненных и ценностных ориентаций, интереса к новым

знаниям. Мотивы интереса к новому знанию являются важным условием формирования активности личности молодого человека, что является пусковым механизмом к самосовершенствованию.

Выявление причин, вызывающих интеллектуальные затруднения и барьеры в процессе общения со сверстниками и взрослыми дает возможность для создания условий появления новых мотивов и целей. Положительное изменение отношения к себе у подростков и юношей выделяет перспективы развития их личности. Мотив должен быть построен самой личностью подростка и юноши в процессе тренинга.

Понимание цели организует личность подростка и юноши и повышает ее эффективность за счет развития мотивации. Наличие и осознание цели побуждает личность к усовершенствованию имеющихся знаний. Критическими моментами в генезисе мотивации подростков и юношей является принятие и раскрытие личностного смысла коммуникации. В связи с этим мы попытались создать у участников тренинга мотивацию, побуждающую к усовершенствованию слабо выраженных ее показателей, актуализировав два ведущих мотива – мотив достижения успеха в коммуникативной деятельности и мотив интереса к собственной структурной организации личности.

Развитие коммуникативных навыков включало в себя традиционную технологию, которая заключалась в продумывании вопросов и анализе ответов. Кроме того, были использованы такие технологии, как репродуктивно-алгоритмическая (дискуссии и деловые игры), эвристическая и творческая (проектная деятельность как совокупность интеллектуальных приемов). Внедрение метода синектики позволяет решать сложные личностные и поведенческие проблемы через анализ конкретных ситуаций: инцидент (анализ микроситуаций и принятие быстрого решения), «лабиринт действия» (разбор интеллектуальных действий личности, находящейся в критической ситуации) способствует развитию интуиции и формирует умение действовать нестандартно, предвидя возможные последствия. Учитывая, что чувство одиночества предполагает переживание человеком собственного отличия от других людей и оно обусловлено возникновением психологического барьера в процессе межличностной коммуникации, необходимо это переживание направить на осознание личностью определенных норм, традиций и ценностей культуры, что возможно осуществить путем поведения тренинговых упражнений. Такой перечень упражнений позволяет участникам «прокрутить» возможные варианты решения проблемы и

определить возможные последствия решения, а также выявить непредвиденные осложнения.

Цель и направленность каждого упражнения сопровождалась развернутой инструкцией. Работа по программе «Продуктивное общение объединяет и развивает личность» показала, что личность подростка и юноши имеет достаточно компенсаторных механизмов для эффективного воспроизведения новой информации. Практическая направленность тренинга и осмысление полученных в процессе деятельности знаний усиливает осмысленное воспроизведение знаний. Систему психологических качеств личности составляют: темперамент, черты характера, интеллект, индивидуальный стиль деятельности, что в сочетании определенных показателей дает базовую характеристику – индивидуальность. В подростковом возрасте формируется мировоззрение и происходит выбор предпочитаемых форм поведения. А в юношеском возрасте развивается формально-логическое и формально-операциональное мышление, вырабатываются метакогнитивные умения, самоконтроль и саморегуляция. Поэтому, учитывая возрастные особенности, необходимо создавать условия для успешной социализации личности.

Выводы

В современной научно-психологической литературе проблема субъективного переживания одиночества рассматривается как многомерное явление, которое обладает социальными, личностными, а также экзистенциальными детерминантами. Кроме того, по виду выделяют коммуникативное, эмоциональное и духовное одиночество, а также по времени протяженности: хроническое и эпизодическое. Одиночество может носить характер вынужденного и добровольного.

В рассмотрении феномена одиночества выделяются два направления: 1) одиночество в деструктивном контексте, как саморазрушение; 2) подчеркивается положительный аспект одиночества, способствующий саморазвитию созидательных интенций личности. Учет разных направлений феномена субъективного переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте позволит разработать профилактическую программу и обеспечить оказание эффективной психологической помощи подросткам и юношам в кризисных ситуациях. Профилактическая программа «Продуктивное общение объединяет и развивает личность» включает упражнения арт-терапии: «Открытие от

одиночества», «Кто я?», «Мифы об одиночестве», «Мир вокруг меня», «Ошибочное мнение», «Мой сосед», «Я глазами других», «Я настоящий», «Я идеальный» и др.

Субъективное переживание ощущения одиночества в подростковом и юношеском возрасте связано с активной рефлексией картины мира в пространстве культуры, становлением мировоззрения, привязанностью к значимым для личности людям.

Для подростков характерен более высокий уровень субъективного переживания ощущения одиночества, чем для юношей. Они имеют более высокий уровень эмоциональной неустойчивости по сравнению с юношами. Уровень ситуативной тревожности у подростков достоверно выше, чем у юношей. Для подростков с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества характерны: интровертированность, проявление привязанности, сниженный уровень самоконтроля и эмоциональная неустойчивость, а также проявление ситуативной тревожности. Для юношей с высоким уровнем переживания чувства одиночества характерна привязанность, эмоциональная неустойчивость и личностная тревожность. Данные обстоятельства обусловлены социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью, кризисом возрастного развития и наличием выраженной потребности в установлении прочных межличностных контактов.

Литература

- Казанская 2015 – *Казанская В.Г.* Одиночество как проявление суицидальной направленности школьников-подростков и юношей // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2015. Вып. 2. Т. 5. С. 25–37.
- Матеев 2008 – *Матеев Д.А.* Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект: Дис. ... канд. философ. наук. Новосибирск, 2008. 190 с.
- Мишина, Воробьева 2022 – *Мишина М.М., Воробьева К.А.* Взаимосвязь информационного контента и особенностей личности в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2022. № 3. С. 99–108.
- Реан 2011 – *Реан А.А.* Психология подростка. СПб.: Питер, 2011. 580 с.
- Слободчиков 2007 – *Слободчиков И.М.* Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 12. № 3. С. 27–35.

- Шабанов и др. 2011 – *Шабанов Л.В., Шелехов И.Л., Мороденко Е.В.* Методологические подходы к исследованию личностных аспектов социальной адаптации молодежи в современном обществе // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. Вып. 6 (108). С. 165–168.
- Шагивалеева 2007 – *Шагивалеева Г.Р.* Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга: Алмедиа, 2007. С. 11–55.
- Шнейдер 2012 – *Шнейдер Л.Б.* Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога // Школьный психолог. 2012. № 11. С. 36–46.
- Bogaerts et al. 2006 – *Bogaerts S., Vanheule S., Desmet M.* Feeling of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment // *Social behavior and personality*. 2006. no. 34. P. 797–812.

References

- Bogaerts, S., Vanheule, S. and Desmet, M. (2006), “Feeling of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment”, *Social behavior and personality*, no. 34, pp. 797–812.
- Kazanskaya, V.G. (2015), “Loneliness as a manifestation of suicidal orientation among school adolescents and young men”, *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, iss. 2, vol. 5, p. 25–37.
- Mateev, D.A. (2008), *Phenomenon of loneliness and the communication disruption issue. A socio-philosophical aspect*, Ph.D. (Philosophy) Thesis, Novosibirsk, Russia.
- Mishina, M.M. and Vorob'eva, K.A. (2022), “The relationship between information content and personality features in adolescence and youth”, *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki*, no. 3, p. 99–108.
- Rean, A.A. (2011), *Psihologiya podrostka* [Psychology of a teenager], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Slobodchikov, I.M. (2007), “Modern Studies in Experiencing Loneliness”, *Psychological Science and Education*, vol. 12, no. 3, pp. 27–35.
- Shabanov, L.V., Shelekhov, I.L. and Morodenko, E.V. (2011), “Methodological approaches to the study in personal aspects of social adaptation for young people in modern society”, *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, vol. 6 (108), pp. 165–168.
- Shagivaleeva, G.R. (2007), *Odinochestvo i osobennosti ego perezhivaniya studentami* [Loneliness and the peculiarities of its experience by students], Almedia, Elabuga, Russia.
- Shneider, L.B. (2012), “Crisis in children and adolescents. Areas of work for a school psychologist”, *Shkol'nyi psiholog*, no. 11, pp. 36–46.

Информация об авторах

Марина М. Мишина, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; mishinamm@yandex.ru

Ксения А. Воробьева, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; kseniaprivavera@mail.ru

Information about the authors

Marina M. Mishina, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; mishinamm@yandex.ru

Kseniya A. Vorob'eva, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6 Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; kseniaprivavera@mail.ru

Особенности категоризации телесных ощущений, связанных с болезнью при рассеянном склерозе

Анна С. Нелюбина

*Российский государственный гуманитарный университет,
Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины Минздрава России,
Москва, Россия, nelubina-anna@mail.ru*

Анна М. Мерзлякова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, meranni@mail.ru*

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования особенностей категоризации телесных ощущений, связанных с болезнью, у пациентов, страдающих рассеянным склерозом разной степени инвалидизации. При помощи психосемантической методики «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» А.Ш. Тхостова выявлялись особенности вербализации, интерпретации и категоризации интрацептивных (внутренних телесных) ощущений, используемых пациентами для описания своих жалоб. Выборку составили 76 больных, страдающих рассеянным склерозом, в возрасте от 21 до 60 лет ($\mu = 35,3$, $\sigma = 8,6$), длительность заболевания – от 1 до 33 лет ($\mu = 4,4$, $\sigma = 5$). Применялись методы описательной статистики, частотный анализ и непараметрический критерий Краскела-Уоллиса для сравнения групп больных с разными баллами инвалидизации (по EDSS). Не выявлено различий в объемах словарей дескрипторов, используемых для описания телесного опыта болезни у пациентов с разной длительностью заболевания, поскольку рассеянный склероз не имеет линейного развития и каждый пациент проходит свой уникальный путь в процессе нозогнозии. Обнаружены статистически значимые различия в объемах словарей интрацептивных ощущений (связанных с болезнью, опасных и часто испытываемых) у пациентов с различной степенью инвалидизации (по баллам EDSS). Показано, что наиболее обширные словари интрацептивных ощущений, связанных с болезнью, у пациентов со средними баллами инвалидизации. У этой группы уже произошла некоторая адаптация к факту заболевания, но из-за многоликости его проявлений и непредсказуемости их появления больные склонны любые телесные ощущения приписывать болезни. У более тяжелых пациентов происходит редукция словарей, опи-

сывающих телесный опыт болезни. Наиболее употребительными во всех группах пациентов являются слова, описывающие ощущения потери тона, сил и чувствительности. Учет особенностей нозогнозии необходим при построении психопрофилактических программ с пациентами, страдающими рассеянным склерозом.

Ключевые слова: телесный опыт, категоризация, интрацептивные ощущения, чувственный уровень ВКБ, психология больного, рассеянный склероз

Для цитирования: Нелюбина А.С., Мерзлякова А.М. Особенности категоризации телесных ощущений, связанных с болезнью при рассеянном склерозе // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 86–103. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-86-103

Features of categorization of bodily sensations associated with the disease in multiple sclerosis

Anna S. Nelyubina

*Russian State University for the Humanities,
National Medical Research Center for Therapy and Preventive Medicine
of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation,
Moscow, Russia, nelubina-anna@mail.ru*

Anna M. Merzlyakova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, meranni@mail.ru*

Abstract. The article presents the results of an empirical study in the features of the bodily sensations categorization associated with the disease in patients suffering from multiple sclerosis of varying degrees of disability. Using the psychosemantic technique “Choice of descriptors of intraceptive sensations” by A.Sh. Tkhostov, the peculiarities of verbalization, interpretation and categorization of intraceptive (internal bodily) sensations used by patients to describe their complaints were revealed. The sample consisted of 76 patients with multiple sclerosis, aged from 21 to 60 years ($\mu = 35.3$, $\sigma = 8,6$), the duration of the disease from 1 to 33 years ($\mu = 4,4$, $\sigma = 5$). Methods of descriptive statistics, frequency analysis and the nonparametric Kraskel-Wallis criterion were used to compare groups of patients with different disability rating (according to EDSS). There were no differences in the volumes of descriptor dictionaries used to describe the bodily experience of the disease in patients with different duration of the disease, since multiple sclerosis does not have a linear development and each patient goes through his own unique path in the process of nosognosy. Statistically significant differences were found in the volumes of dictionaries of intraceptive sensations (associated with the disease, dangerous and often experienced) in patients with varying degrees of disability rating (according to EDSS). It is shown that

the most extensive dictionaries of intrceptive sensations associated with the disease are in patients with average disability rating. That group has already had some adaptation to the fact of the disease, but due to the diversity of its manifestations and the unpredictability of their appearance, patients tend to attribute any bodily sensations to the disease. In more severe patients, there is a reduction of dictionaries describing the bodily experience of the disease. The most commonly used words in all groups of patients are those describing feelings of loss of tone, strength and sensitivity. Taking into account the peculiarities of nosognosia is necessary when building psychoprophylactic programs with patients suffering from multiple sclerosis.

Keywords: bodily experience, categorization, intrceptive sensations, sensory level of VKB, patient psychology, multiple sclerosis

For citation: Nelyubina, A.S. and Merzlyakova, A.M. (2023), “Features of categorization of bodily sensations associated with the disease in multiple sclerosis”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology, Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 86-103, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-86-103

Введение: постановка проблемы

Рассеянный склероз (multiple sclerosis, sclerosis disseminata, множественный склероз, ошибочно – рассеивающий склероз) – это самое распространенное демиелинизирующее заболевание центральной нервной системы, хроническое заболевание аутоиммунной природы, оно занимает

...четвертое место по распространенности среди неврологических заболеваний ЦНС после острых нарушений мозгового кровообращения, паркинсонизма, эпилепсии, а в молодом возрасте – второе место после эпилепсии, и является самым дорогостоящим неврологическим заболеванием¹.

Рассеянный склероз в основном поражает людей молодого и среднего возраста, первое обострение (дебют) фиксируется в районе 20–40 лет, при этом женщины болеют чаще мужчин в 1,5–2 раза [Рассеянный склероз 2002]. В последние десятилетия происходит патоморфоз заболевания, который проявляется в виде увеличения продолжительности жизни больных в целом, более

¹ Цит. по: *Авраменко О.Н., Митько О.В.* Современные подходы к комплексной реабилитационной терапии больных рассеянным склерозом // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 175.

мягком, латентном течении заболевания, терапия становится все более эффективной, поэтому больные социально активны и имеют возможность жить полноценной жизнью. В связи с этим увеличивается значение психологической помощи данным пациентам с целью повышения их медицинской грамотности, эффективности стратегий совладания, адаптации к заболеванию для достижения более качественной жизни [Коновалов, Тарбаева 2013].

Рассеянный склероз называют «болезнью с тысячью лиц» в силу того, что у каждого больного свое течение и свои проявления, и их появление несинхронно у пациентов с одной степенью тяжести. В психологическом плане пациент постоянно находится в ситуации неопределенности, не зная, каких еще проявлений болезни ему ожидать [Giovannetti et al. 2017]. Ученые отмечают, что это неопределенность, которая непосредственно относится к телу здесь и сейчас, и в меньшей степени в долгосрочной перспективе (прогностическая неопределенность) [Van der Meide et al. 2018]. Это приводит к настороженности, тревожному «сканированию» своего тела на предмет новых проявлений болезни, ипохондризации, развитию аффективных нарушений, снижению качества жизни, утрате веры в эффективность лечения и его необходимость и, как следствие, некомплаентному поведению.

При анализе исследований связи между восприятием болезни и течением болезни только в двух работах из 20 эта связь не была обнаружена [Neter et al. 2021; Neffer-Rahn, Fisher 2018]. Во всех других работах сообщалось о существовании умеренного эффекта при анализе взаимосвязи между восприятием болезни и течением болезни, при этом восприятие, влекущее за собой более сильные убеждения в контроле, понимании болезни и приписывании болезни внешним причинам, было связано с лучшим течением, в то время как более эмоциональные представления и большее количество симптомов, приписывание болезни психологическим причинам и более сильные убеждения в негативных последствиях рассеянного склероза ведут к худшему течению болезни [Luca et al. 2022; Bassi et al. 2020]. Определение типа восприятия болезни может помочь выявить лиц, принадлежащих к группе повышенного риска неспособности адаптироваться, что делает возможным адекватное психологическое вмешательство [Różycka 2021].

Цель исследования

Изучить особенности категоризации телесного опыта (чувственного восприятия болезни) у пациентов с рассеянным склерозом в зависимости от длительности заболевания и степени инвалидизации пациента.

В западной клинической психологии для исследования телесного опыта пациента используются цифровые оценочные шкалы симптомов: SAS (шкала оценки симптомов), MDASI (для оценки симптомов у онкологических больных), BPI (краткий опросник боли), BFI (краткий опросник выраженности слабости), ESAS (Эдмонтонская система оценки симптомов) и т. д. Пациент выбирает из предложенных симптомов знакомые. В подобных перечнях вместе с обыденными названиями (например, «изжога», «головная боль») используются и собственно симптомы (например, «тахикардия»), которые пациент вследствие низкой медицинской грамотности может неверно понимать. Поэтому в данном исследовании мы опирались на семиотическую концепцию внутренней картины болезни А.Ш. Тхостова [Тхостов 2020], объясняющую, как телесные ощущения в процессе нозогнозии превращаются в симптомы болезни, и использовали предложенную им методику исследования.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 76 респондентов – пациентов с РС с достоверно подтвержденным диагнозом в возрасте от 21 до 60 лет, из них 65 женщин (85,5%) и 11 мужчин (14,5%). Длительность заболевания от 1 до 33 лет ($\mu = 4,4$, $\sigma = 5$).

Таблица 1

Распределение выборки по степени инвалидизации (EDSS)

Балл EDSS	Частота	Проценты
0	4	5,3
1	8	10,5
1,5	12	15,8
2	8	10,5
2,5	4	5,3

Окончание табл. 2

Балл EDSS	Частота	Проценты
3	9	11,8
3,5	4	5,3
4	2	2,6
4,5	4	5,3
5	4	5,3
5,5	1	1,3
6	2	2,6
6,5	2	2,6
9	1	1,3
Не знают балла	11	14,5
Итого	76	100

Балл EDSS (Expanded Disability Status Scale – Расширенная шкала степени инвалидизации – метод оценки неврологических поражений при РС) от 0 до 9 (из 9 возможных) у 65 респондентов; 11 респондентов не знают своего балла. С баллом EDSS от 0 до 2,5 – тот показатель, при котором не дают группу инвалидности (36 человек). С баллом EDSS от 3 до 4,5 – тот показатель, при котором дают третью группу инвалидности (19 человек). С баллом EDSS от 5 до 9 – тот показатель, при котором дают вторую или первую группу инвалидности (10 человек).

Таблица 2

Распределение выборки по наличию группы инвалидности

Группа	Частота	Проценты
Нет группы	53	69,7
3	14	18,4
2	9	11,8
Итого	76	100

53 респондента (69,7%) не имеют группы инвалидности, у 14 – третья группа (18,4%), у 9 – вторая группа (11,8%).

В итоге разделим нашу выборку на три группы по баллу EDSS.

1. Балл от 0 до 2,5 (что соответствует состоянию, при котором не дают группу инвалидности).
2. Балл от 3 до 4,5 (соответствует 3-й группе инвалидности).
3. Балл от 5 до 9 (соответствует 2-й и 1-й группам инвалидности).

При помощи психосемантической методики *«Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений»* [Тхостов и др. 2022] выявлялись особенности вербализации, интерпретации и категоризации интрацептивных (внутренних телесных) ощущений, используемых пациентом для описания своих жалоб. Стимульный материал методики представляет собой 80 слов-дескрипторов, подразделяющихся на тринадцать классов (категорий) четырех классификаций («Части речи», «Метафоры-телесные-психические», «Конкретные-диффузные», «Частотность»). Пациентам требуется отобрать знакомые ощущения из всех предложенных, далее из знакомых отбираются важные, значимые ощущения и относящиеся к болезни; из относящихся к болезни ощущений отбираются опасные, угрожающие жизни и часто испытываемые в последнее время.

Данные обрабатываются качественно и количественно. При помощи частотного анализа составляются интрацептивные словари («Знакомый», «Важный», «Относящийся к болезни», «Опасный» и «Частый»), характерные для всей выборки, а также подсчитываются средние объемы всех словарей. Подсчитываются средние значения в выборке и по категориям («Части речи», «Метафоры-телесные-психические», «Конкретные-диффузные», «Частотность»).

Данные подвергались статистической обработке при помощи программы SPSS v.23.00: описательная статистика, частотный анализ, непараметрический критерий Краскела-Уоллиса (сравнение групп с разными баллами по EDSS).

Результаты и их обсуждение

Приведем данные описательной статистики – объемы всех словарей интрацептивных ощущений в выделенных подгруппах больных рассеянным склерозом.

Таблица 3

Средние объемы словарей интрацептивных ощущений во всех подгруппах

Группы пациентов	Знакомые		Важные		Относящиеся к болезням (РС)		Опасные		Частые	
	Среднее значение	SD	Среднее значение	SD	Среднее значение	SD	Среднее значение	SD	Среднее значение	SD
Все пациенты	28,54	20,782	7,46	5,599	11,64	10,002	4,28	4,322	5,16	4,033
Мужчины	26,18	23,811	7,36	5,921	10,91	8,479	4,82	4,6	6,27	4,86
Женщины	28,94	20,406	7,48	5,59	11,77	10,291	4,18	4,304	4,97	3,889
Длительность заболевания 1–2 года	24,34	18,366	6,79	5,383	11,24	10,759	3,89	4,98	5,13	4,375
Длительность заболевания 3–33 года	32,74	22,404	8,13	5,799	12,05	9,311	4,66	3,574	5,18	3,719
Балл EDSS 0–2,5	30,5	23,205	7,83	6,725	10,69	10,014	4,14	4,734	4,44	3,509
Балл EDSS 3–4,5	34,89	21,571	8,32	4,41	17,84	11,34	6,37	4,536	7,89	4,783
Балл EDSS 5–9	19,1	9,433	5,1	2,378	5,8*	1,989	1,9*	1,287	3,3*	1,889

Применение критерия Краскела-Уоллиса показало статистически значимые различия между тремя группами по баллу инвалидизации (EDSS) по словарям: «Относящиеся к болезни», «Опасные» и «Часто испытываемые» (при $p < 0,05$). Самые низкие показатели (наименьшие объемы словарей интрацептивных ощущений) у 3-й группы (балл EDSS 5–9), которая является самой инвалидизирующей, а самые высокие показатели у 2-й группы (балл EDSS 3–4,5), которая является средней по инвалидизации. О.В. Ефремовой на модели ипохондрии была показана похожая динамика объемов словарей интрацептивных ощущений – объемы словарей нарастают по мере знакомства с болезнью, а затем, при длительном течении заболевания, редуцировались [Ефремова 1997]. Нозогнозия пациентов с рассеянным склерозом по мере их инвалидизации проходит схожий путь. В первые два года идет погружение пациента в болезнь, жизнь делится на «до» и «после», пациенты становятся нозоцентричными – вопросы здоровья сужаются до основного заболевания. Находясь в ситуации неопределенности, не имея четкого понимания течения заболевания (какой орган и в какой последовательности будет затронут и как), пациент начинает приписывать дискомфортные ощущения рассеянному склерозу. То, что когда-то воспринималось как естественный процесс (периодическая головная боль, утомление), после постановки диагноза начинает означаться как проявления рассеянного склероза. Это может приводить к затягиванию обращения за медицинской помощью по поводу других заболеваний. Примечательно, во время пандемии COVID-19 в 2020 г. наши пациенты в клинической беседе жаловались на проявления рассеянного склероза, опасались обострений, рассуждали о различных способах совладания с заболеванием и поддержания организма, но не беспокоились по поводу заражения новой коронавирусной инфекцией. По мере утяжеления состояния (группа пациентов с баллами EDSS от 3 до 4,5) симптоматику все сложнее игнорировать и жить привычной жизнью. Хотя группа по EDSS может быть временной, балл может измениться, а пациент войти в ремиссию, но именно при таком балле человек сталкивается с новыми симптомами, у него появляются страх инвалидизации, прогрессирования заболевания, тревога за свое будущее. Поэтому у данной группы больных объемы словарей, связанных с болезнью и вызывающих опасения больше, чем в других группах. Это может послужить основой для ипохондризации, постоянных перепроверок

своего состояния – многие пациенты начинают регулярно делать МРТ, проходить неврологические осмотры, обращаются к врачу по поводу любого нового дискомфортного ощущения, соглашаются на пульс-терапию (сверхвысокие дозы глюкокортикоидов, применяемые при обострениях), когда в этом нет необходимости, что может привести к зависимости от гормональных препаратов. У пациентов же с наибольшим баллом инвалидизации (более пяти) наблюдается редукция словарей дескрипторов, описывающих телесный опыт рассеянного склероза. Пациент привыкает к своему состоянию, оно становится для него нормальным, а на первый план выходят отдельные состояния и симптомы, наиболее ощутимые, которые он и указывает.

Других статистически значимых различий по объемам словарей (по полу, возрасту, длительности заболевания) обнаружено не было. Схожие данные были получены В.И. Семиволос в ее диссертационном исследовании внутренней картины болезни при рассеянном склерозе [Семиволос 2009]. Сопоставление интрацептивных ощущений больных рассеянным склерозом, выявленных в клинической беседе, и вариантов их обозначения в проективной методике «Профили человека» (где пациент должен был отметить на рисунке область беспокоящих его телесных ощущений) не обнаружило достоверных различий по полу, возрасту, длительности заболевания. В силу его широкой неврологической симптоматики, вариативности и непредсказуемости течения, возникновения аффективных расстройств, наличия нарушений когнитивных функций и личности рассеянный склероз не имеет линейного и единого для всех пациентов развития. Каждый больной в процессе нозогнозии проходит свой уникальный путь – свои симптомы, свое течение заболевания.

Далее рассмотрим особенности телесного опыта пациентов, страдающих рассеянным склерозом, на основе частотного анализа дескрипторов. Изучались словари: «Знакомых ощущений», «Важных», «Относящихся к болезни», «Опасных» и «Часто испытываемых». По результатам частотного анализа наиболее используемыми для описания ощущений, связанных с болезнью, являются 14 дескрипторов (выбрали не менее 30% выборки). В табл. 4 представлены категории, к которым относятся наиболее частотные дескрипторы, описывающие телесный опыт рассеянного склероза.

Таблица 4

Наиболее частотные дескрипторы, описывающие ощущения, вызванные рассеянным склерозом (N = 76)

Дескриптор	Часть речи	Метафоры-телесные-психические	Конкретные-диффузные	Частотность
Онемение	Существительное	Телесное	Конкретное	Высокочастотные
Слабость	Существительное	Телесное	Диффузное	
Усталость	Существительное	Психическое	Диффузное	
Жжение	Существительное	Телесное	Конкретное	
Депрессия	Существительное	Психическое	Диффузное	
Подавленность	Существительное	Психическое	Диффузное	
Дрожь	Существительное	Телесное	Конкретное	
Боль	Существительное	Телесное	Конкретное	
Тревога	Существительное	Психическое	Диффузное	
Напряжение	Существительное	Телесное	Диффузное	
Грусть	Существительное	Психическое	Диффузное	
Укол	Существительное	Телесное	Конкретное	
Вялый	Прилагательное	Психическое	Диффузное	
Тяжесть	Существительное	Телесное	Конкретное	

Проиллюстрируем составы словарей интрацептивных ощущений у трех изучаемых подгрупп. На рис. 1–3 представлены наиболее частотные в выборке дескрипторы, описывающие ощущения, связанные с болезнью, опасные для жизни и часто испытываемые пациентами – те словари, объемы которых статистически значимо различались.

Телесный опыт больных рассеянным склерозом представляет совокупность телесных ощущений и психических состояний примерно в равном соотношении. Эмоциональные переживания для пациента являются такими же проявлениями болезни, как, например, потеря чувствительности или боли. Поскольку пациенту трудно локализовать проявления рассеянного склероза в теле, то среди наиболее часто выбираемых ощущений, описывающих болезнь, в равной мере используются как конкретные, так и диффузные ощущения, хотя больные практически не

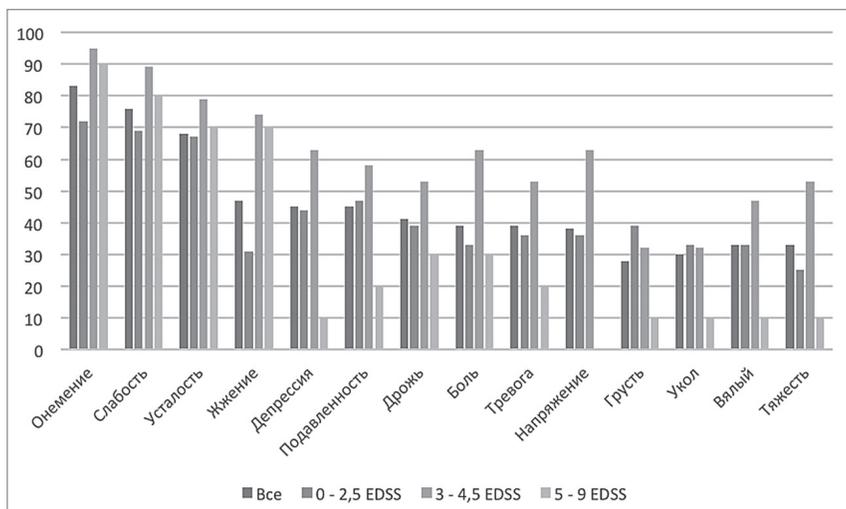


Рис. 1. Наиболее частотные дескрипторы, описывающие телесный опыт рассеянного склероза при разной степени тяжести заболевания

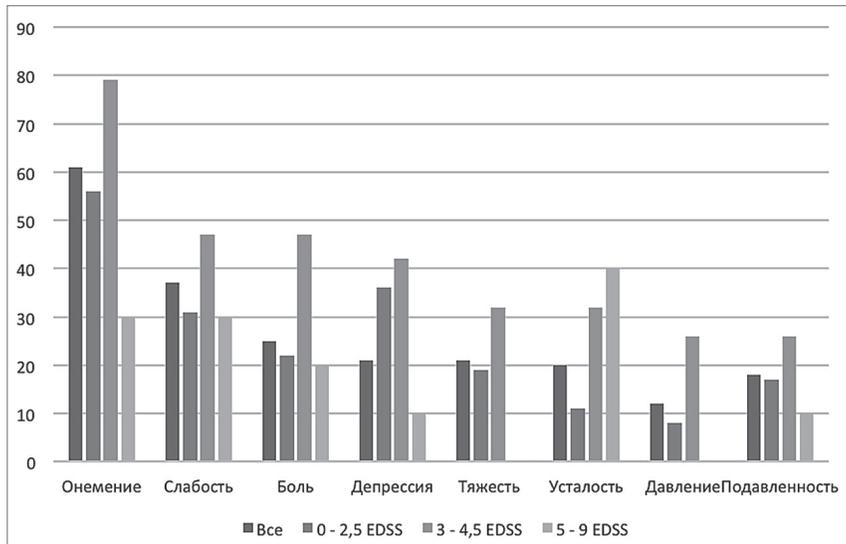


Рис. 2. Наиболее частотные дескрипторы, описывающие опасные, угрожающие интрацептивные ощущения при разной степени тяжести заболевания

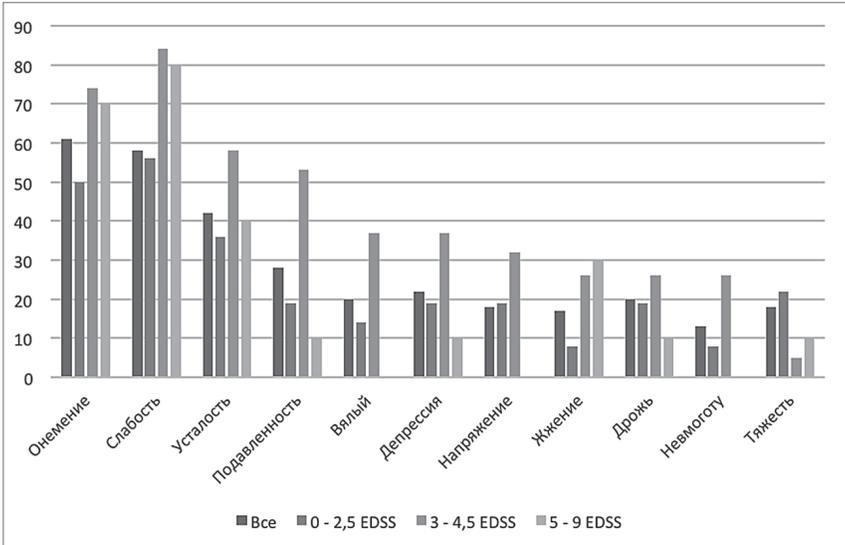


Рис. 3. Наиболее частотные дескрипторы, описывающие часто испытываемые пациентами интрацептивные ощущения при разной степени тяжести заболевания

используют метафоры для описания своих переживаний. Отметим также, что наиболее выбираемые в выборке дескрипторы относятся к высокочастотным в популяции. Пациент, сталкиваясь с таким многоликим, сложно прогнозируемым заболеванием, как рассеянный склероз, не может четко локализовать его проявления в теле. Аналогичные данные были получены у пациенток, страдающих раком молочной железы на начальных этапах болезни, до достижения стойкой ремиссии [Когония и др. 2019].

Наиболее частотные интрацептивные ощущения у всех пациентов касаются потери тонуса, сил и чувствительности («онемение», «слабость», «усталость»). Психологические ощущения, которые беспокоят пациентов, связаны с негативными эмоциональными состояниями тревожно-депрессивного спектра, ведущими из которых являются переживания «депрессии», «тревоги» и «подавленности». При этом тревога не является доминирующим ощущением, хотя многие из обследованных пациентов принимают противотревожные препараты, жалуются в ходе клинической беседы на различные страхи. Данные

жалобы требуют не только симптоматического лечения, но и нормализации эмоционального состояния. Так, по протоколам лечения в других странах (например, в ОАЭ) при постановке диагноза РС сразу назначаются и антидепрессанты. В РФ такой практики нет, хотя все чаще неврологи рекомендуют обращаться к психологам, психотерапевтам и, в тяжелых случаях, к психиатрам.

Итак, от длительности заболевания и степени инвалидизации зависит телесный опыт, но не прямо: чем сильнее инвалидизация, тем меньше или шире тот или иной словарь. При развитии заболевания объемы словарей интрацептивных ощущений, описывающих телесный опыт болезни, проходят свой пик при средней степени инвалидизации и снижаются при самой высокой степени.

Выводы

Телесный опыт болезни пациентов с рассеянным склерозом представлен в равной мере телесными ощущениями и эмоциональными переживаниями, с использованием для описания своего самочувствия как конкретных, телесных ощущений, так и диффузных, нечетко локализованных в теле. Наиболее употребительными являются слова, описывающие ощущения потери тонуса, сил и чувствительности.

Ситуация неопределенности данного заболевания, сложность прогнозирования даже для врачей прогрессирования болезни, локализации новых проявлений приводит к нозоцентричности пациентов – означиванию практически любых дискомфортных ощущений как проявлений рассеянного склероза. Поскольку рассеянный склероз не имеет линейного развития, каждый пациент проходит свой уникальный путь в процессе нозогнозии. Каждый пациент по-своему старается совладать с ситуацией неопределенности, связанной с болезнью. Поэтому в дальнейших исследованиях представляет интерес добавление переменной «толерантность к неопределенности» и изучение особенностей телесного опыта у пациентов с разным уровнем переносимости ситуации неопределенности.

Объемы словарей интрацептивных ощущений: «Относящиеся к рассеянному склерозу», «Опасные» и «Часто испытываемые» статистически значимо различаются в зависимости от степени инвалидизации (баллы по EDSS). Самые широкие словари у пациентов со средней степенью инвалидизации, при которой

жить привычной жизнью из-за нарастания симптоматики уже невозможно, а самые узкие словари у пациентов с максимальной степенью инвалидизации, когда происходит привыкание к болезни и в телесном опыте остаются только самые значимые ощущения и эмоциональные состояния.

Благодарность

Работа выполнена при поддержке РФФ проекта «Динамическая устойчивость личности в пространстве социокультурной неопределенности», № 22-18-00140.

Acknowledgment

This work was supported by the Russian Science Foundation (RSF), project “Dynamic Stability of Personality in the Space of Sociocultural Uncertainty”, no. 22-18-00140.

Литература

- Ефремова 1997 – *Ефремова О.В.* Психология субъективной семантики интрацепции. Ч. 1. Субъективная семантика интрацепции при ипохондрических синдромах. М.: Ин-т молодежи, 1997. 229 с.
- Когония и др. 2019 – *Когония Л.М., Нелюбина А.С., Маркарова Е.В., Тунцова Е.Е.* Чувственное восприятие болезни пациентами в зависимости от степени ее осознания при раке молочной железы // Медицинский совет. 2019. № 19. С. 84–91.
- Коновалов, Трабаева 2013 – *Коновалов О.Е., Трабаева Е.А.* Изучение качества жизни пациентов с рассеянным склерозом при помощи опросников MSIS-29 и MOS SF-36 // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2013. Т. 15. № 1–4. С. 294–297.
- Рассеянный склероз 2022 – *Рассеянный склероз / Под ред. И.Д. Столярова, Б.А. Осетрова.* СПб.: ЭЛБИ, 2002. 174 с.
- Семиволос 2009 – *Семиволос В.И.* Изучение особенностей внутренней картины болезни у больных рассеянным склерозом: Дис ... канд. мед. наук. Санкт-Петербург, 2009. 25 с.
- Тхостов 2020 – *Тхостов А.Ш.* Культурно-историческая патопсихология. М.: Канон-плюс, 2020. 320 с.
- Тхостов и др. 2022 – *Тхостов А.Ш., Нелюбина А.С., Бузина Т.С.* Тест «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений». СПб.: Научно-технологические технологии, 2022. 105 с.
- Bassi et al. 2020 – *Bassi M., Cilia S., Falautano M., Grobberio M., Nicolai C., Pattini M., Pietrolongo E., Quartuccio M.E., Viterbo R.G., Allegri B., Amato M.P., Benin M.,*

- De Luca G., Gasperini C., Minacapelli E., Patti F., Trojano M., Delle Fave A. Illness perceptions and psychological adjustment among persons with multiple sclerosis: the mediating role of coping strategies and social support // *Disability and rehabilitation*. 2020. Vol. 42 (26). P. 3780–3792.
- Giovannetti et al. 2017 – Giovannetti A.M., Brambilla L., Torri Clerici V., Antozzi C., Mantegazza R., Černiauskaitė M., Confalonieri P. Difficulties in adjustment to multiple sclerosis: vulnerability and unpredictability of illness in the foreground // *Disability and rehabilitation*. 2017. Vol. 39 (9). P. 897–903.
- Heffer-Rahn 2018 – Heffer-Rahn P., Fisher P.L. The clinical utility of metacognitive beliefs and processes in emotional distress in people with multiple sclerosis // *Journal of Psychosomatic Research*. 2018. Vol. 104. P. 88–94.
- Luca et al. 2022 – Luca M., Eccles F., Perez Algorta G., Patti F. Illness perceptions and outcome in multiple sclerosis: A systematic review of the literature // *Multiple sclerosis and related disorders*. 2022. Vol. 67 (4). P. 104–180.
- Neter et al. 2021 – Neter E., Glass-Marmor L., Wolkowitz A., Lavi I., Miller A. Beliefs about medication as predictors of medication adherence in a prospective cohort study among persons with multiple sclerosis // *BMC Neurol*. 2021. Vol. 21 (1). P. 1–9.
- Różycka 2021 – Różycka J. How I see is how I feel. Identification of illness perception schema and its association with adaptation outcomes in multiple sclerosis – a 5-year prospective study // *PloS one*. 2021. Vol. 16 (10) [Электронный ресурс]. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0258740> (дата обращения 23 дек. 2022).
- Van der Meide et al. 2018 – Van der Meide H., Teunissen T., Collard P., Visse M., Visser L.H. The Mindful Body: A Phenomenology of the Body with Multiple Sclerosis // *Qualitative health research*. 2018. Vol. 28 (14). P. 2239–2249.

References

- Bassi, M., Cilia, S., Falautano, M., Grobberio, M., Niccolai, C., Pattini, M., Pietrolongo, E., Quartuccio, M.E., Viterbo, R.G., Allegri, B., Amato, M.P., Benin, M., De Luca, G., Gasperini, C., Minacapelli, E., Patti, F., Trojano, M. and Delle Fave, A. (2020), “Illness perceptions and psychological adjustment among persons with multiple sclerosis: the mediating role of coping strategies and social support”, *Disability and rehabilitation*, vol. 42 (26), pp. 3780–3792.
- Giovannetti, A.M., Brambilla, L., Torri Clerici, V., Antozzi, C., Mantegazza, R., Černiauskaitė, M. and Confalonieri, P. (2017), “Difficulties in adjustment to multiple sclerosis: vulnerability and unpredictability of illness in the foreground”, *Disability and rehabilitation*, vol. 39 (9), pp. 897–903.
- Efremova, O.V. (1997), *Psichologiya sub'ektivnoi semantiki intratseptsii. Ch. 1. Sub'ektivnaya semantika intratseptsii pri ipokhondricheskikh sindromakh* [Psychology of subjective semantics of intraception. P. 1. Subjective semantics of intraception in hypochondriac syndromes], Institut molodezhi, Moscow, Russia.
- Heffer-Rahn, P. and Fisher, P.L. (2018), “The clinical utility of metacognitive beliefs and processes in emotional distress in people with multiple sclerosis”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 104, pp. 88–94.

- Kogoniya, L.M., Nelyubina, A.S., Markarova, E.V. and Tuntsova, E.E. (2019), “Sensitivity of patients to the disease depending on the degree of its awareness in breast cancer”, *Medical Council*, no. 19, pp. 84–91.
- Konovalov, O.E. and Tarbaeva, E.A. (2013), “The study of the life quality of patients with multiple sclerosis using questionnaires msis-29 and mos sf 36”, *Zhurnal nauchnykh statei ‘Zdorov’e i obrazovanie v XXI veke’*, vol. 15, no. 1–4, pp. 294–297.
- Luca, M., Eccles, F., Perez Algorta, G. and Patti, F. (2022), “Illness perceptions and outcome in multiple sclerosis: A systematic review of the literature”, *Multiple sclerosis and related disorders*, vol. 67 (4), pp. 104–180.
- Neter, E., Glass-Marmor, L., Wolkowitz, A., Lavi, I. and Miller, A. (2021), “Beliefs about medication as predictors of medication adherence in a prospective cohort study among persons with multiple sclerosis”, *BMC Neurol*, vol. 21 (1), pp. 1–9.
- Różycka, J. (2021), “How I see is how I feel. Identification of illness perception schema and its association with adaptation outcomes in multiple sclerosis – a 5-year prospective study”, *PLoS one*, vol. 16 (10), available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0258740> (Accessed 23 Dec. 2022).
- Semivolos, V.I. (2009), Study in the features of the disease internal picture in patients with multiple sclerosis, Ph.D. (Medicine) Thesis, Saint Petersburg Bekhterev Psychoneurological Research Institute, Saint Petersburg, Russia.
- Thostov, A.Sh. (2020), *Kul’turno-istoricheskaya patopsikhologiya* [Cultural and historical pathopsychology], Kanon-plyus, Moscow, Russia.
- Thostov, A.Sh., Nelyubina, A.S. and Buzina, T.S. (2022), *Test “Vybor deskriptorov intratseptivnykh oshchushchenii”* [Test Selection of descriptors of intraceptive sensations], Naukoemkie tekhnologii, Saint Petersburg, Russia.
- Van der Meide, H., Teunissen, T., Collard, P., Visse, M. and Visser, L.H. (2018), “The Mindful Body: A Phenomenology of the Body with Multiple Sclerosis”, *Qualitative health research*, vol. 28 (14), pp. 2239–2249.

Информация об авторе

Анна С. Нелюбина, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6;

Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава России, Москва, Россия; 101990, Россия, Москва, Петроверигский пер., 10, стр. 3; nelubina-anna@mail.ru

Анна М. Мерзлякова, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; meranni@mail.ru

Information about the authors

Anna S. Nelyubina, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047;

Federal State Budgetary Institution National Medical Research Center for Therapy and Preventive Medicine of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Moscow, Russia; bld. 10–3, Petroverigsky Lane, Moscow, Russia, 101990; nelubina-anna@mail.ru

Anna M. Merzlyakova, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; meranni@mail.ru

Субъективные переживания результативности и удовлетворенности в процессе смешанного формата обучения

Екатерина А. Киселева

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, Vita_ek@mail.ru*

Кристина С. Комиссарова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, ms.kristina.2015@bk.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются связи показателей субъективной оценки результатов обучения в смешанном формате, удовлетворенности процессом смешанного обучения с осознанностью и толерантностью к неопределенности у студентов разных возрастных групп. Полученные результаты показали отсутствие связи между субъективной оценкой обучения в смешанном формате и толерантностью к неопределенности, а также между удовлетворенностью процессом смешанного обучения и осознанностью. Осознанность связана с субъективной оценкой результатов обучения, а межличностная интолерантность к неопределенности – с восприятием изменчивости смешанного обучения. Большинство респондентов продемонстрировали высокие показатели удовлетворенности смешанным форматом обучения. В ходе исследования была обнаружена связь осознанности и удовлетворенности результатами обучения в смешанном формате, которая связана с тем, что ресурс осознанности помогает легче адаптироваться в учебном процессе. Гибкая модель смешанного образования в сочетании с высокой осознанностью позволяет реализовать индивидуальные образовательные потребности студентов. Осознанность помогает лучше понимать собственные изменения, в частности формирование экспертности в выбранной области. Выявлена связь между удовлетворенностью процессом смешанного обучения, характеризующегося изменчивостью и межличностной интолерантностью к неопределенности. Данная связь указывает на ригидность в восприятии межличностных отношений, которая является фактором формирования дискомфорта в связи с изменчивостью форм обучения.

Ключевые слова: смешанное обучение, мягкая транзитивность, осознанность, толерантность к неопределенности

Для цитирования: Киселева Е.А., Комиссарова К.С. Субъективные переживания результативности и удовлетворенности в процессе смешанного формата обучения // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 104–126. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-104-126

Subjective experiences of performance and satisfaction in the process of a mixed learning format

Ekaterina A. Kiseleva

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, Vita_ek@mail.ru*

Kristina S. Komissarova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, ms.kristina.2015@bk.ru*

Abstract. The article considers the relationship of the subjective assessment indicators for the results of learning in a mixed format, satisfaction with the process of mixed learning with awareness and tolerance to uncertainty in students of different age groups. The results showed that there was no connection between the subjective assessment of learning in a mixed format and tolerance to uncertainty, as well as between satisfaction with the process of mixed learning and awareness. Mindfulness is associated with a subjective assessment of learning outcomes, whereas interpersonal tolerance to uncertainty is associated with the perception of the variability of mixed learning. The majority of respondents demonstrated high levels of satisfaction with the mixed learning format. The study found a connection between awareness and satisfaction with the results of learning in a mixed format, which is associated with the fact that the resource of awareness helps to adapt more easily in the learning process. The flexible model of mixed education combined with high awareness allows to realize the individual educational needs of students. Awareness helps to better understand the own changes, in particular, the formation of expertise in the chosen field. The relationship between satisfaction with the process of mixed learning, characterized by variability, and interpersonal tolerance to uncertainty is revealed. Such a connection indicates rigidity in the perception of interpersonal relationships, which is a factor in the formation of discomfort due to the learning forms variability.

Keywords: mixed learning, soft transitivity, awareness, tolerance to uncertainty

For citation: Kiseleva, E.A. and Komissarova, K.S. (2023), "Subjective experiences of performance and satisfaction in the process of a mixed learning format", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 104-126, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-104-126

Введение

Технологические изменения последних десятилетий предложили образованию большое пространство для трансформации всей системы. Стало появляться много учебных программ и отдельных курсов в дистанционном формате или с большой долей компьютерных технологий в учебном процессе. В зару-

бежной практике такие тенденции просматриваются уже несколько десятилетий, в российское образование это проникло чуть позже – в конце 2000-х гг. Однако в 2010-е гг. в нашей стране вопросы об использовании дистанционных технологий уже активно обсуждались в научном сообществе и в системе образования.

2019–2020 гг. стали временем вынужденных кардинальных изменений, когда пандемия COVID-19 вынудила в ускоренном темпе перейти на использование дистанционных и онлайн-технологий. Это привело и к пересмотру отношения к удаленным форматам обучения. С одной стороны, было очевидно, что такое обучение возможно, с другой стороны, были выявлены его недостатки. Появилось много информации для анализа. Здесь же возник научный и практический интерес к комбинированию живого аудиторного обучения и дистанционного, которое позволит пользоваться преимуществами того и другого формата. Такое использование одновременно очного формата и формата онлайн, а также особых дидактических подходов к выстраиванию учебного процесса в научном сообществе принято обозначать термином «смешанное обучение».

Внедрение смешанного обучения в нашей стране стало, таким образом, результатом технологического развития и объективных обстоятельств, показавших как целый ряд преимуществ онлайн-обучения, так и возможности на основе полученного опыта соединить достоинства очного обучения и обучения с использованием дистанционных технологий. Сегодня в российском образовании уже функционирует несколько программ смешанного обучения, например в НИУ ВШЭ, РАНХиГС, МАИ, РГУ нефти и газа им. Губкина, однако очевидно, что пока это не получило особо большого распространения. Это связано во многом с необходимостью продуманной работы над программами смешанного обучения, разработкой особого дидактического подхода. Также многие учебные программы перешли в формат онлайн или в формат дистанционного обучения, что не тождественно обучению в смешанном формате. Здесь особое внимание стоит обратить на необходимость по возможности внести терминологическую ясность в то, что понимается под термином «смешанное обучение».

В последние годы стали появляться исследования смешанного формата в образовании, однако это пока немногочисленные случаи. Интересным сегодня видится изучение того, как проявляют себя психологические закономерности при смешанном обучении.

В настоящее время тема смешанного обучения привлекает все больший интерес исследователей и количество эмпирических данных постепенно растет. Однако ввиду того, что таких программ не так много, база для исследования небольшая, количества последних, особенно на российской выборке, недостаточно для создания целостной картины о данной образовательной модели и тех феноменах психики, которые проявляются здесь наиболее ярко.

Подходы к определению понятия «смешанное обучение»

Несмотря на то что тема смешанного обучения сейчас достаточно востребована, в научном сообществе сохраняются значительные понятийно-терминологические трудности в отношении трактовки самого термина «смешанное обучение».

В большинстве зарубежных и отечественных публикаций под смешанным обучением (англ. *blended learning*) понимается «особый тип обучения (“целенаправленный, организованный, интерактивный процесс взаимодействия студентов и преподавателя”))» или

...как «многоканальное обучение», сочетающее две основные составляющие:

- 1) традиционное (аудиторное, очное, контактное, локальное) обучение;
- 2) электронное обучение (конкретизируемое в различных источниках как онлайн-обучение, электронные онлайн-ресурсы, сетевое обучение, дистанционные технологии обучения, информационно-коммуникационные технологии – ИКТ) [Кречетников 2019, с. 89].

В нашей стране для определения понятия «смешанное обучение» можно обратиться к ГОСТу, где данный формат обучения понимается как «педагогическая технология, предполагающая сочетание сетевого (онлайн) обучения с очным или автономным обучением» – так ГОСТ трактует смешанное обучение. Под автономным обучением понимается здесь «обучение с помощью компьютера без подключения к информационно-телекоммуникационной сети» [Андреева 2020, с. 10].

В этом случае мы видим, что по ГОСТу дистанционное обучение является одним из вариантов смешанного обучения, что разнится с первой приведенной трактовкой.

Пытаясь преодолеть такие разночтения, некоторые авторы предлагают рассматривать смешанное обучение как сочетание трех, а не двух различных

...способов организации обучения:

- 1) традиционного, или контактного (life);
- 2) дистанционного взаимодействия студентов и преподавателя, студентов друг с другом или студентов с сетевым интерактивным ресурсом (online);
- 3) автономного обучения студентов с использованием электронного ресурса (offline) [Андреева 2020, с. 12].

Такой трехкомпонентный подход раскрывается в определении Ю.С. Васильевой и др. Под смешанным обучением авторы

...понимают образовательную технологию, включающую три обязательных компонента:

- контактные занятия обучающихся с преподавателем;
- дистанционные, в том числе онлайн, коммуникации преподавателя и обучающихся;
- самостоятельную работу обучающихся, организованную преподавателем [Власова и др. 2021, с. 393].

Однако наиболее распространенным по-прежнему является двухкомпонентная модель, выделяющая живое обучение или очное и обучение онлайн.

Наиболее строгое определение дают Г.И. Рубцов и Н.В. Панич, которые под смешанным обучением понимают форму «организации обучения, в рамках которой традиционная форма в равной пропорции смешивается с дистанционной формой обучения, подразумевающей использование компьютерных технологий и ресурсов сети Интернет для достижения максимальной эффективности обеих форм обучения».

Двухкомпонентную модель целесообразным представляется использовать, чтобы на эмпирическом материале выделять учебные программы, которые проходят в смешанном формате. Такая рамочная классификация форм организации образовательного процесса, в которую было вписано смешанное обучение, была разработана Консорциумом Слоана. Эта классификация выделяет

...три модели обучения, отличающиеся различным соотношением учебного времени студентов на очную работу с преподавателем (life) и на работу в сети (online):

- доля работы в сети менее 30% от учебного плана – обучение с частичным применением интернет-ресурсов;
- от 30 до 79% – смешанное обучение;
- более 80% – дистанционное обучение [Андреева 2020 с. 14].

В данном исследовании понятие «смешанное обучение» будет использоваться в трактовке Ю.С. Васильевой, которая предполагает в данной обучающей технологии три обязательных компонента: контактная работа с преподавателем, дистанционная коммуникация с преподавателем и самостоятельная работа, организованная преподавателем.

Ситуация с пандемией COVID-19 и обострение социальной ситуации, связанное с началом проведения Россией СВО на территории Украины, все эти факторы изменили в какой-то степени повседневный ритм жизни людей. И ранее одной из актуальных тенденций являлась транзитивность социальной реальности, если пользоваться терминологией Т.Д. Марцинковской, то мягкая транзитивность, а в настоящее время эта тенденция, кажется, еще усиливается. Для мягкой или

...жидкой транзитивности характерно текучее, медленное, но постоянное изменение многих аспектов жизни [Кречетников 2019, с. 89].

То есть изменения не заканчиваются, они протекают постоянно, и человеку приходится адаптироваться под новый социальный контекст. Стабильности не наступает, темп изменений не спадает, потому адаптационный процесс не заканчивается, что приводит к сжиганию энергетического ресурса человека. Таким образом, для мягкой транзитивности характерен дефицит пространства и времени для восстановления ресурса в стабильной и надежной среде. И здесь важное место начинает занимать повседневный уклад жизни людей, устойчивость и надежность которого становится зоной восстановления энергетических ресурсов человека. К важнейшим зонам повседневности относятся, помимо семьи, рабочая атмосфера. Такой же зоной ранее, безусловно, было образование, особенно школьное образование, построенное на стабильном расписании уроков, формате их проведения, формах отчетности и даже стандартизированной форме одежды. Сегодня в ситуации мягкой транзитивности

образовательная среда, вероятно, теряет свою роль зоны стабильности для человека.

Опираясь на теорию мягкой транзитивности, можно предположить, что смешанный формат обучения – это еще один фактор непостоянства социальной реальности, отнимающий еще часть ресурса на необходимость адаптации. Исходя из чего представляется вероятным, что студенты, обучающиеся в смешанном формате, будут демонстрировать неудовлетворенность изменчивостью форматов учебного процесса. Это, возможно, будет связано с тем, что социальная ситуация и без того изменчива, и человек нуждается в зонах стабильности более, чем в дополнительной изменчивости.

Важным теоретическим и методологическим конструктом, позволяющим определять способность человека справляться с вызовами изменчивой среды, является понятие «толерантность к неопределенности». Толерантность к неопределенности – это «способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью». Толерантную личность можно описать как

...приемлющую новизну и неопределенность ситуаций и способную продуктивно действовать в них, а интолерантную личность – как не приемлющую новизну ситуаций и многообразие мира, испытывающую стресс при возможности множественной интерпретации стимулов [Кречетников 2019, с. 91].

Логичным в данном случае будет предположить, что люди, находясь в ситуации мягкой транзитивности уже не один год, постепенно адаптируются к новой реальности, находят внутренние приспособительные механизмы, их адаптивные качества растут, необходимость лавировать в часто меняющейся повседневности уже не отнимает столько ресурса. Это позволяет предположить следующее: высокий уровень толерантности к неопределенности характерен для студентов с большей удовлетворенностью результатами обучения в смешанном формате, а также для тех, у кого не вызывает дискомфорта изменчивость, характерная для такой образовательной модели. Также можно предположить, что более открытыми к изменчивости являются люди более молодые, принадлежащие к поколению, выросшему в ситуации различных резких и мягких изменений, и имеющие больше свободного ресурса для адаптации [Ломоносова 2016].

Моник Бокертс, рассматривая смешанное обучение, обращает особое внимание на важность таких параметров, как самоорганизация, самомотивация и способность управлять своими действиями для успешности в смешанном обучении. Термин «управление действиями» используется здесь как синонимичный понятие «метакогнитивные способности», определяемые как

...психические качества, которые обеспечивают непроизвольный и произвольный контроль процессов переработки информации и саморегуляцию разных аспектов интеллектуальной деятельности [Кречетников 2019, с. 92].

Данное определение метакогнитивных способностей во многом смыкается с тем, что входит в такое понятие, как осознанность.

Осознанность –

...сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах [Кречетников 2019, с. 92].

В западной психологической науке понятие «осознанность» присутствует уже достаточно давно, в отечественной же теории его несколько меньше, однако сегодня ученые уделяют ей внимание. В частности, обсуждается вопрос перспективы развития темы осознанности в связи с вопросами саморегуляции и самоорганизации. Здесь становится очевидным, что такие феномены, как саморегуляция, самоорганизация и осознанность, являются контекстуально близкими. Вероятнее всего, самоорганизация и саморегуляция должны базироваться на определенном уровне осознанности, а также само их формирование происходит в некоем взаимодействии со средой, качество которого связано с уровнем осознанности человека.

Если рассматривать осознанность, используя пятифакторный опросник Н.В. Юмартова, Н.В. Гришиной, то в осознанности можно выделить следующие структурные элементы:

- умение назвать, обратить в слова свои эмоции, ощущения, мысли;
- безоценочность в отношении опыта;
- способность не реагировать на внутренние побуждения;
- осознанность действий, способность к концентрации, преодолению автоматизма действий;
- наблюдательность, проявление внимания к ощущениям, чувствам и мыслям.

Таким образом, в контексте обсуждения смешанного обучения можно предположить, что студенты, в большей степени удовлетворенные учебой в смешанном формате, имеющие субъективно лучшие результаты такого обучения, имеют более высокую осознанность. То есть они более других склонны смотреть на вызовы среды безоценочно, не реагировать спонтанно и аффективно, что помогает им лучше ориентироваться в ситуации, планировать свои действия, оставлять ресурс для контроля за происходящим, его оценки и принятия дальнейших решений, сообразно ситуации, не испытывая дискомфорта от смены формата проведения занятий, если это касается смешанного обучения [Dolzhenkov 2020].

С другой стороны, если рассматривать данный аспект сквозь призму концепции мягкой транзитивности, можно предположить, что постоянные изменения требуют дополнительной осознанности, наблюдения за внешней ситуацией и за собственными действиями. В этом случае даже люди, имеющие высокую осознанность, могут сообщать о перегруженности изменениями в форматах учебного процесса в смешанном обучении. Это предположение, в некотором смысле, опирается на концепцию Т.Д. Марцинковской, где она обращает внимание на важность адаптироваться до автоматизации в повседневных действиях в ситуации жидкой транзитивности и на подчас отсутствие возможности для такой автоматизации в связи с непрерывностью изменений. Невозможность перевести действие в автоматическое, очевидно, приводит к задействованию дополнительного ресурса осознанности.

Одной из главных особенностей эффективного смешанного обучения является его человекоцентрированность и индивидуализированность.

Ученик ставится в центре образовательного процесса. Его образовательная траектория выстраивается с учетом его дефицитов, потребностей и интересов; учителем проектируется уникальный образовательный опыт, который включает в себя взаимодействие учащегося с другими субъектами, с собой и со средой или средами во всем их многообразии [Андреева 2020].

И в связи с такой направленностью на индивидуальный процесс каждого учащегося, а также в связи с описанной выше осознанностью и способностью к самоорганизации, необходимых для успешного обучения в смешанном формате, можно предположить, что те студенты, чей уровень осознанности выше, будут

чаще выбирать такие формы отчетности, как индивидуальный проект, доклад с презентацией, и реже будут выбирать вариант ответа по билетам.

Исходя из количества и разнонаправленности вышеперечисленных гипотез, становится ясно, что смешанный формат образования с точки зрения психических явлений еще недостаточно подробно изучен, что позволяет высказывать самые различные, в том числе взаимоисключающие, предположения о закономерностях, проявляющих себя в этом феномене. В некотором смысле здесь можно воспользоваться стратегией, применяемой в качественных исследованиях, восхождения от данных к гипотезам, то есть исходя из полученных эмпирических результатов делать выводы о том, закономерности каких теоретических концепций проявляют себя более ярко. Речь идет прежде всего о концепциях транзитивности, исходя из которых дополнительная нестабильность может быть еще одним вызовом для и без того перегруженных механизмов адаптации. С другой стороны, наработки зарубежных авторов обращают внимание на возможные перспективы развития личности через технологии смешанного обучения, способствующие формированию самоорганизации, самомотивации и осознанности [Ломоносова 2016].

Описание исследования

Опираясь на анализ теоретического материала и вторичных эмпирических данных, авторами была сформулирована следующая цель исследования: изучить связь уровня осознанности и толерантности к неопределенности студентов, обучающихся в смешанном формате, с удовлетворенностью процессом и субъективной оценкой результативности данного обучения.

Исходя из цели исследования, сформулированы следующие гипотезы:

- 1) студенты ощущают неудовлетворенность изменчивостью, свойственной смешанному формату обучения;
- 2) студенты, чей уровень толерантности к неопределенности выше, более удовлетворены процессом обучения в смешанном формате и считают его результаты более успешными;
- 3) студенты, имеющие более высокий уровень осознанности, более удовлетворены процессом обучения в смешанном формате и субъективно выше оценивают результаты такого обучения;

- 4) студенты, имеющие высокий уровень осознанности, демонстрируют при этом неудовлетворенность изменчивостью смешанного формата обучения;
- 5) студенты, предпочитающие более индивидуальные формы отчетности, имеют более высокий уровень осознанности;
- 6) более молодые учащиеся меньше выражают неудовлетворенность изменчивостью смешанного формата обучения [Dolzhenkov 2020].

В выборку вошли 152 человека в возрасте от 19 до 51 года, студенты московских вузов (РАНХиГС, РГГУ, НИУ ВШЭ и др.).

Методами нашего исследования выступают:

- «Пятифакторный опросник осознанности» (адаптация Н.В. Юмартова, Н.В. Гришина, 2013);
- «Опросник толерантности к неопределенности» (русскоязычная методика 2009 г., разработанная Т.В. Корниловой).

В дополнение к двум опросникам авторами была разработана анкета, направленная на решение следующих задач:

- выяснить удовлетворенность респондентов учебным процессом, проходящим в смешанном формате;
- выявить возможное наличие дискомфорта из-за частой смены формата обучения;
- определить удовлетворенность респондентов результатами (с точки зрения формирующейся компетентности) обучения в смешанном формате;
- зафиксировать предпочитаемые формы отчетности респондентов.

Проверка качества обсчитываемых данных для обоснования выбора статистических методов обработки

При проверке на соответствие данных закону нормального распределения использовались критерии Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка. В результате анализа было выявлено, что абсолютное большинство данных (9 позиций из 12 по критерию Колмогорова-Смирнова и 12 позиций из 12 по критерию Шапиро-Уилка) не соответствует закону нормального распределения, в связи с чем дальнейший обсчет данных был произведен при помощи непараметрических критериев статистики.

Анализ групповых различий

По возрастному показателю выборка была разделена на три группы с опорой на труды Ананьева. В группу ранней взрослости вошли люди от 18 до 25 лет. В группу средней взрослости вошли респонденты от 26 до 46 лет. В группу поздней взрослости вошли респонденты от 47 лет до 51 года. Проверка была произведена при помощи Н-критерия Краскела-Уоллиса.

Таблица 1

Критерии нормального распределения

Критерии	Критерий Колмогорова-Смирнова			Критерий Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст. св.	знач.	Статистика	ст. св.	знач.
1. Подходит ли Вам такая смена разных форм обучения	,233	52	,000	,843	52	,000
2. Перегружает ли студентов постоянная смена форматов	,321	52	,000	,767	52	,000
3. Если бы обучение проходило целиком в очном формате, оно было бы для Вас более эффективным	,244	52	,000	,868	52	,000
4. Насколько Вы удовлетворены результатами своего обучения	,290	52	,000	,825	52	,000
Наблюдение	,105	52	,200*	,948	52	,023
Описание	,150	52	,005	,940	52	,011
Осознанность действий	,121	52	,054	,966	52	,147
Безоценочность	,139	52	,014	,925	52	,003
Нереагирование	,102	52	,200*	,969	52	,184
ТН	,124	52	,045	,963	52	,105
ИТН	,080	52	,200*	,981	52	,552
МИТН	,096	52	,200*	,984	52	,699

Примечание: * Нижняя граница истинной значимости, а Коррекция значимости Лильефорса.

Как видно из табл. 2, нулевая гипотеза об отсутствии различий между группами отклоняется для таких параметров, как безоценочность и межличностная интолерантность к неопределенности. Теперь обратимся к попарному сравнению.

Таблица 2

Анализ различий по возрастным группам

Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза	Средний показатель для группы ранней зрелости	Средний показатель для группы ранней зрелости	Средний показатель для группы поздней зрелости
Безоценочность	,024	Отклоняется	25,79	32,44	32,25
МИТН*	,035	Отклоняется	37,07	31	35,75

Примечание: * Межличностная интолерантность к неопределенности.

Из табл. 3 следует, что значимые различия обнаружены именно между представителями ранней и средней зрелости. У последних уровень межличностной интолерантности к неопределенности ниже, а безоценочность выше, чем у представителей ранней зрелости.

Таблица 3

Парное сравнение групп ранней и средней зрелости по параметрам безоценочности и межличностной интолерантности к неопределенности

Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза	Средний показатель для группы ранней зрелости	Средний показатель для группы средней зрелости
Безоценочность	,007	Отклоняется	25,79	32,44
МИТН*	,019	Отклоняется	37,07	31

Примечание: * Межличностная интолерантность к неопределенности.

Анализ различий по половому признаку (табл. 4) производился с помощью U-критерия Манна-Уитни и показал, что у женщин параметр «Наблюдение» значимо выше, чем у мужчин.

Таблица 4

Анализ различий по половому признаку

Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза	Средний показатель для женщин	Средний показатель для мужчин
Наблюдение	,003	Отклоняется	28,89	22

Анализ групповых различий респондентов из городов-миллионников и городов с населением меньше миллиона жителей также производился с помощью U-критерия Манна-Уитни. В таблице 5 представлены его результаты.

Таблица 5

Анализ групповых различий респондентов из городов-миллионников и городов с населением меньше миллиона жителей

Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза	Средний показатель для жителей городов-миллионников	Средний показатель для жителей городов с населением меньше миллиона
Ощущение перегруженности студентов в смешанном формате обучения	,007	Отклоняется	1,68	3
Оценка очного формата обучения как более эффективного	,010	Отклоняется	1,77	1,4
Безоценочность	,035	Отклоняется	31,49	22,6

Анализ групповых различий по данному критерию показал, что люди из городов-миллионников в сравнении с жителями городов с населением меньше миллиона в куда меньшей степени отзываются о смешанном формате обучения как о создающем

перегруженность студентов, но при этом чаще отмечают, что их обучение было бы более эффективным, проходи оно в очном формате. Также жители городов-миллионников демонстрируют более высокий уровень безоценочности.

Анализ групповых различий респондентов первой (бакалавриат и специалитет) и второй (магистратура) ступени высшего образования производился также с помощью U-критерия Манна-Уитни, и, как видно из данных таблицы, люди, находящиеся на второй ступени высшего образования, имеют значимо более высокий показатель «Осознанность действий» по сравнению со студентами первой ступени высшего образования. Также заметим, что данный показатель не обнаружил значимых различий при сравнении по критерию возраста.

Таблица 6

Анализ групповых различий студентов бакалавриата/специалитета и магистратуры

Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза	Средний показатель студентов первой ступени высшего образования	Средний показатель студентов второй ступени высшего образования
Осознанность действий	,043	Отклоняется	26,17	28,79

Также был произведен сравнительный анализ по таким группирующим переменным, как специализация обучения, предпочитаемый формат сдачи экзамена/зачета и степень присутствия онлайн-обучения в учебном процессе. Значимых различий не было обнаружено.

Корреляционный анализ

Корреляционный анализ проводился при помощи коэффициента корреляций Спирмена. Ниже представлены его результаты.

Корреляционный анализ показал наличие прямой связи между межличностной интолерантностью к неопределенности и ощущением, что смешанный формат обучения способствует перегруженности студентов. Также было выяснено, что удовлет-

воренность результатами обучения в смешанном формате имеет прямые корреляции с такими показателями, как «Наблюдение», «Осознанность действий» и «Безоценочность». Уровень значимости для всех упомянутых выше корреляций $p < 0,05$.

Таблица 7

Результаты корреляционного анализа

Показатель	Коэффициент корреляции	Показатель	Значимость	Нулевая гипотеза
Ощущение перегруженности студентов в смешанном формате обучения	,286*	МИТН**	,040	Отклоняется
Удовлетворенность результатами обучения	,330*	Наблюдение	,017	Отклоняется
Удовлетворенность результатами обучения	,277*	Осознанность действий	,047	Отклоняется
Удовлетворенность результатами обучения	,343*	Безоценочность	,013	Отклоняется

Примечания: * Корреляция значима на уровне 0,05; ** Межличностная интолерантность к неопределенности.

Согласно *первой гипотезе*, было предположено, что студенты испытывают определенную неудовлетворенность в связи с изменчивостью смешанного обучения. Данная гипотеза опиралась на предположения о том, что смешанное обучение является еще одним фактором нестабильности, который усложняет адаптационный процесс в и без того насыщенной неопределенностью социальной среде. Проверка этой гипотезы реализовывалась с помощью двух шкал, в одной из которых вопрос ставился о личном переживании смены форматов в процессе обучения, а второй был обращен к отстраненной оценке респондентами изменчивости в смешанном обучении.

В первом случае, когда респонденты оценивали свои ощущения во время обучения, большинство сообщило, что им этот формат подходит. Так, 40% опрошенных сообщили, что такой формат им абсолютно подходит, 21% студентов выбрали вариант «подходит», а 23% – «скорее подходит, чем нет». 6% ответили, что смешанное обучение им скорее не подходит, чем подходит.

И лишь по 1,9% респондентов выбрали ответ «абсолютно не подходит» и «не подходит». Таким образом, 84% опрошенных сообщили, что смешанное обучение им подходит в большей или меньшей степени.

Второй вопрос был обращен к отстраненной оценке изменчивости смешанного обучения, и здесь результаты подтвердили данные предыдущего показателя (рис. 1). 51,9% респондентов считают, что смена форматов вносит разнообразие, за счет чего учебный процесс воспринимается легче. Еще 23% полагают, что разнообразие форматов – это положительный момент, важно, чтобы этого разнообразия не было слишком много, потому что тогда оно приводит к утомлению. 19% опрошенных высказались в пользу того, что обучение должно строиться на большей стабильности и предсказуемости, хотя и некоторое разнообразие, согласно их взгляду, помогает легче воспринимать материал. И лишь 5,8% опрошенных считают, что разнообразие отнимает силы от освоения учебного материала, вносит сумятицу и нестабильность.

Таким образом, эмпирические данные показывают, что более чем 3/4 опрошенных не считают разнообразие форматов негативным фактором, провоцирующим еще большее чувство нестабильности, респонденты комфортно ощущают себя в смешанной форме обучения, и, следовательно, первая гипотеза отклоняется. Такой результат позволяет предположить, что студенты в немалой степени адаптировались к обучению в таком формате, несмотря на разнообразие учебных подходов. Это хороший знак относительно рассматриваемой образовательной модели, люди, по всей вероятности, чувствуют себя в нем уверенно, постепенно он становится повседневным и понятным для них, что так важно в пространстве мягкой транзитивности.

Вторая гипотеза проверяла предположение о том, что студенты, чей уровень толерантности к неопределенности выше, более удовлетворены процессом обучения в смешанном формате и считают его результаты более успешными. Эта гипотеза отчасти подтвердилась. Действительно, студенты, имеющие более высокие показатели по шкале межличностной интолерантности к неопределенности, чаще сообщали о неудовлетворенности изменчивостью смешанного формата. Межличностная интолерантность к неопределенности объясняется как стремление человека «к ясности и контролю в межличностных отношениях», а также как появление дискомфорта «в случае неопределенности в отношениях с другими». По всей видимости, такие люди стремятся к большей предсказуемости в отношениях с другими, в данном

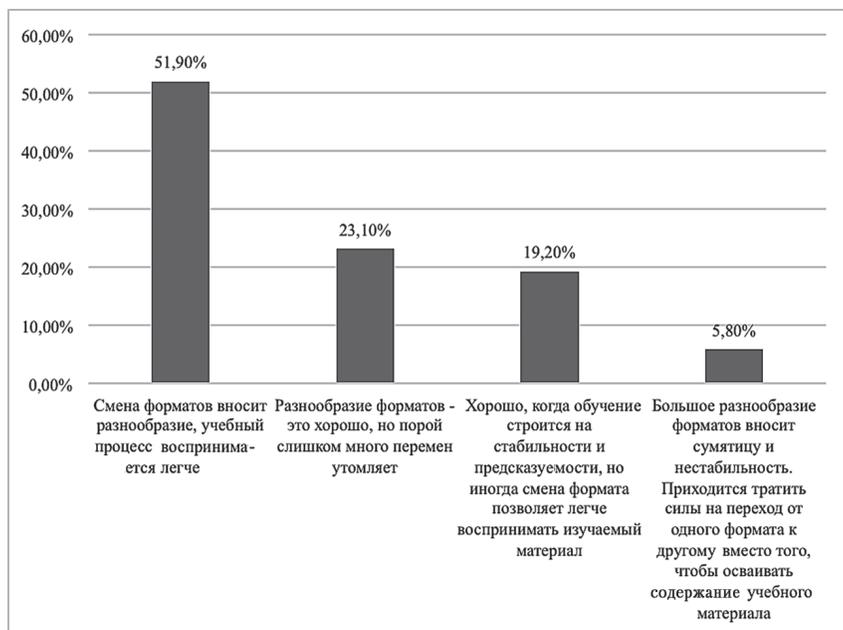


Рис. 1. Отношение к изменчивости форматов в смешанном обучении

случае ими могут являться и преподаватели, и сокурсники, и родственники, бытовое взаимодействие с которыми может меняться в зависимости от изменения формата проведения занятий или иных форм освоения знаний. Это может касаться как формата взаимодействия, очного или онлайн, так и возможности предсказать наличие социальных контактов, например.

Две другие шкалы методики «Толерантность к неопределенности» не продемонстрировали сколь либо выраженных связей с представлением респондентов об успешности обучения в смешанном формате и со шкалами, рассматривающими отношение к изменчивости в смешанном обучении. Таким образом, можно предположить, что толерантность к неопределенности лишь в малой степени значима для восприятия процесса обучения и не значима для восприятия его результативности, что также позволяет оптимистично смотреть на данную образовательную модель.

Согласно *третьей гипотезе*, студенты, имеющие более высокий уровень осознанности, более удовлетворены процессом обучения в смешанном формате и субъективно выше оценивают результаты такого обучения. Данная гипотеза подтвердилась в

части связи осознанности и субъективной оценки результатов обучения. Между осознанностью и удовлетворенностью процессом обучения в смешанном формате, характеризующимся изменчивостью, связи не выявлено. То есть студенты, имеющие высокий уровень осознанности, могут быть удовлетворены и неудовлетворены нестабильностью данного образовательного подхода, а также, напротив, могут иметь низкие показатели осознанности и быть и удовлетворены, и не удовлетворены.

Три шкалы осознанности «Наблюдение», «Осознанность действий» и «Безоценочность» продемонстрировали невысокую, но значимую связь с тем, как студенты оценивают результаты обучения в смешанном формате.

Весьма логичной выглядит связь удовлетворенности результатами обучения со шкалой «Осознанность действий», объясняющей такую из сторон осознанности, как способность человека к концентрации и преодолению автоматизма действий. Такие студенты лучше управляют своими ресурсами, стремясь к поставленным задачам, то есть имеют более высокий уровень саморегуляции, позволяющий им гибко подстраиваться под различные условия среды, и меняя внутренние и внешние способы достижения результата, приходиться к своим целям.

Связь удовлетворенности результатами обучения в смешанном формате с безоценочностью в отношении опыта вполне может быть понята как способность человека принимать обстоятельства такими, какие они есть, не сравнивая их с какими-то другими вероятными, но несуществующими обстоятельствами. Человек, безоценочно принимающий происходящее с ним, скорее всего будет воспринимать и учебу как данность в том формате, в котором это происходит в его жизни в настоящий момент.

Также была выявлена связь удовлетворенности результатами обучения со шкалой «Наблюдение». Здесь можно предположить, что способность проявлять внимание к своим ощущениям, чувствам и мыслям, во-первых, помогает более эффективно для самого студента выбирать напряжение при выполнении заданий или подготовке к экзаменам. Во-вторых, это качество помогает выбирать те задания, которые в большей степени соответствуют индивидуальным запросам самого учащегося, например задания, развивающие компетенции, необходимые ему в профессиональной деятельности уже сейчас. И, в-третьих, такая наблюдательность позволяет более точно считывать результат собственных изменений. Безусловно, подобные интерпретации являются лишь предположением и требуют дополнительного исследования.

Четвертая гипотеза, контргипотеза предыдущей, предполагала, что студенты, имеющие высокий уровень осознанности, демонстрируют при этом неудовлетворенность изменчивостью смешанного формата обучения. Формулировка этой гипотезы подразумевает следующее: если студентам приходится затрачивать дополнительный ресурс осознанности для адаптации к изменчивости смешанного формата обучения в такой степени, что это приводит к появлению дискомфорта, то они будут сообщать о неудовлетворенности нестабильностью такого учебного подхода. Данная гипотеза не нашла своего подтверждения в этом исследовании, корреляционный анализ не выявил связи между осознанностью и неудовлетворенностью изменчивостью смешанного обучения. Это дает еще один сигнал к тому, что смешанный формат сегодня воспринимается как привычный и понятный и не привлекает много ресурсов для адаптации к форме обучения.

Здесь важно отметить, что оценка очного формата как более эффективного не продемонстрировала корреляции ни с одной из шкал осознанности. Этот результат также косвенно подтверждает, что смешанный формат уже завоевал место в повседневной жизни людей и воспринимается как нечто понятное, результативно работающее и даже выдерживающее сравнение с очным форматом в плане эффективности.

Пятая гипотеза была сформулирована так: студенты, предпочитающие более индивидуальные формы отчетности, имеют более высокий уровень осознанности. Для проверки этой гипотезы формы отчетности были разбиты по группам по более или менее высокому уровню индивидуальности при выполнении задания, а также рассмотрены по отдельности. Но ни в том, ни в другом случае значимых корреляций с осознанностью обнаружено не было. Таким образом, эта гипотеза не подтверждается. Различные формы отчетности не связаны с осознанностью студентов. Можно предположить, что форма определяет не так много в данном случае. Каждый учащийся сам для себя определяет, какой вклад индивидуальности он вносит в любую форму задания и с каким уровнем отдачи и включенности он его выполняет.

Наконец, последняя *шестая гипотеза* о том, что более молодые учащиеся реже выражают неудовлетворенность изменчивостью смешанного формата обучения, не подтвердилась. Значимых связей между группами возрастов и вопросами о неудовлетворенности изменчивостью обучения в смешанном формате не было обнаружено. Это также подталкивает к выводу об универсальности смешанного формата и согласно параметру возраста.

Собственно многие теоретики, работающие в поле смешанного обучения, говорят о его гибкости и индивидуальной направленности, что создает более равные условия для обучения разным группам людей.

Таким образом, анализ эмпирических данных частично подтвердил две из шести гипотез, еще четыре были отвергнуты. Подтверждены были гипотезы о связи осознанности с удовлетворенностью результатами обучения в смешанном формате, и также некоторая связь обнаружена между интолерантностью к неопределенности в межличностных отношениях и ощущением дискомфорта от нестабильности смешанного обучения.

Данное исследование демонстрирует ряд преимуществ смешанного обучения, прежде всего речь идет о его универсальности. Не было выявлено значимых связей между удовлетворенностью процессом смешанного обучения, субъективной оценкой его результативности и полом, возрастом, степенью получаемого образования и генерализированным показателем толерантности к неопределенности.

Также, опираясь на концепцию Марцинковской, можно сделать вывод, что смешанная модель образования сегодня плотно закрепилась в нашей жизни и не требует дополнительных ресурсов осознанности, чтобы справляться с переключением от одного формата к другому. Если оперировать терминами этого автора, то смешанная модель обучения, несмотря на изменчивость форматов проведения занятий и различие форм отчетности, уже вошла в повседневность обучающихся и не вызывает необходимости привлекать дополнительные адаптационные ресурсы. Вероятнее всего, количество форматов выполнения заданий и форм отчетности все равно ограничено, студенты адаптируются, процессы автоматизируются, становясь привычными и повседневными.

В ходе исследования была обнаружена связь осознанности и удовлетворенности результатами обучения в смешанном формате, которая, вероятно, связана с тем, что ресурс осознанности помогает легче адаптироваться в учебном процессе. Гибкая сама по себе модель смешанного образования в сочетании с высокой осознанностью позволяет реализовать индивидуальные образовательные потребности студентов. Также вероятно, что осознанность помогает лучше понимать собственные изменения, в частности формирование экспертности в выбранной области.

Вторая выявленная связь между удовлетворенностью процессом смешанного обучения, характеризующегося изменчивостью и межличностной интолерантностью к неопределенности,

обращает взгляд на вопрос человеческой социальности. Несмотря на то что смешанный формат – это формат гибкий и индивидуализированный, именно ригидность в восприятии межличностных отношений является фактором формирования дискомфорта в связи с изменчивостью форм обучения. Это любопытно еще и с той точки зрения, что в 2020 г. с массовым переходом к использованию дистанционных технологий в образовании было много дискуссий относительно обеднения социальных связей в связи с «уходом в онлайн». Можно предположить, что именно эта линия находит выражение в такой корреляции.

Важно отметить, что для уточнения высказанных интерпретативных предположений необходимо проведение дополнительных исследований. Актуальным видится проведение качественного исследования для более детального прояснения проблемных зон смешанного формата, а на основе полученных результатов проведение исследования на большой выборке, что позволит реализовать корреляционный анализ по группам, в которых были обнаружены значимые различия.

Подводя итог, нужно заметить, что проведенное исследование рисует оптимистичную картину относительно смешанного формата обучения. Этот формат без выраженных трудностей воспринимается студентами, также студентами высоко оцениваются результаты такого обучения. Сегодня, таким образом, смешанное обучение уже можно назвать неотъемлемой частью системы образования.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке гранта «Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия» РНФ, № 19-18-00516-П.

Acknowledgements

This work was supported by the Russian Science Foundation, project “Transitive and virtual spaces – commonality and differences”, no. 19-18-00516-P.

Литература

- Андреева 2020 – Андреева Н.В. Педагогика эффективного смешанного обучения // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 3. С. 8–20.
- Власова и др. 2021 – Власова В.И., Сылко Е.В., Хилювчиц Ю.А. Формат смешанного обучения: плюсы, минусы, перспективы // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 393–395.

- Кречетников 2019 – *Кречетников К.Г.* Особенности организации смешанного обучения // *Современные проблемы науки и образования.* 2019. № 4.
- Ломоносова 2016 – *Ломоносова Н.В.* Оптимизация критериев смешанного обучения студентов вуза на основе рационального сочетания традиционных и электронных методов взаимодействия // *Открытое и дистанционное образование.* 2016. № 4 (64). С. 24–30.
- Dolzhenkov 2020 – *Dolzhenkov V.N.* Software tools for ontology development // *International Journal of Advanced Trends in Computer Science and Engineering.* 2020. Vol. 9. no. 2. P. 56–61.

References

- Andreeva, N.V. (2020), “Pedagogy of effective mixed learning”, *Modern foreign psychology*, vol. 9, no. 3, pp. 8–20.
- Dolzhenkov, V.N. (2020), “Software tools for ontology development”, *International Journal of Advanced Trends in Computer Science and Engineering*, vol. 9, no. 2, pp. 56–61.
- Krechetnikov, K.G. (2019), “Features of the organization of mixed learning”, *Modern problems of science and Education*, no. 4, pp. 88.
- Lomonosova, N.V. (2016), “The optimization of criteria for mixed learning university students based on rational mix of traditional and electronic methods teaching”, *Открытое и дистанционное образование*, no. 4 (64), pp. 24–30.
- Vlasova, V.I., Sypko, E.V. and Khilyuvchits, Yu.A. (2021), “Mixed learning format: pros, cons, prospects”, *The world of science, culture and education*, no. 2 (87), pp. 393–395.

Информация об авторах

Екатерина А. Киселева, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; Vita_ek@mail.ru

Кристина С. Комиссарова, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; ms.kristina.2015@bk.ru

Information about the authors

Ekaterina A. Kiseleva, Cand. of Sci. (Pedagogics), associate professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; Vita_ek@mail.ru

Kristina S. Komissarova, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; ms.kristina.2015@bk.ru

Особенности копинг-стратегий преодоления конфликтов в межнациональных семьях (на примере славяно-турецких семей)

Надежда В. Мазурова

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, tazariny-2@yandex.ru*

Роман Э. Куман

*Российский государственный гуманитарный университет
Москва, Россия, rkuman@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности современных межнациональных семей, роль культурного и религиозного факторов во внутрисемейном общении на примере славяно-турецких семей. Проанализированы понятия «семейный конфликт» и «семейные копинг-стратегии». Отмечены особенности построения и связанные с ними ролевые взаимодействия в турецких семьях. Представлены результаты сравнительного исследования взаимосвязи копинг-стратегий и взаимодействия в конфликтах в межнациональных и мононациональных семьях. Эмпирическое исследование копинг-стратегий преодоления семейных конфликтов в межнациональных семьях проведено на выборке из 60 человек. Выборка разделена на две группы: 30 человек, состоящих в мононациональном славянском браке (возраст – от 23 до 42 лет, стаж в браке – от 1 года до 8 лет), и 30 человек, состоящих в межнациональном славяно-турецком браке (возраст – от 21 до 46 лет, стаж в браке – от 2 до 9 лет). Авторы предполагают, что существуют различия в применении копинг-стратегий во время семейных конфликтов в семьях различного национального состава. Состоящие в межнациональном браке люди будут демонстрировать высокую конфликтность в семейной жизни по сравнению с супругами, состоящими в мононациональном браке.

Ключевые слова: межнациональные семьи, семейный конфликт, семейные копинг-стратегии

Для цитирования: Мазурова Н.В., Куман Р.Э. Особенности копинг-стратегий преодоления конфликтов в межнациональных семьях (на примере славяно-турецких семей) // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 127–143. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-127-143

Features of coping strategies
for overcoming conflicts in inter-ethnic families
(on the example of Slavic-Turkish families)

Nadezhda V. Mazurova

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, mazariny-2@yandex.ru*

Roman E. Kuman

*Russian State University for the Humanities
Moscow, Russia, rkuman@yandex.ru*

Abstract. The article considers features of modern interethnic families, the role of cultural and religious factors in intra-family communication on the example of Slavic-Turkish families. The concepts of “family conflict” and “family coping strategies” are analyzed. The results of a comparative study of the relationship between coping strategies and interaction in conflicts in inter-ethnic and mono-ethnic families are presented. An empirical study of coping strategies for overcoming family conflicts in interethnic families was conducted by a sample of 60 people. The sample is divided into two groups: 30 people who are in a mono-national Slavic marriage (age from 23 to 42 years, married experience from 1 to 8 years), and 30 people who are in an interethnic Slavic-Turkish marriage (age from 21 to 46 years, married experience from 2 to 9 years). The authors suggest that there are differences in the use of coping strategies during family conflicts in families of different ethnic composition. People who are in an inter-ethnic marriage will demonstrate a high level of conflict in family life compared to spouses who are in a mono-ethnic marriage.

Keywords: inter-ethnic families, family conflict, family coping strategies

For citation: Mazurova, N.V. and Kuman, R.E. (2023), “Features of coping strategies for overcoming conflicts in inter-ethnic families (on the example of Slavic-Turkish families)”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 127-143, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-127-143

Введение

В межнациональных браках проживает примерно четверть населения Российской Федерации. Количество этнически смешанных браков растет во всем мире. Отмеченные тенденции определяют повышенный интерес социально-психологических наук к межнациональным бракам. Исследование семьи и семейных отношений не теряет своей актуальности, поскольку семья является уникальным институтом человеческого взаимодействия.

За последнее время наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующих о кризисных явлениях в жизни семей. Наиболее распространенные причины этому: неумение общаться друг с другом, ожидание от брака чего-то большего, чем он может принести, отсутствие навыков поведения в межличностном конфликте, что в итоге приводит к возникновению трудно разрешаемых семейных ситуаций.

Многие исследователи проявляют заинтересованность в изучении особенностей семейных конфликтов. Проблема супружеских конфликтов широко исследуется в зарубежной и отечественной психологии [Сатир 2011; Сысенко 1989; Ключников 2002; Эйдемиллер, Юстицкис 1999; Бородина, Ваккер 2014; Емельянов 2009].

Но, несмотря на большое число работ, посвященных изучению отдельных аспектов проблемы конфликтного взаимодействия в семье, до сих пор остаются не исследованными вопросы специфики его проявления в межнациональном браке. Это свидетельствует, с одной стороны, об актуальности проблемы, а с другой стороны, о ее сложности для исследования.

Необходимым компонентом межличностного и семейного взаимодействия выступает осознание и произвольное регулирование своей деятельности. Изучение опосредованности человеческого поведения, осознанности и системности включает в себя обязательное рассмотрение совладающего поведения. Копинг-стратегии выступают необходимым компонентом процессов социальной адаптации и межличностного взаимодействия, являясь условием их протекания.

Чаще всего конфликты в семье возникают в период адаптации к совместному быту, совместной жизни. Супруги определяют точки соприкосновения о представлениях друг друга о браке и семье. Зачастую противоречия обусловлены различными представлениями супругов о семейной жизни. Но конфликты большей или меньшей силы могут возникать на любом этапе жизни семьи. Среди основных видов конфликта следует выделить нормативные и ненормативные кризисы, состояния напряжения, ситуации недоразумения, ссоры и инциденты, дискомфорт супругов в общении. Классификация конфликтов представлена в науке на основании функционирования и направления разрешения; на основании ценностного признака; на основании глубины, силы, времени жизни непосредственно самого конфликта; конфликтной ситуации и ее образа, сформированного у участника конфликта; по степени разрешимости; по семейно-ролевому основанию; по сферам удовлетворения потребностей супругов.

Конфликтность чаще всего определяется как состояние готовности личности к конфликтам, вовлеченности в их развитие [Петровская 1997], как интенсивность и количество конфликтных взаимодействий, как установка личности на конфликт [Лабунская 1999]. По мнению Е.П. Ильина [Ильин 2001], конфликтность включает обидчивость, вспыльчивость и мстительность. В некоторых исследованиях конфликтность напрямую связывают с копинг-стратегиями как средство преодоления стрессовой и конфликтной ситуации.

В отечественной психологии копинг-стратегии рассматривают как активность личности, направленную на осознание ситуации или проблемы; как стратегию действий, которую человек реализует в ситуации психологической опасности с учетом личностных и средовых ресурсов. Современные ученые предлагают ориентироваться на такие формы совладания в семейных конфликтах, как индивидуальный, диадический и семейный копинг [Крюкова и др. 2005].

В связи с вышесказанным нами было предпринято сравнительное исследование взаимосвязи копинг-стратегий и взаимодействия в конфликтах в межнациональных и мононациональных семьях.

Межнациональный брак целесообразно рассматривать как микросреду, где в совокупности функционируют различные этносоциальные интересы, которые могут стать причиной конфликтного столкновения на почве кардинальной несхожести национальных культур [Батарчук 2014; Валиуллина, Тимашева 2018].

Согласно исследованию, проведенному ВЦИОМ, отношение к межнациональному браку чаще всего обусловлено отношением непосредственно к национальности супруга. Например, русские скорее всего одобряют брак своего близкого родственника или иного члена семьи с представителями славянских или европейских национальностей. Настороженно относятся к браку с кавказцами или арабами и, скорее всего, не одобряют его.

Выявлено, что практически каждый второй опрошенный одобрил бы брак с украинцем или белорусом, 44% респондентов положительно отнесутся к браку с немцем, англичанином или французом, а также латышом, литовцем или эстонцем (43%) и американцем (41%). Больше половины высказывались как противники браков с чеченцами (65%) и арабами (63%), а также с казахами, таджиками, киргизами или узбеками (60%). Настороженно относятся к браку с грузинами, армянами и азербайджанцами (54%), а также с евреями (46%). Причиной неодобрения за-

частую является различная религиозная принадлежность, именно 48% опрошенных отмечают ее как основную¹.

Важно отметить ряд тенденций, обуславливающих формирование новых моделей межнациональных семей:

- изменения в межэтническом взаимодействии, направленные на сохранение национальной идентичности;
- ориентация на традиционную патриархальную модель семьи;
- стирание культурных различий, культура преобладающего этноса вливается в культуру этнических меньшинств;
- формирование нового типа семьи, где национальные традиции и культурные ценности игнорируются [Маховская 2003].

Проведено исследование взаимосвязи копинг-стратегий и взаимодействия в конфликтах в межнациональных и мононациональных семьях на примере славянско-турецких семей.

Население Турции, по данным 2021 г., составляет около 84,5 млн человек. Из них более 70% – турки, около 23% – курды. Кроме того, на территории Турции проживают около миллиона арабов, около 100 тыс. греков, несколько десятков тысяч армян и евреев. Турция – религиозная страна. Основная религия – ислам. Пятикратный намаз, пост и хадж входят в число основных «пяти столпов» ислама. Большое значение имеет обряд обрезания.

В Турции патриархальный тип семейных отношений, усиленный зависимостью жены от мужа, а детей – от родителей. Главенство мужа опосредовано тем, что под его контролем находятся экономические ресурсы и принятие основных решений.

Семейные роли в турецких семьях жестко закреплены. Моральные тенденции в Турции устанавливают очень строгие правила поведения для женщин. В связи с такими культурными особенностями браки турчанок с иностранцами достаточно редки. Иначе складывается ситуация относительно турецких мужчин. Им религия и этническая традиция не запрещает вступать в брак с иностранками. При этом турецкая семья и общество от иностранной жены ожидает подчинения традициям [Айгумова, Заварзаева 2012; Magnarella 2007].

Несложно предположить, что семейное взаимодействие в этнически смешанных браках будет сложным, поскольку различаются представления супругов о семейных ценностях, распре-

¹ Россияне о межнациональных браках // ВЦИОМ. 2010. 27 с.

делении ролей, организации быта, образе жизни и воспитании детей. Этническая самоидентификация детей – один из сложных решаемых вопросов в смешанных браках. Кроме того, большое своеобразие в такие отношения вносит язык и окружающая культура. При вступлении в межнациональный брак супругам необходимо учитывать всю совокупность проблем, с которыми они могут столкнуться [Сулягина, Чепнян 2012; Трифонова 2008].

Анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование копинг-стратегий преодоления семейных конфликтов в межнациональных семьях проведено нами на выборке из 60 человек. Выборка разделена на две группы: 30 человек, состоящих в мононациональном славянском браке (возраст – от 23 до 42 лет, стаж в браке – от 1 года до 8 лет), и 30 человек, состоящих в межнациональном славяно-турецком браке (возраст – от 21 до 46 лет, стаж в браке – от 2 до 9 лет).

С помощью опросника Ю.А. Алешиной [Алешина и др. 2007] и соавторов определены наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре. На рис. 1 представлен общий уровень конфликтности у респондентов в процентном соотношении от численности группы.

Можно заметить, что в мононациональном браке большинство семей (63%) склонны к позитивным реакциям в конфликтных семейных ситуациях. На это указывают положительные

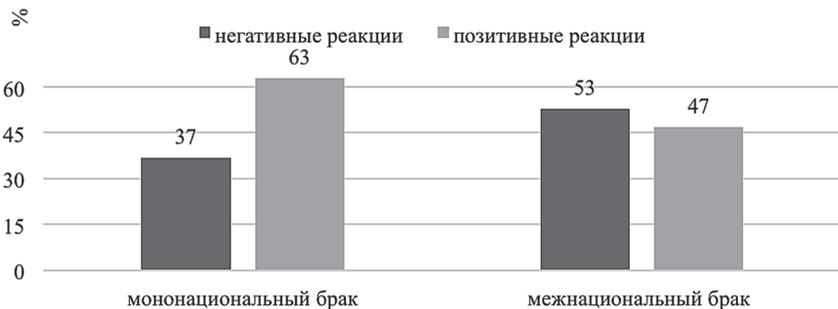


Рис. 1. Результаты диагностики конфликтности в браке

значения общего индекса конфликтности. У 53% респондентов, состоящих в межнациональном браке, выявлены негативные реакции на конфликтные ситуации в семье.

Респонденты, состоящие в мононациональном браке, негативные реакции в семейных конфликтах чаще всего проявляют в сферах воспитания детей, отношениях с родственниками, при нарушении ролевых ожиданий. Крайне редко респонденты негативно реагируют в конфликтах на проявление стремления к автономии, рассогласования норм поведения.

Респонденты, состоящие в межнациональном браке, наиболее часто негативные реакции в конфликтах проявляют по вопросам отношений с родственниками, нарушения ролевых ожиданий, рассогласования норм поведения и проявления ревности.

В табл. 1 рассмотрим результаты сравнительного анализа конфликтности в семьях разного национального состава. Анализ проведен с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 1

Сравнительный анализ взаимодействия в конфликтных ситуациях

Конфликтогенные сферы	Мононациональный брак	Межнациональный брак	p-уровень
Проявление стремления к автономии	-0,03	-0,92	0,016
Нарушение ролевых ожиданий	-0,68	-1,14	0,021
Рассогласование норм поведения	0,14	-1,12	0,011
Проявление доминирования одним из супругов	-0,13	-0,87	0,014
Проявление ревности	-0,34	-1,12	0,028
Общий уровень конфликтности	-0,65	-1,13	0,039

Согласно представленным данным, практически во всех сферах семейной жизни конфликтность выше у респондентов, состоящих в межнациональных браках. Наиболее остро в этой группе респондентов проявляется ревность, а также ответ на нарушение ролевых ожиданий, рассогласование норм поведения и стремление другого супруга к автономии.

Склонность к агрессивности и конфликтности определялась с помощью методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева [Карелин 2007].

Личностная агрессивность и конфликтность у большинства респондентов, состоящих в мононациональном браке, выявлена на среднем и пониженном уровне. При этом каждый шестой респондент показывает склонность к негативной агрессивности, а каждый пятый – напористость и неуступчивость. Личностная агрессивность и конфликтность у респондентов группы 2 в целом выражена на среднем и пониженном уровнях. При этом у каждого пятого отмечается повышенная позитивная агрессивность, а у каждого четвертого – негативная.

Результаты сравнительного анализа агрессивности и конфликтности в семьях разного национального состава показали отсутствие различий по данным параметрам. Таким образом, очевидно, что агрессивность и конфликтность не зависят от национального состава семьи. Следовательно конфликты в славяно-турецких семьях в большей степени обусловлены не личностной составляющей, а социальной. Это еще раз показывает значимость понимания и принятия супругами в межнациональных браках этнической, нравственной и религиозной характеристик.

Уровень готовности к конструктивному взаимодействию в супружеских отношениях изучался с помощью опросника С.М. Емельянова [Емельянов 2009]. Результаты представлены в процентном соотношении от численности групп (рис. 2). Согласно результатам сравнительного анализа готовность к конструктивному взаимодействию достоверно выше у респондентов, состоящих в

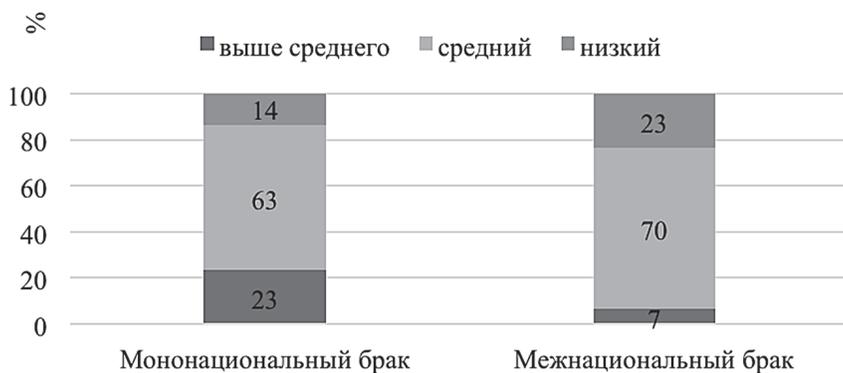


Рис. 2. Результаты диагностики готовности к конструктивному взаимодействию в супружеских отношениях в группах респондентов

мононациональном браке, по сравнению с респондентами, состоящими в межнациональном браке (p -уровень = 0,042). При этом сама вероятность конфликтов выше в славяно-турецких семьях. В качестве причин конфликтов указываются сексуальные отношения, неумение вести диалоги и приходиться к компромиссам, недоверие к супругам, невнимательность и неуважение к супругам.

С помощью опросника Р. Лазаруса [Lazarus 1991] в адаптации [Куфтяк 2009] выявлены способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности респондентов. Многие респонденты, состоящие в мононациональном браке, часто используют такие стратегии, как планирование решения проблем, самоконтроль, дистанцирование и конфронтация в трудных, напряженных жизненных ситуациях. При этом не исключается применение слабо адаптивных стратегий, что обуславливает риск невозможности разрешения проблемы, поскольку сознательно уменьшается ее значимость, а также негативное поведение в проблемной ситуации, враждебность и готовность к риску.

Респонденты, состоящие в межнациональном браке, в трудных и напряженных ситуациях часто используют стратегии, направленные на планирование решения проблемы, положительную ее переоценку и поиск социальной поддержки. Практически каждый третий респондент редко использует малоадаптивные стратегии, предполагающие применение агрессивных усилий по изменению ситуации, а также направленные на снижение значимости трудной ситуации, избегание проблемы.

Результаты сравнительного анализа показателей совладающего поведения в группах респондентов представлены в табл. 2. Выявлены статистически значимые различия способов совладающего поведения в зависимости от национального состава брака.

Таблица 2

Сравнительный анализ способов совладающего поведения

Способы совладающего поведения	Мононациональный брак	Межнациональный брак	p -уровень
Самоконтроль	48,1	59,3	0,047*
Поиск социальной поддержки	72,8	62,8	0,031*
Бегство-избегание	57,5	43,7	0,017*
Положительная переоценка	67,5	75,8	0,042*

Респонденты, состоящие в мононациональном браке, чаще используют стратегии, направленные на избегание проблемы, больше нуждаются в социальной поддержке. Респонденты, состоящие в межнациональном браке, больше склонны к положительной переоценке полученного опыта и его использованию для дальнейшего личностного развития. В напряженных ситуациях сознательно сдерживают эмоции, избегают импульсивных поступков.

Для объяснения полученных различий целесообразно обратить внимание на исследование Е.В. Ахмадеевой [Ахмадеева 2020]. Автор отмечает, что процесс адаптации супругов в межнациональном браке способствует гибкости, эмпатийности и толерантности. Супруги стремятся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях.

Определение доминирующих поведенческих стратегий реализовано посредством опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой [Крюкова 2010]. Доминирующей стратегией для мононационального брака является эмоционально-ориентированный копинг, который предполагает самообвинение, слишком эмоциональное отношение к ситуации, нервное напряжение. Респонденты этой группы чаще используют стратегию избегания, что указывает на стремление отвлекаться на общение, отдых, развлечения, любимые занятия, а не прикладывать усилия для решения проблем.

В группе респондентов, состоящих в межнациональном браке, доминирующей стратегией является решение задач, что указывает на стремление респондентов сосредотачиваться на проблеме и способах ее решения. Это проявляется в желании контролировать ситуацию, рассматривать несколько вариантов решения проблем, в приложении дополнительных усилий для преодоления трудностей.

Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 3. Полученные данные позволяют сделать выводы о статистически достоверных различиях копинг-поведения в группах, состоящих в браке с разным национальным составом.

Таблица 3

Сравнительный анализ копинг-поведения в стрессовых ситуациях

Копинг-поведение	Мононациональный брак	Межнациональный брак	p-уровень
Проблемно-ориентированный копинг	56,2	64,6	0,037*
Избегание	65,1	56,8	0,021*

Нами проведен корреляционный анализ показателей взаимодействия в конфликтах и копинг-стратегий с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена (табл. 4).

Таблица 4

Корреляционный анализ показателей конфликтности и копинг-стратегий

Характеристики конфликтности в семейных отношениях	Способы совладающего поведения и копинг-механизмы	Мононациональный брак	Межнациональный брак
Проявление стремления к автономии	Планирование	0,391	
Проблемы отношений с родственниками и друзьями	Дистанцирование		0,402
Самооценка конструктивного взаимодействия в супружеских отношениях	Избегание	-0,428	
	Эмоционально-ориентированный копинг		-0,379
Общий уровень конфликтности	Принятие ответственности		-0,427
Конфликтность	Конфронтационный копинг	0,394	0,382
	Самоконтроль	-0,406	-0,390

Полученные результаты позволяют говорить о специфичности взаимосвязи конфликтности в семейных отношениях и копинг-стратегий у респондентов, состоящих в браках разного национального состава. Также выявлены связи, характерные для обеих групп, а именно прямая связь личностной конфликтности со стратегией конфронтации и обратная связь со стратегией самоконтроля. Данные связи показывают значимость рационального подхода к решению проблем и негативное влияние неадаптивных стратегий в конфликтных ситуациях независимо от того, какая национальность у супругов.

В группе респондентов, состоящих в мононациональных семьях, выявлена прямая связь проявления стремления к автономии и стратегии, направленной на решение проблем, а также обратная связь конструктивного взаимодействия в конфликтных отношениях и стратегии избегания. Таким образом, чем выше склонность к целенаправленному решению сложной си-

туации, планирование своих действий с учетом опыта и ресурсов у респондентов в мононациональном браке, тем выше вероятность позитивных реакций в ситуации, когда возникают конфликты по вопросам автономии и независимости. Кроме того, чем чаще респонденты преодолевают напряженность и негативные переживания с помощью отрицания проблемы, переключения внимания на развлечение, общение или хобби, тем больше вероятность конфликта в мононациональных семьях. Полученные результаты показали, что для респондентов, состоящих в мононациональном браке, для снижения напряженности и конфликтности в семейных отношениях имеют значение адаптивные способы совладания, тогда как дезадаптивные копинг-механизмы дают только временный эффект, не решают семейные трудности, а, наоборот, могут способствовать повышению вероятности конфликтов в браке.

В группе респондентов, состоящих в межнациональном браке, выявлены прямые связи между стратегией дистанцирования и проблемами отношений с родственниками и друзьями. Также выявлена обратная связь между стратегией принятия ответственности и общим уровнем конфликтности, между эмоционально-ориентированным копингом и конструктивным взаимодействием в супружеских отношениях. Таким образом, чем чаще в трудных, стрессовых ситуациях применяется стратегия, позволяющая переключиться, отстраниться, обесценить проблемы и связанные с ними негативные переживания, тем больше вероятность возникновения супружеских конфликтов по вопросам взаимоотношений с родственниками и друзьями. При этом чем выше показатели эмоционально-ориентированного копинга, выраженного в растерянности, беспокойстве, погружении в свои эмоциональные переживания, тем ниже уровень самооценки конструктивного взаимодействия в супружеских отношениях, что указывает на вероятность конфликта в браке.

Следует отметить, что если в мононациональных браках вероятность конфликта связана со стремлением респондента решать проблему, не отвлекаясь на посторонние вещи, то в межнациональном браке важную роль играет самооценка и склонность супругов к самообвинению, анализу своих недостатков. На это указывает также обратная связь стратегии принятия ответственности и общего уровня конфликтности респондентов. Так, чем выше неоправданная самокритика, сосредоточенность на ошибках и недостатках, неудовлетворенность собой, тем ниже значения по шкале общей конфликтности, тем выше вероятность конфликтного характера взаимодействия супругов.

Полученные результаты позволили полностью подтвердить выдвинутую гипотезу, что позволяет говорить о специфичности связей конфликтности в супружеских отношениях и способов совладания в зависимости от национального состава семьи.

Так, в мононациональном браке для снижения конфликтности супружеского взаимодействия в сфере проявления автономии значение имеет использование стратегии, направленной на планирование, анализ ресурсов и имеющегося опыта. Для повышения уровня конструктивного взаимодействия в супружеских отношениях имеет значение редкое использование дезадаптивных стратегий, направленных на отвлечение и избегание проблем.

В межнациональном браке для снижения общего уровня конфликтности супружеского взаимодействия и конфликтности в сфере отношений с родственниками и друзьями, а также повышения уровня конструктивного взаимодействия имеет значение редкое применение стратегий, которые провоцируют необоснованную самокритику, чрезмерную ответственность и переживание чувства вины, сосредоточенность на собственных недостатках.

Таким образом, супруги из славяно-турецких семей недовольны многими сторонами своего брака, однако стремятся снизить напряженность, используют адаптивные стратегии совладания, сознательно контролируют эмоции. Вероятно, прилагаемых усилий бывает недостаточно. Как отмечалось ранее, важно знать этнические и нравственные характеристики своего партнера, более подробно и тщательно изучать особенности культуры, норм поведения, особенности семейного уклада в родительских семьях супругов.

Выводы

В результате эмпирического исследования сделаны следующие выводы.

Респонденты, состоящие в межнациональном браке, показывают более высокую конфликтность во всех сферах семейной жизни по сравнению с респондентами, состоящими в славянских браках. К данным сферам относится стремление к автономии, проявление ревности, нарушение ролевых ожиданий и рассогласование норм поведения. При этом различия в проявлении таких личностных характеристик, как агрессивность и конфликтность, не обнаружены.

Респонденты, состоящие в межнациональном браке, больше склонны к положительной переоценке полученного опыта и его использованию для дальнейшего личностного развития. В напряженных ситуациях чаще сознательно сдерживают эмоции, избегают импульсивных поступков, стремятся контролировать ситуацию, рассматривают несколько вариантов решения проблем.

У респондентов, состоящих в мононациональном браке, ниже риск возникновения конфликтов, выше готовность к конструктивному взаимодействию в семейных отношениях. Они чаще используют стратегии, направленные на избегание проблемы, больше нуждаются в социальной поддержке, меньше используют самоконтроль.

В мононациональном браке для снижения конфликтности супружеского взаимодействия в сфере проявления автономии значение имеет использование стратегии, направленной на планирование. Для повышения уровня конструктивного взаимодействия в супружеских отношениях имеет значение редкое использование дезадаптивных стратегий, направленных на избегание.

В межнациональном браке для снижения общего уровня конфликтности супружеского взаимодействия и конфликтности в сфере отношений с родственниками и друзьями, а также повышение уровня конструктивного взаимодействия имеет значение редкое применение стратегий дистанцирования, эмоционально-ориентированный копинг, чрезмерная ответственность.

Полученные результаты позволили подтвердить выдвинутые гипотезы о различиях в особенностях взаимодействия в конфликтах и копинг-стратегиях у супругов в семьях различного национального состава, а также о специфичности связей конфликтности и способов совладания.

Литература

- Айгумова, Заварзаева 2012 – *Айгумова З.И., Заварзаева Е.С.* Социально-психологическая адаптация супругов из русско-турецких семей // Вестник дагестанского государственного университета. 2012. № 4. С. 194–199.
- Алешина и др. 2007 – *Алешина Ю., Гозман Л., Дубовская Е.* Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации // Методы исследования межличностного восприятия. Спецпрактикум по социальной психологии / Под ред. Г.М. Андреевой, В.С. Агеева. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. С. 156–168.

- Ахмадеева 2020 – *Ахмадеева Е.В.* Психологическая безопасность семьи как консолидирующий фактор в полиэтнической среде // *Власть*. 2020. Т. 28. № 5. С. 18–24.
- Батарчук 2014 – *Батарчук Д.С.* Проблема внутрисемейных отношений в межнациональных браках: социально-психологические и психолого-акмеологические особенности // *Акмеология*. 2014. № 3 (51). С. 113–120.
- Бородина, Ваккер 2014 – *Бородина В.Н., Ваккер Е.А.* Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенности браком // *Сибирский педагогический журнал*. 2014. № 5. С. 111–115.
- Валиуллина, Тимашева 2018 – *Валиуллина Г.Г., Тимашева Л.В.* Особенности супружеских конфликтов в межнациональных семьях // *Современные исследования социальных проблем*. 2018. Т. 9. № 2. С. 156–160.
- Емельянов 2009 – *Емельянов С.М.* Практикум по конфликтологии. 3-е изд. СПб.: Питер, 2009. 384 с.
- Ильин 2001 – *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 457 с.
- Карелин 2007 – *Карелин А.А.* Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 стр.
- Крюкова и др. 2005 – *Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
- Крюкова 2010 – *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр. и доп. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 62 с.
- Ключников 2002 – *Ключников С.* Семейные конфликты: практика решения. СПб.: Питер, 2002. 155 с.
- Куфтяк 2009 – *Куфтяк Е.В.* Адаптация опросника «Супружеский копинг» // *Вестник СПбУ*. Сер. 12. «Социология и Психология». 2009. Ч. 1. Вып. 3. С. 246–253.
- Лабунская 1999 – *Лабунская В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 608 с.
- Маховская 2003 – *Маховская О.И.* Межкультурные браки и модели семейных отношений // *Межэтнические браки* / Под ред. Н. Пушкиной, Е. Волковой. М.: АСИ, 2003. С. 6–12.
- Петровская 1997 – *Петровская Л.А.* К вопросу о природе конфликтной компетентности // *Вестник МГУ*. Серия 14: Психология. 1997. № 4. С. 41–45.
- Сатир 2011 – *Сатир В.* Вы и ваша семья. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2011. 302 с.
- Сулягина, Чепнян 2012 – *Сулягина Ю.О., Чепнян А.* Конфликт в межнациональном браке и психологическая помощь в межнациональных семьях // *Современная Россия: проблемы управления, регулирования, организации и самоорганизации* / Под ред. О.А. Уржи, О.А. Волченковой. М.: Изд-во МГУ, 2012. С. 167–169.
- Сысенко 1989 – *Сысенко В.А.* Супружеские конфликты. М.: Мысль, 1989. 173 с.
- Трифонова 2008 – *Трифонова Т.Л.* Особенности взаимоотношений в современной межнациональной семье // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН, 2008. С. 114–118.
- Эйдемиллер, Юстицкис 1999 – *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999. 312 с.
- Lazarus 1991 – *Lazarus R.S.* Emotion and Adaptation. NY: Oxford University Press, 1991. 576 p.
- Magnarella 2007 – *Magnarella P.J.* The Turkish bridewealht practice in transition // *The Muslim World*. 2007. Vol. 59. Iss. 2. P. 142–152.

References

- Aleshina, Yu., Gozman, L. and Dubovskaya E. (2007), "The nature of the spouses interaction in a conflict situation", in Andreeva, G.M. and Ageev, V.S. (eds.), *Metody issledovaniya mezhlchnostnogo vospriyatiya. Specpraktikum po social'noi psikhologii* [Research methods of interpersonal perception. Special workshop on social psychology], Izd-vo Moskovskogo universiteta, Moscow, Russia.
- Akhmadeeva, E.V. (2020), "Psychological security of the family as a consolidating factor in the polyethnic ambience", *Vlast'*, vol. 28, no. 5, pp. 18–24.
- Aigumova, Z.I. and Zavarzaeva, E.S. (2012), "Socio-psychological adaptation of spouses from Russian-Turkish families", *Herald of Dagestan State University*, no. 4, pp. 194–199.
- Batarchuk, D.S. (2014), "The problem of intra-family relations in interethnic marriages: socio-psychological and psychological-acmeological features", *Akmeologiya*, no. 3 (51), pp. 113–120.
- Borodina, V.N. and Vakker, E.A. (2014), "The Interrelation between Strategies of Spouses' Behavior in Conflict and their Marrital Satisfaction", *Siberian Pedagogical Journal*, no. 5, pp. 111–115.
- Emel'yanov, S.M. (2009), *Praktikum po konfliktologii* [Workshop on Conflictology], 3rd ed., Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Eidemiller, E.G. and Yustickis, V. (1999), *Psihologiya i psihoterapiya sem'i* [Psychology and psychotherapy of the family], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Il'in, E.P. (2001), *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Karelin, A.A. (2007), *Bol'shaya enciklopediya psihologicheskikh testov* [Big encyclopedia of psychological tests], Eksmo, Moscow, Russia.
- Klyuchnikov, C. (2002), *Semeinye konflikty: praktika resheniya* [Family conflicts. Solution practice], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Kryukova, T.L. (2010), *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods for studying coping behavior. Three coping scales], 2nd ed., KGU im. N.A. Nekrasova, Kostroma, Russia.
- Kryukova, T.L., Saporovskaya, M.V. and Kuftyak, E.V. (2005), *Psihologiya sem'i: zhiznennye trudnosti i sovladenie s nimi* [Family psychology. Life difficulties and coping with them], Rech', Saint Petersburg, Russia.
- Kuftyak, E.V. (2009), "Adaptation of the Spousal Coping Questionnaire", *Vestnik of Saint Petersburg University. Ser. 12. Sociologiya i Psihologiya*, part 1, iss. 3, pp. 246–253.
- Labunskaya, V.A. (1999), *Ekspressiya cheloveka: obshchenie i mezhlchnostnoe poznanie* [Human Expression. Communication and Interpersonal Cognition], Feniks, Rostov-na-Donu, Russia.
- Lazarus, R.S. (1991), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York, USA.
- Magnarella, P.J. (2007), "The Turkish bridewealth practice in transition", *The Muslim World*, vol. 59, iss. 2, pp. 142–152.
- Makhovskaya, O.I. (2003), "Intercultural marriages and patterns of family relations", in Pushkina, N. and Volkova, E. (ed.), *Mezhetnicheskie braki* [Interethnic marriages], ASI, Moscow, Russia.
- Petrovskaya, L.A. (1997), "On the question of the nature of conflict competence", *Moscow University Psychology Bulletin. Seriya 14: Psihologiya*, no. 4, pp. 41–45.

- Satirn, V. (2011), *Vy i vasha sem'ya* [You and your family], Aprel' Press, EKSMO-Press, Moscow, Russia.
- Sulyagina, Yu.O. and Chepnyan, A. (2012), "Conflict in interethnic marriage and psychological assistance in interethnic families", in Urzha, O.A. and Volchenkova, O.A. (eds.), *Sovremennaya Rossiya: problemy upravleniya, regulirovaniya, organizatsii i samoorganizatsii* [Modern Russia. Management issues, regulation, organization and self-organization], Izd-vo MGU, Moscow, Russia.
- Sysenko, V.A. (1989), *Supruzheskie konflikty* [Marital conflicts], Mysl', Moscow, Russia.
- Trifonova, T.L. (2008), "Features of relationships in a modern interethnic family", *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress], Institut sotsiologii RAN, Moscow, Russia.
- Valiullina, G.G. and Timasheva, L.V. (2018), "Peculiarities of spouse conflicts in cross-ethnic families", *Modern Studies of Social Issues*, vol. 9, no. 2, pp. 156–160.

Информация об авторах

Надежда В. Мазурова, доктор психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; mazariny-2@yandex.ru

Роман Э. Куман, магистр, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; rkuman@yandex.ru

Information about the authors

Nadezhda V. Mazurova, Dr. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; mazariny-2@yandex.ru

Roman E. Kuman, Master (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; rkuman@yandex.ru

Связи зависимости от социальных сетей с личностными чертами НЕХАСО и Темной триады

Оксана В. Баскаева

*Психологический институт Российской академии образования
Москва, Россия, baskaeva.oksana@gmail.com*

Аннотация. В исследовании изучались связи личностных черт с зависимостью от социальных сетей. В выборку вошли студенты ($N = 84$) гуманитарного профиля в возрасте от 19 до 23 лет ($M = 19,85$; $SD = 0,799$). Среди них 89% женщин ($N = 75$) и 11% мужчин ($N = 9$). Исследование проводилось онлайн. Респондентам было предложено заполнить три опросника: опросник НЕХАСО-PI-R и Короткий опросник Темной триады, адаптированные для российской популяции, и Опросник зависимости от социальных сетей. Результаты исследования позволяют сделать некоторые выводы о различии и сходстве связей зависимости от социальных сетей и личностных черт в России и за рубежом: на российской студенческой выборке мы не обнаружили значимых связей зависимости от социальных сетей с психопатией, о которых сообщают зарубежные источники; данные о связи интернет-зависимости с сознательностью сходны с зарубежными. Согласно результатам исследования, зависимость от социальных сетей широко распространена среди российских студентов-гуманитариев и имеет негативные связи с показателями личностных черт честность/скромность, равнодушие к роскоши, неприязнительность, сознательность и организованность опросника НЕХАСО-PI-R и позитивные – с суммарным показателем Темной триады.

Ключевые слова: социальные сети, зависимость от социальных сетей, НЕХАСО, Темная триада

Для цитирования: Баскаева О.В. Связи зависимости от социальных сетей с личностными чертами НЕХАСО и Темной триады // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 144–158.
DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-144-158

Relationships between the dependence on social networks and personality traits of HEXACO and the Dark Triad

Oksana V. Baskaeva

*Psychological Institute of Russian Academy of Education
Moscow, Russia, baskaeva.oksana@gmail.com*

Abstract. The study examined associations of the personality traits with dependence on social media. The sample included students ($N = 84$) in the humanities aged 19 to 23 ($M = 19.85$; $SD = 0.799$). Among them, 89% are women ($N = 75$) and 11% are men ($N = 9$). The study was conducted online. Respondents were asked to fill out three questionnaires: the HEXACO-PI-R Questionnaire and the Dark Triad Short Questionnaire, adapted for the Russian population, and the Social Network Dependence Questionnaire. The results of the study allow drawing some conclusions about the differences and similarities between social media dependence and personality traits in Russia and abroad: in the Russian student sample, we did not find significant relationships between social media dependence and psychopathy, as reported by foreign sources; data on the relationship of Internet – addiction with consciousness are similar to foreign ones. According to the results of the study, dependence on social networks is widespread among Russian students in the humanities and has a negative relationship with the indicators of personality traits honesty / modesty, indifference to luxury, unpretentiousness, consciousness and organization of the HEXACO-PI-R Questionnaire and positive – with the total indicator of the Dark Triad.

Keywords: social networks, social media dependence, HEXACO, Dark Triad

For citation: Baskaeva, O.V. (2023), "Relationships between the dependence on social networks and personality traits of HEXACO and the Dark Triad", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 144-158, DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-144-158

Введение

Стремительное развитие цифровых технологий, начавшееся около полувека назад, привело нас в «цифровую эру», основой которой стал интернет. Возрастающее в геометрической прогрессии число интернет-пользователей поставило человечество перед лицом новой реальности, разделив на тех, кто познакомился с этой реальностью в раннем возрасте, и тех, кто в той или иной степени включился в нее уже будучи взрослым – на «цифровых аборигенов» и «цифровых иммигрантов» [Prensky 2009]. Для мо-

лодого поколения использование цифровых технологий и цифровая грамотность стали особенно востребованными для общения, развлечений, учебы и карьеры. Положительным моментом коммуникации в социальных сетях для подростка является возможность расширить круг общения и, обретя свою референтную группу, почувствовать себя более защищенным [Бабаева и др. 2000]. Однако длительное нахождение в интернете может привести к погружению в виртуальную реальность с возникновением новой (виртуальной) личности, которая компенсирует недостатки социализации реальной, переоценке собственных возможностей, фантазиям о всемогуществе [Серый, Паршинцева 2016]. В силу естественного для молодежи стремления ко всему новому «цифровые аборигены» оказались больше других подвержены негативному влиянию интернет-среды. Поэтому необходимо, чтобы в период взросления формирующееся злоупотребление интернетом было вовремя обнаружено, поскольку велика вероятность, что, закрепившись, такая форма поведения продолжится и в будущем.

Повсеместное распространение интернета сделало очевидным, что Сеть принесла с собой кроме явных преимуществ глобальной связи и широкого доступа к информации ряд проблем, связанных с индивидуальными различиями в использовании цифровых медиа. Люди без навыков общения с интернет-средой по сравнению с теми, кто владеет этими навыками, в современных условиях скорее всего имеют меньше возможностей для трудоустройства и карьеры; умеренные пользователи, напротив, получают в этом отношении определенные преимущества; чрезмерная поглощенность интернетом приводит к негативным последствиям. Одним из таких последствий стал феномен зависимости от социальных сетей, включающий в себя неспособность контролировать их использование, что приводит к межличностным конфликтам, психосоматическим симптомам, снижению самоуважения, удовлетворенности жизнью, работоспособности, т. е. к ухудшению всех сторон повседневной жизни [Andreassen 2015].

Социальными сетями пользуются миллионы людей во всем мире, общение в них для многих стало неотъемлемой частью жизни. Оставаясь в определенных границах, такое общение является нормальным поведением современного человека. Неадекватность отношений с Сетью становится заметной по проявляющимся неблагоприятным результатам. Результаты (адаптивные или неадаптивные) использования Сети рассматриваются с учетом стадии развития, это особенно актуально для подростков и молодежи. Степень адаптации можно оценить по поведению в социуме

(успехам в учебе, наличию друзей, принятию со стороны сверстников и др.) и по «внутренним» показателям – уровню саморегуляции и чувству идентичности [Masten, Motti-Stefanidi 2020].

Ученые давно сходятся во мнении о том, что есть различные траектории и различные психологические результаты использования Интернета и признают существование такого явления, как злоупотребление Сетью, однако общепринятого определения феномена до сих пор нет, поэтому в соответствующих публикациях используется различная терминология [Douglas et al. 2008; Anderson et al. 2017]. В частности, наряду с интернет-зависимостью бытуют такие термины, как «патологическое», «чрезмерное», «компульсивное» использование интернета или же говорится о «высоком/низком уровне» его использования. Хотя в настоящее время исследователи, изучающие поведение человека в Сети, приводящее к дистрессу и нарушению повседневной жизни, все чаще предпочитают обозначать феномен как «проблемное использование интернета», термин «интернет-зависимость» продолжает активно употребляться. Оценки глобальной распространенности интернет-зависимости на основе метаанализа исследований, проведенных в тридцати одной стране из семи регионов мира, показывают, что она обнаруживается в 2,6–10,9% случаев [Cheng, Li 2014]. Кроме того, было установлено, что распространенность интернет-зависимости негативно связана с качеством жизни как по субъективным (удовлетворенность жизнью), так и по объективным (качество окружающей среды) показателям.

Первоначально исследователи изучали преимущественно злоупотребление интернетом, позднее использование цифровых медиа начинает рассматриваться в континууме от нормативного до проблемного, акцентируется внимание на личностных, контекстуальных и связанных с характеристиками самого интернета факторах поведения в Сети [Anderson et al. 2017]. При этом тема воздействия цифровой среды на психическое здоровье и благополучие пользователя неизменно остается в сфере внимания ученых.

Одним из вопросов, интересующих психологов, разрабатывающих тему влияния цифровой среды на человека, является вопрос о связи личностных черт и интернет-зависимости. По зарубежным данным, интернет-зависимость позитивно связана с психопатией Темной триады [Chung et al. 2019]. Такие черты Большой пятерки, как невротизм и сознательность, являются предикторами зависимости от Сети, данные об экстраверсии в этом отношении противоречивы [Blackwell et al. 2017; Wilson et

al. 2010]. Сознательность связана с интернет-зависимостью негативно, а невротизм и экстраверсия – позитивно. Обращаясь к Сети, экстраверты и невротики исходят из разной мотивации. Личностей с высоким невротизмом, испытывающих социальную тревогу и неуверенность, онлайн-общение привлекает возможностью создания улучшенного образа себя с целью получить одобрение и поддержку, невротикам легче общаться виртуально, а не лицом к лицу. Экстраверты, которые могут с легкостью общаться и офлайн, в Сети стремятся презентовать себя, приобрести новых друзей, поддержать и упрочить старые отношения.

Цель исследования

Выявить связи личностных черт НЕХАСО и Темной триады с зависимостью от социальных сетей.

Выборка

В исследовании участвовали 84 респондента – студенты гуманитарного профиля в возрасте от 19 до 23 лет ($M = 19,85$; $SD = 0,799$; 89% – женщины, 11% – мужчины).

Методики

Исследование проводилось онлайн. Респондентам было предложено заполнить три опросника.

Опросник зависимости от социальных сетей [Шейнов, Девичин 2021] содержит 15 вопросов об ощущениях и психологических состояниях и об использовании соцсетей как средства общения и информации. Ответы оцениваются по пятибалльной шкале: 1 балл соответствует ответу «очень редко», 2 – «иногда», 3 – «часто», 4 – «очень часто», 5 – «всегда». Средний балл зависимости от социальных сетей для женщин – 34, для мужчин – 30.

Короткий опросник Темной триады – The Short Dark Triad Questionnaire, SD3 [Jones, Paulhus 2014], адаптированный на российской выборке [Егорова и др. 2015], содержит 27 пунктов и диагностирует негативные («темные») личностные черты – макиавеллизм, неклинический нарциссизм, неклиническую психопатию. Общим для всех трех «темных» черт является отсутствие у их обладателей эмпатии и использование манипулятивных стратегий поведения. В то же время макиавеллисты прагматичны и достигают своих целей, скрывая циничное пренебрежение интересами окружающих, лица с высокой психопатией, стремясь достиг-

нуть желаемого, напротив, склонны к импульсивным действиям и агрессии, открыто проявляя высокомерие и пренебрежение к людям. Отличительные характеристики людей с высоким уровнем нарциссизма – самолюбование и преувеличение собственной значимости и, в отличие от личностей с высоким макиавеллизмом и психопатией, постоянное желание самоутверждаться, преваляющее над стремлением к реальным результатам.

Опросник HEXACO-PI-R [Lee, Ashton 2004], адаптированный на российской выборке [Егорова, Паршикова 2015], содержит 100 пунктов для диагностики шести диспозиционных черт личности (шести факторов), в каждый из которых входят личностные черты более низкого уровня обобщенности. Честность/скромность включает искренность, порядочность, равнодушие к роскоши, неприязнательность. Эмоциональность определяется боязливостью, тревожностью, зависимостью, чувствительностью. Экстраверсия – это высокая социальная самооценка, смелость в социальных ситуациях, социальность, энергичность. Доброжелательность – способность прощать и принимать чужую точку зрения, добродушие, уравновешенность. Сознательность – это организованность, упорство, перфекционизм, благоразумие. Открытость новому опыту включает любознательность, креативность, неординарность и развитое эстетическое чувство.

Ответы на Короткий опросник Темной триады и опросник HEXACO-PI-R оцениваются по 5-балльной шкале: 1 балл соответствует ответу «абсолютно не согласен», 2 – «скорее не согласен», 3 – «затрудняюсь ответить», 4 – «скорее согласен», 5 баллов – «абсолютно согласен».

Методы анализа данных

Для анализа взаимосвязей вычислялись корреляции Пирсона, для оценки нормальности распределения – критерий Колмогорова-Смирнова, для оценки различия средних – t-критерий Стьюдента и критерий Манна-Уитни. Статистическая обработка проводилась с использованием пакета компьютерных программ SPSS 18.0.

Результаты и обсуждение

Все респонденты обследованной выборки сообщили, что постоянно пользуются несколькими социальными сетями, среди которых наиболее популярными оказались ВКонтакте и Telegram.

Показатели зависимости от социальных сетей у женщин ($N = 75$) обследованной выборки варьируют от 18 до 61 балла ($M = 32,69$; $SD = 8,064$), у мужчин ($N = 9$) – от 26 до 50 баллов ($M = 34,67$; $SD = 7,937$). У 43% респондентов ($N = 36$) показатели зависимости от социальных сетей выше среднего уровня. У женщин зависимость от социальных сетей выше среднего уровня зафиксирована в 41% случаев ($N = 31$); у мужчин – в 56% случаев ($N = 5$).

Проверка по критерию Колмогорова-Смирнова показала, что распределение показателей по шкалам НЕХАСО-PI-R, Короткого опросника Темной триады и Опросника зависимости от социальных сетей соответствует нормальному ($p > 0,05$), за исключением четырех личностных черт более низкого уровня обобщенности – тревожности, зависимости, благоразумия, креативности. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 1.

Таблица 1

Связи личностных черт с зависимостью от социальных сетей

	Р	Н	Ч/С	Ч	О
r	-0,218**	-0,273**	-0,253**	0,197*	-0,238**
p	0,047	0,012	0,020	0,073	0,029
	У	П	Б	С	ТТ
r	-0,181*	-0,181*	-0,202*	-0,281**	0,231**
p	0,099	0,100	0,065	0,010	0,035

Примечания: Р – равнодушие к роскоши; Н – неприязнительность; Ч/С – честность/скромность; Ч – чувствительность; О – организованность; У – упорство; П – перфекционизм; Б – благоразумие; С – сознательность; ТТ – суммарный показатель Темной триады; ** – значимые связи; * – связи на уровне статистической тенденции.

Значимые связи зависимости от социальных сетей выявлены с показателями опросника НЕХАСО-PI-R честность/скромность, равнодушие к роскоши, неприязнительность, сознательность, организованность, а также с суммарным показателем Короткого опросника Темной триады. На уровне статистической тенденции связаны с зависимостью от социальных сетей ряд

менее обобщенных личностных черт. Это чувствительность (фасетка эмоциональности), упорство, перфекционизм и благоразумие (фасетки сознательности).

С целью сравнения показателей зависимости от социальных сетей при разной степени выраженности личностных черт выборка разбивалась на контрастные группы по показателям опросника HEXACO-PI-R и Короткого опросника Темной триады сначала выше и ниже медианы, затем с наибольшими и наименьшими показателями, составляющими в каждой контрастной группе 30%, и 20% распределения. Статистически значимые различия зависимости от социальных сетей обнаружены между контрастными группами респондентов по показателям честность/скромность ($p = 0,020$) и сознательность ($p = 0,049$) опросника HEXACO-PI-R; и между контрастными группами респондентов по суммарному показателю Короткого опросника Темной триады ($p = 0,047$); каждая из групп включала 20% выборки.

Поскольку установлено, что зависимость от социальных сетей негативно связана с честностью/скромностью и сознательностью опросника HEXACO-PI-R и позитивно – с Темной триадой, сравниваем ее распространенность в группах с наименьшей выраженностью честности/скромности, наименьшей выраженностью сознательности и с наибольшей выраженностью Темной триады (табл. 2). Среди рассматриваемых групп больше всего пользователей, зависимых от социальных сетей, выявлено в группе с высокой Темной триадой, меньше всего – в группе с низкой сознательностью.

Таблица 2

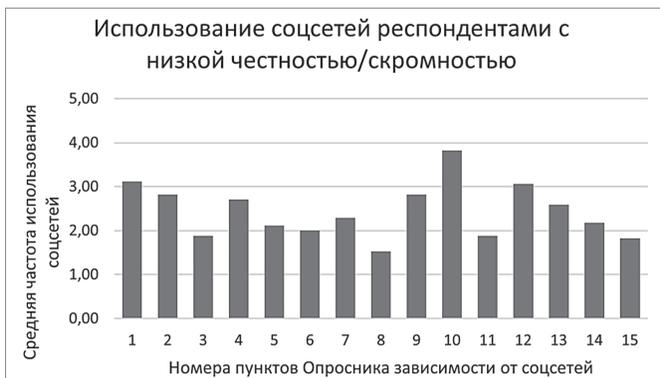
Процент респондентов, зависимых от соцсетей, в группах с низкой честностью/скромностью, низкой сознательностью, высокой Темной триадой

Черта личности	Количество респондентов (в %)
Сознательность*	53
Честность/скромность*	57
Темная триада**	71

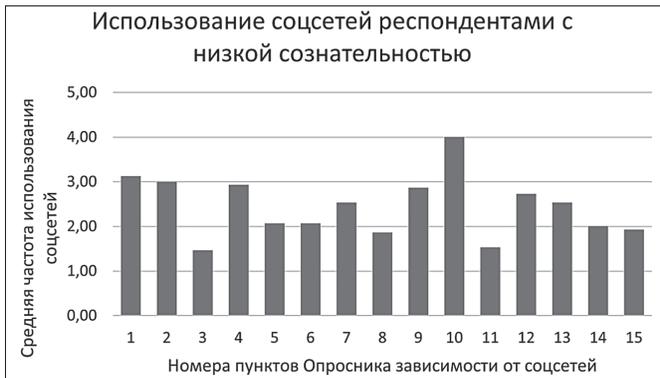
Примечания: * – низкая выраженность черты; ** – высокая выраженность черты.

Чтобы выяснить, существуют ли характерные особенности использования социальных сетей в группах с низкой честностью/скромностью, низкой сознательностью и высокой Темной триадой, рассмотрим среднюю частоту обращения к социальным сетям в этих группах, соответствующую каждому пункту Опросника зависимости от социальных сетей (рис. 1 А, Б, В). Во всех трех группах наиболее высокая частота обращения к социальным сетям соответствует пункту 10 («Как часто Вы все новости узнаете из социальных сетей?») и пункту 1 («Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме “онлайн” более 2-х часов в сутки?»). Кроме этого в группе с низкой честностью/скромностью высокая частота обращения к социальным сетям соответствует пункту 12 («Как часто посещение социальных сетей улучшает Вам настроение?»); в группе низкой сознательности – пункту 2 («Как часто Вы испытываете непреодолимое желание войти в социальную сеть?»); в группе высокой по Темной триаде – пунктам 9 («Как часто Вы проверяете свой телефон на обновления в социальной сети?») и 2. Таким образом, во всех трех рассматриваемых группах наиболее частое обращение к социальным сетям происходит вследствие стремления получить новую информацию, и все респонденты данных групп часто длительное время пребывают в онлайн-режиме; частая обращаемость к Сети у респондентов с высокой Темной триадой соответствует четырем пунктам опросника в отличие от трех пунктов в группах с низкой честностью/скромностью и низкой сознательностью. Одной из общих причин частого обращения к социальным сетям респондентов из групп с высокой Темной триадой и с низкой сознательностью оказалась неспособность к контролю над своим желанием немедленно войти в социальную сеть. В группе с низкой выраженностью честности/скромности, в отличие от двух других групп, респонденты часто обращаются к социальным сетям как средству изменить настроение.

А



Б



В

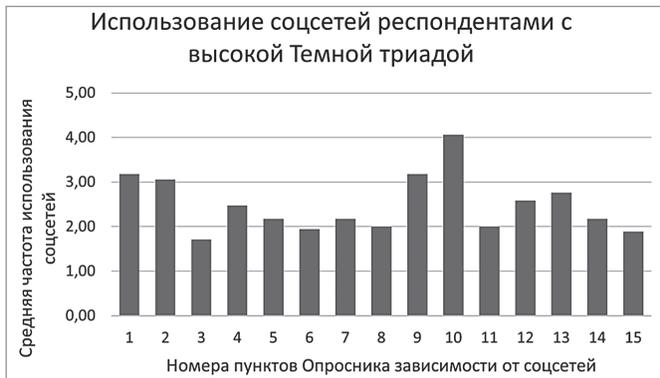


Рис. 1 (А, Б, В). Использование соцсетей в группах респондентов с низкой честностью/скромностью, низкой сознательностью и высокой Темной триадой. На горизонтальных осях рисунка указаны номера пунктов Опросника зависимости от социальных сетей.

На вертикальных осях указана средняя частота обращения к социальным сетям от 1 балла («очень редко») до 5 баллов («всегда»)

Сравнение полученных данных с зарубежными и направление будущих исследований

Следует отметить, что в силу социокультурных особенностей стран и различных подходов к измерению зависимости от социальных сетей проводить сравнение ее распространенности в России и за рубежом не представляется возможным. Тем не менее можно отметить два момента. Связь психопатии Темной триады с интернет-зависимостью, обнаруженная зарубежными учеными, не выявлена на российской студенческой выборке. Поскольку содержание фактор сознательности HEXACO-PI-R аналогичен одноименному из состава свойств Большой пятерки [Егорова, Паршикова 2017], мы можем сопоставить данные относительно связи сознательности и зависимости от социальных сетей, полученные на обследованной выборке и за рубежом: в обоих случаях эти связи негативные.

Для более углубленного изучения феномена зависимости от социальных сетей необходимо численное увеличение выборки и включение в нее большего числа респондентов мужского пола и представителей различных профессиональных сообществ, особенно специалистов из сферы IT.

Выводы

Полученные результаты позволяют заключить, что зависимость от социальных сетей выше среднего уровня широко распространена и с высокой вероятностью присутствует примерно у 43% студенческой молодежи.

Подверженность зависимости от социальных сетей значимо не связана ни с показателями таких черт, как эмоциональность, экстраверсия, доброжелательность и открытость (по опроснику HEXACO-PI-R), ни с какой-либо из «темных» черт (по Короткому опроснику Темной триады) – макиавеллизмом, нарциссизмом и психопатией. Зависимость от социальных сетей значимо связана с суммарным показателем Темной триады: чем выше общий показатель «темных» личностных черт, тем более вероятно, что сетевая активность пользователя будет выше среднего. Рискует стать зависимыми от социальных сетей и личности с низким уровнем одной или нескольких следующих черт: честность/скромность, равнодушие к роскоши, неприязнительность, сознательность, организованность (по опроснику HEXACO-PI-R): чем в меньшей степени свойственны человеку названные черты, тем

больше вероятность возникновения у него зависимости от социальных сетей.

Все зависимые от социальных сетей пользователи из групп с низкой честностью/скромностью, низкой сознательностью, высокой Темной триадой часто проводят в режиме онлайн более двух часов в сутки, не прерываясь, а наиболее частой причиной обращения к Сети у них является потребность узнать новости. Особенностью респондентов с низкой честностью/скромностью является то, что они часто заходят в социальные сети с целью улучшить настроение. Отмечается сходство между пользователями с высокой Темной триадой и низкой сознательностью. И те, и другие не слишком успешно контролируют свое поведение по отношению к Сети и часто не могут справиться с желанием немедленно обратиться к социальным сетям.

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2021-0001.

Acknowledgments

The article was prepared within the State Assignment, project No FNRE-2021-0001.

Литература

- Бабаева и др. 2000 – *Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В.* Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 11–39.
- Егорова, Паршикова 2015 – *Егорова М.С., Паршикова О.В.* Адаптация опросника HEXACO-PI-R на российской выборке // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: Сб. материалов III Всерос. конф. по психологической диагностике. Т. 1 / Под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2015. С. 129–134.
- Егорова, Паршикова 2017 – *Егорова М., Паршикова О.* Исследование структуры фактора Честность, Скромность из шестифакторного опросника личности HEXACO [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 12. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/333/184> (дата обращения 30 нояб. 2022).
- Егорова и др. 2015 – *Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В.* Адаптация Короткого опросника Темной триады [Электронный ресурс] // Психоло-

- гические исследования. 2015. Т. 8. № 43. С. 1. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1052/921> (дата обращения 30 ноября 2022).
- Серый, Паршинцева 2016 – *Серый А.В., Паршинцева А.С.* К проблеме формирования зависимости от социальных сетей у школьников подросткового возраста // Проблемы педагогики. 2016. № 9 (20). С. 12–15.
- Шейнов, Девицын 2021 – *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. 2021. № 2 (38). С. 41–55.
- Anderson et al. 2017 – *Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V.* Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood // International Journal of Adolescence and Youth. 2017. Vol. 22. № 4. P. 430–454.
- Andreassen 2015 – *Andreassen C.S.* Online social network site addiction: A comprehensive review // Current Addiction Reports. 2015. Vol. 2. № 2. P. 175–184.
- Blackwell et al. 2017 – *Blackwell D., Leaman C., Tramposch R., Osborne C., Liss M.* Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction // Personality and Individual Differences. 2017. Vol. 116. P. 69–72.
- Cheng, Li 2014 – *Cheng C., Li A.Y.* Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014. Vol. 17. № 12. P. 755–760.
- Chung et al. 2019 – *Chung K.L., Morshidi I., Yoong L.C., Thian K.N.* The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia // Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 143. P. 62–67.
- Douglas et al. 2008 – *Douglas A.C., Mills J.E., Niang M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., Lee S. K., Loutfi J., Lee J.-K., Atallah M., Blanton M.* Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006 // Computers in Human Behavior. 2008. Vol. 24. № 6. P. 3027–3044.
- Jones, Paulhus 2014 – *Jones D.N., Paulhus D.L.* Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits // Assessment. 2014. Vol. 21. № 1. P. 28–41.
- Lee, Ashton 2004 – *Lee K., Ashton M.C.* Psychometric properties of the HEXACO Personality inventory // Multivariate Behavioral Research. 2004. Vol. 39. № 2. P. 329–358.
- Masten, Motti-Stefanidi 2020 – *Masten A.S., Motti-Stefanidi F.* Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19 // Adversity and Resilience Science. 2020. Vol. 1. № 2. P. 95–106.
- Prensky 2009 – *Prensky M.* H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom [Электронный ресурс] // Innovate: Journal of Online Education. 2009. Vol. 5. № 3. Article 1. URL: <https://nsuworks.nova.edu/innovate/vol5/iss3/1> (дата обращения 30 нояб. 2022).
- Wilson et al. 2010 – *Wilson K., Fornasier S., White K.M.* Psychological predictors of young adults' use of social networking sites // Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 2010. Vol. 13. № 2. P. 173–177.

References

- Anderson, E.L., Steen, E. and Stavropoulos, V. (2017), "Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood", *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 22, no. 4, pp. 430–454.
- Andreassen, C.S. (2015), "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review", *Current Addiction Reports*, vol. 2, no. 2, pp. 175–184.
- Babaeva, Yu.D., Voiskunskii, A.E. and Smyslova, O.V. (2000), "Internet. Impact on personality", in Voiskunskii, A.E. (ed.), *Gumanitarnye issledovaniya v Internete* [Humanities Studies Online], Mozhaisk-Terra, Moscow, Russia, pp. 11–39.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017), "Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction", *Personality and Individual Differences*, vol. 116, pp. 69–72.
- Cheng, C. and Li, A.Y. (2014), "Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 17, no. 12, pp. 755–760.
- Chung, K.L., Morshidi, I., Yoong, L.C. and Thian, K.N. (2019), "The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia", *Personality and Individual Differences*, vol. 143, pp. 62–67.
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M. and Blanton, M. (2008), "Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006", *Computers in Human Behavior*, vol. 24, no. 6, pp. 3027–3044.
- Egorova, M. and Parshikova, O. (2017), "The structure of honesty-humility modesty factor from the HEXACO six-factor personality questionnaire.", *Psychological Studies*, vol. 10, no. 56, p. 12, available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/333/184> (Accessed 30 Nov. 2022).
- Egorova, M.S. and Parshikova, O.V. (2015), "Adaptation of the HEXACO-PI-R questionnaire by the Russian sample", in Baturin, N.A. (ed.), *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa. Tre't'ya vserossiiskaya konferentsiya po psikhologicheskoi diagnostike. T. 1.* [Modern psychodiagnosics of Russia. Overcoming the crisis. Proceedings of the Third All-Russian Conference on Psychological Diagnostics, vol. 1], Izdatel'skii tsentr YuUrGU, Chelyabinsk, Russia, pp. 129–134.
- Egorova, M.S., Sitnikova, M.A. and Parshikova, O.V. (2015), "Adaptation of the Dark Triad Short Questionnaire", *Psychological Studies*, vol. 8, no. 43, p. 1, available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1052/921> (Accessed 30 November 2022).
- Jones, D.N. and Paulhus, D.L. (2014), "Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits", *Assessment*, vol. 21, no. 1, pp. 28–41.
- Lee, K. and Ashton, M.C. (2004), "Psychometric properties of the HEXACO Personality inventory", *Multivariate Behavioral Research*, vol. 39, no. 2, pp. 329–358.
- Masten, A.S. and Motti-Stefanidi, F. (2020). "Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19", *Adversity and Resilience Science*, vol. 1, no. 2, pp. 95–106.

- Prensky, M. (2009), “H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom”, *Innovate: Journal of Online Education*, vol. 5, no. 3, article 1, available at: <https://nsuworks.nova.edu/innovate/vol5/iss3/1> (Accessed 30 Nov. 2022).
- Seryi, A.V. and Parshintseva, A.S. (2016), “On the issue of forming the dependence on social networks in adolescent schoolchildren”, *Problemy pedagogiki*, vol. 9, no. 20, pp. 12–15.
- Sheinov, V.P. and Devitsyn, A.S. (2021), “Development of a reliable and valid social media dependence questionnaire”, *Systems Psychology and Sociology*, vol. 2, no. 38, pp. 41–55.
- Wilson, K., Fornasier, S. and White, K.M. (2010), “Psychological predictors of young adults’ use of social networking sites”, *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, vol. 13, no. 2, pp. 173–177.

Информация об авторе

Оксана В. Баскаева, Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, Моховая ул., д. 9, стр. 4; baskaeva.oksana@gmail.com

Information about the author

Oksana V. Baskaeva, Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya Street, Moscow, Russia, 125009; baskaeva.oksana@gmail.com

Дизайн обложки

Е.В. Амосова

Корректор

А.А. Леонтьева

Компьютерная верстка

Е.Б. Рагузина

Подписано в печать 21.03.2023.
Формат 60×90¹/₁₆
Уч.-изд. л. 9,9. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж 1050 экз. Заказ № 1704

Издательский центр
Российского государственного
гуманитарного университета
125047, Москва, Миусская пл., 6
www.rsuh.ru