

ISSN 0236-2007



4•2023

ЧЕЛОВЕК



ЧЕЛОВЕК

2023. Том 34, номер 4

Научный журнал

Учредители: Российская академия наук, Институт философии Российской академии наук
Издатель: Российская академия наук

Журнал основан И.Т. Фроловым в 1990 году

Главный редактор Р.Г. Апресян*

Стресс и антистресс. Специальный номер.

Приглашенный редактор номера С.К. Нартова-Бочавер

Редакционная коллегия

С.С. Аванесов (Великий Новгород), К.В. Анохин (Москва), Т.В. Артемьева (Санкт-Петербург),
И.Е. Гарбер (США), Ф.И. Гиренок (Москва), А.С. Десницкий (Москва), В.В. Знаков (Москва),
А.Б. Каменский (Москва), О.А. Кривцун (Москва), Е. Намли (Швеция),
З.В. Островская (отв. секретарь, Москва), Н.Е. Покровский (Москва),
Н.С. Розов (Новосибирск), Ю.В. Синеокая (Москва), М.В. Фаликман (Москва),
А.Н. Фатенков (Нижний Новгород), О.В. Федорова (Москва),
П. Чичовачки (США), М.М. Шахнович (Санкт-Петербург)

Редакционный совет

А.А. Гусейнов (Москва), Д.Э. Гаспарян (Москва), В.С. Диев (Новосибирск),
Г.В. Каковкин (Москва), А.П. Козырев (Москва), О.В. Попова (Москва),
А.В. Смирнов (Москва), А.П. Скрипник (Саров),
Т.В. Черниговская (Санкт-Петербург), Г.Б. Юдин (Москва)

Периодичность: 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ФС 77-76826 от 01.10.2019

***Включен Министерством юстиции РФ в реестр иностранных агентов.**



© Российская академия наук, 2023
© Институт философии РАН, 2023
© Редакция журнала «Человек»
(составитель), 2023

CHELOVEK

The Human Being

2023. Volume 34, Number 4

Scholarly journal

Founders: Russian Academy of Sciences; Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences

Publisher: Russian Academy of Sciences

Journal founded by Ivan T. Frolov in 1990

Editor-in-chief — Ruben Апресян

Editorial Board

Anokhin K. (Kurchatov Institute, Moscow), *Artemyeva T.* (Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg), *Avanesov S.* (Yaroslav-the-Wise State University, Velikiy Novgorod), *Cicovacki P.* (College of the Holy Cross, USA), *Desnitsky A.* (Institute of Oriental Studies, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Falikman M.* (Higher School of Economics, Moscow), *Fatenkov A.* (Nizhny Novgorod State University, Nizhny Novgorod), *Fedorova O.* (Lomonosov Moscow State University, Moscow), *Garber I.* (Saratov State University; Harvard University, USA), *Girenok F.* (Lomonosov Moscow State University, Moscow), *Kamensky A.* (Higher School of Economics; Poletayev Institute for Theoretical and Historical Studies in the Humanities, Moscow), *Krivtsun O.* (Research Institute of Theory and History of Fine Arts, Russian Academy of Arts, Moscow), *Namli E.* (Uppsala University, Sweden), *Ostrovskaya G.* (Executive Secretary, *journal Chelovek/The Human Being*, Moscow), *Pokrovsky N.* (Higher School of Economics; Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Razov N.* (Novosibirsk State University, Novosibirsk), *Shakhnovich M.* (St. Petersburg State University, Saint Petersburg), *Sineokaya Yu.* (Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Znakov V.* (Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow)

Editorial Council

Guseynov A. (Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Gasparyan D.* (Higher School of Economics, Moscow), *Diev V.* (Novosibirsk State University, Novosibirsk), *Kakovkin G.* (Independent Researcher, Moscow), *Kozyrev A.* (Lomonosov Moscow State University, Moscow), *Popova O.* (Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Smirnov A.* (Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences, Moscow), *Skripnik A.* (National Research Nuclear University MEPhI; Sarov Institute of Physics and Technology, Sarov), *Chernigovskaya T.* (St. Petersburg State University, Saint Petersburg), *Yudin G.* (The Moscow School of Social and Economic Sciences; The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow)

Frequency: Bi-monthly

Federal Communications, Information, and Media Oversight Service Registration N ФС 77-76826, 01.10.2019

© Russian Academy of Sciences, 2023

© Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences, 2023

© Chelovek/The Human Being Editorial Board (compilation), 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Стресс и антистресс в современных исследованиях	7
---	---

ФИЛОСОФИЯ ЧЕЛОВЕКА

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект	11
--	----

ВРЕМЕНА. НРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

А.Н. Поддьяков

Стрессогенные объекты типа «Чертик из табакерки»: поведение взрослых и их реакции на реакции детей и друг друга	27
--	----

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Т.В. Корнилова, Ю.В. Красавцева

Эмоциональная плавучесть: новый взгляд на эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности	39
--	----

А.А. Ефанов

Динамика медиаэффектов инфодемии коронавируса (COVID-19)	58
---	----

Н.Е. Харламенкова, Д.А. Никитина

Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого ...	76
---	----

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диалогический копинг	97
--	----

А.Ю. Маленова, Ю.В. Потапова, А.А. Маленов, А.К. Потапов

Человек совладающий, или Копинг-благополучие цифрового поколения	112
---	-----

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса	128
---	-----

М.Р. Хачатурова, В.Г. Ерофеева, В.А. Бардадымов

**Практики самопомощи обучающихся в периоде
«становящейся взрослости» в условиях пандемии
COVID-2019 и их связь с субъективным благополучием 149**

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

А.А. Сычев

**Индивидуальные и коллективные измерения
морального стресса 170**

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

Т.А. Шмарина

**Взгляд на посттравматический стресс
через призму уязвимости и устойчивости 181**

CONTENTS

Stress and Antistress in Modern Research	7
--	---

THE PHILOSOPHY OF THE HUMAN BEING

V.A. Rybin

The Problem of Stress and the Phenomenon of Death in the Modern World: Medical and Philosophical Aspect	11
--	----

SYMBOLS. VALUES. IDEALS

A.N. Poddiaikov

Stress-inducing Objects Like Jack-in-the-box: Adults' Behavior and Their Reactions to Children's and Other Adults' Reactions	27
---	----

SCIENTIFIC RESEARCH

T.V. Kornilova, Yu.V. Krasavtseva

Vulnerable Buoyancy: A New View on Emotional Regulation Under Uncertainty	39
--	----

A.A. Yefanov

Dynamics of the Media Effects of the Coronavirus (COVID-19) Infodemic	58
--	----

N.E. Kharlamenkova, D.A. Nikitina

Stress and Antistress in Child and Adult 's Representation	76
--	----

COPING WITH STRESS

E.V. Kuftyak

Family in the Face of Social Challenges: Stress and Diadic Coping ...	97
---	----

A.Yu. Malenova, Yu.V. Potapova, A.A. Malenov, A.K. Potapov

A Person Who is Coping, or Coping Well-Being of the Digital Generation	112
---	-----

S.K. Nartova-Bochaver

Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress	128
---	-----

M.R. Khachaturova, V.G. Yerofeeva, V.A. Bardadymov

The Self-help Practices of Students During the Period of “Emerging Adulthood” in the Context of the COVID-19 Pandemic and Their Relation to a Personality’s Subjective Well-being 149

A.A. Sychev

Individual and Social Dimensions of Moral Stress 170

EXTREME SITUATION

T.A. Shmarina

A Look at Post-traumatic Stress Through the Prism of Vulnerability and Resilience 181

СТРЕСС И АНТИСТРЕСС В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Мы живем в суровое, даже страшное время,
которое, как никогда, требует от человека
душевной силы, чистоты, преданности
идеалам и стойкости перед Лихом.

Ю. Нагибин.

*Предисловие к книге Дж.Р.Р. Толкиена
«Кузнец из Большого Вуттона»*

Стресс — это неотъемлемая часть человеческой жизни, как в экстремальных, так и в повседневных ее ипостасях. Наш мир не создан для комфорта; он побуждает решать новые и новые задачи, противостоять неожиданным вызовам, заново бороться за то, что, казалось бы, принадлежит человеку уже навечно. Никто не может избежать стресса, и, как правило, он приходит с неожиданной стороны, оттуда, где человек особенно беззащитен и неопытен. Однако стресс жестко расширяет этот опыт, опять же, не делая человека универсально устойчивым, но наделяя новыми инструментами взаимодействия с миром. Стресс — это то, что может, не убивая, сделать сильнее: исследователи разделяют эустресс как продуктивную реакцию мобилизации и дистресс как негативную реакцию истощения.

Первоначально, в рамках научных концепций, стресс означал неспецифический ответ организма и психики на воздействие неблагоприятных факторов (стрессоров), которые побуждают организм мобилизовываться, а психику — проводить «инвентаризацию» и упорядочивание возможных ресурсов для того, чтобы совладать с трудной ситуацией. Однако это понятие уже давно вошло в широкий культурный и повседневный дискурс и обросло новыми смысловыми оттенками. В качестве неполных синонимов стресса используют понятие трудных жизненных ситуаций, а в анализе исходных стрессоров уже не ограничиваются воздействиями, угрожающими физическому существованию, а говорят об угрозах личности — морали, финансовой уверенности, самоуважению, идентичности. Обратной стороной стресса является антистресс в широком смысле слова — качества личности,

технологии совладания и самопомощи, которые позволяют выходить из неудовлетворительного состояния.

В нашем спецвыпуске представлен ряд новых идей относительно философского и психологического понимания стресса и его частных проявлений. Не претендуя на статус абсолютной истины, они расставляют свежие акценты на видении феномена стресса и приглашают к дискуссии.

Стресс можно понимать с точки зрения соотношения жизни и смерти. В рамках эволюционного учения смерть — неизбежный итог индивидуальной жизни, который, тем не менее, поддерживает Жизнь в широком смысле слова, прокладывая дорогу другим индивидам и другим биологическим формам. Однако в условиях избыточного присутствия в современной цивилизации технологий как добровольного допущения Не-жизни стресс может быть рассмотрен как маркер противостояния этим технологиям, новой реальности, к которой человечество еще не успело адаптироваться на генетическом уровне. Что же с этим делать? Философия стресса побуждает понимать его как стимул к тому, чтобы в регуляции человеческой деятельности уделять больше внимания механизму торможения, а не активации (возбуждения) и таким образом обучаться лучшему противостоянию Не-жизни.

Стресс — это не только шаг на пути от физической жизни к физической же смерти; это также угроза моральной целостности личности. Высокие нагрузки последних лет, вызванные сильными необычными раздражителями медицинского и социального содержания, способны ослабить противостояние нравственным искушениям, сделать человека «морально эластичным». Как следствие, возникают новые культурные практики (коллективные стратегии), возвращающие человека в зону морального комфорта — морализация, интеллектуализация, «новая этика» индивидуального благополучия. Однако насколько они безопасны и эффективны для человеческой души? Складывается впечатление, что для сохранения моральной идентичности человек должен разрабатывать индивидуальные способы противостояния не только общим угрозам, но также искушению некритично следовать этим культурным практикам.

Социально-культурный дискурс задает разные сферы жизни; даже более «осязаемые» стрессоры, такие, как недавно пережитая эпидемия COVID-19, подвержены воздействию медиаэффектов и, более того, создаются ими. Можно говорить о дискурсе «общества стресса», который порождает, управляет и модифицирует содержание негативных переживаний, вводя их в повседневный обиход — от моральной паники до усталости сострадать. Этот дискурс достаточно автономен и навязчив, чтобы активизировать еще и вторичные реакции на стресс, и потому необходимы антиманипулятивные

техники, позволяющие человеку рефлексировать собственную индивидуальную восприимчивость/невосприимчивость к самому стрессу и социальным представлениям о нем.

Однако стресс — это в первую очередь индивидуальное его восприятие и выработка личных способов совладания с ним; это часть не только социального дискурса, но также — личного нарратива. Какие же индивидуальные качества помогают справиться со стрессом? Верность своему истинному Я, называемая аутентичностью личности, благоприятствует выработке мировоззренческой установки, в силу которой человек понимает, что жизнь без вызовов невозможна и каждый человек с неизбежностью решает сложные жизненные задачи, проходит путь индивидуации, укрепляя контакт со своей природой и Вселенной. Преодолевая кризисы и совладея со стрессом, человек усиливает свою аутентичность и оказывается лучше подготовлен к тому, чтобы без деструктивной суетности принимать и решать новые задачи.

Поскольку каждый стресс отличается от предыдущего, к нему невозможно полностью привыкнуть, и каждая новая ситуация обладает новизной и неопределенностью, усиливая негативное и дисфункциональное состояние человека. Кажется, что достаточно «включить разум», чтобы принять верное решение и оптимизировать психологические затраты. Однако это не так: именно эмоции, обеспечивающие динамическую саморегуляцию, способствуют принятию эффективного решения, что делает эвристичным изучение нового психологического феномена — эмоциональной плавучести.

Другой оригинальный взгляд на переживание стресса и совладание с ним открывает так называемый парадокс устойчивости — несмотря на то что люди очень различаются по спектру и выраженности своих ресурсных качеств, большинство из них так или иначе приходит к устойчивому существованию. Таким образом, люди практически обречены на совладание со стрессом, но у каждого — своя траектория.

Тема стресса была бы слишком безнадежной и бесполезной, если бы не подразумевала возможности выхода из трудной ситуации. Разные субъекты совладания и разные проблемы требуют для устойчивого функционирования применения неодинаковых психологических инструментов. Стрессу, в том числе финансовому, может подвергаться не индивид, а семья как целостная группа людей, и тогда эффективным будет диадическое совладание, в котором участвуют оба супруга.

Другое расширение понятия совладания в сторону нюансировки социальных возможностей подразумевает применение цифровых технологий. Люди могут помогать друг другу или вместе преодолевать трудности. Однако они могут использовать и новые возможности, открытые интернет-пространством и сетевой коммуникацией, которые иногда могут быть более экологичными для

травмированного человека, позволяя ему сохранить анонимность и избежать иногда стигматизирующего опыта «клиентскости».

Наконец, продолжая тему помощи и самопомощи, интересно проанализировать, какие действия оказались наиболее эффективными в долгий трудный период локдауна для обучающейся молодежи — наиболее активной группы населения. Неожиданно оказалось, что не все молодые люди и девушки воспринимали пандемию как сверхдраматичный опыт, и многие могли справиться с напряжением самостоятельно. Что же до внешних ресурсов, то они обращались за помощью и сами оказывали ее тем, кто испытывал стресс так же, как и они, находили опору в общении с преподавателями и наставниками, а при необходимости обращались в психологические службы. Широкий спектр наличествующих возможностей помогал эффективно справиться со стрессом молодым людям с разными потребностями.

Еще один новый разворот исследований связан с содержанием стрессоров и их субъективным восприятием. Не всегда мы можем встать на позицию другого человека в понимании воздействий, особенно если этот другой сильно отличается от нас, например, по возрасту. То, что выглядит как забава или развлечение, на самом деле может иметь отсроченные травматичные и деструктивные последствия: например, игры-«страшилки» купируют любопытство ребенка, ограничивая его волю к познанию. Печально, что это может происходить при участии значимых взрослых, которые таким образом неосознанно сигнализируют ребенку, что «быть слишком умным» — опасно.

Не только отдельные стрессоры воспринимаются по-разному детьми и взрослыми; сами понятия стресса и антистресса также имеют свои особенности у взрослых, детей и подростков. У ребенка стресс в первую очередь связан с утратами, а у подростков — с покинутостью. Что касается преодоления стресса, то взрослые склонны инфантилизировать детей, приписывая им более высокое стремление к социальной поддержке, в то время как сами дети и подростки, совладавая со стрессом, склонны просто отвлекаться от тяжелого события или переживания.

Итак, мы представили некоторые новые инсайты о содержании стресса, ресурсах совладания с ним и развивающем значении драматичных опытов для развития личности. Мы надеемся, что заинтересованные читатели сочтут идеи нашего спецвыпуска полезными для постановки новых исследовательских задач и повседневной практики совладания со стрессом.

© 2023 С.К. Нартова-Бочавер, приглашенный редактор спецвыпуска, доктор психологических наук, профессор департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

ПРОБЛЕМА СТРЕССА И ФЕНОМЕН СМЕРТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: МЕДИКО-ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ



Рыбин Владимир Александрович — доктор философских наук, доцент, профессор кафедры философии.

Челябинский государственный университет. Специалист в области философии медицины, медицинской антропологии, философии образования. По первой профессии врач, 20 лет стажа в практической медицине в качестве анестезиолога-реаниматолога.

Российская Федерация, 454001 Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129.

ORCID: 0000-0002-3343-1048

voldemarrybin@yandex.ru

Аннотация. В условиях современности все более остро заявляют о себе неблагоприятные демографические тенденции. Они затрагивают население наиболее развитых и благополучных регионов, но свидетельствуют о снижении жизнеспособности человеческой популяции в целом. Речь идет о «болезнях цивилизации», которые возникают под действием психоэмоционального стресса. До недавнего времени главное внимание уделялось психологическому его аспекту, но сегодня необходимо сделать акцент на его соматической, телесной составляющей. Для этого требуется совершенствование классической концепции стресса прежде всего за счет выделения базисного критерия жизнеспособности биологических организмов. Таким критерием является феномен смерти. Сегодня смерть рассматривается как некое автономное начало, абсолютно противоположное жизни. Тем не менее в науке и философии существует иная точка зрения, согласно которой смерть — это только эпифеномен жизни, сопутствующий ее эволюционному характеру.

На уровне биологической эволюции живое адаптируется к живому. На уровне культуры в эволюцию включается неживое начало в образе техники, которую создает человек. В наши дни, на переходе от второго к третьему тысячелетию, этот процесс достигает апогея. Техносфера встает над биосферой, а живое вынуждено адаптироваться к неживому. Отсюда стресс, массовая заболеваемость и депопуляция. Для концептуализации альтернативной перспективы необходимо интерпретировать стресс как результат рассогласования процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе человека под воздействием неблагоприятных внешних условий. При подобном подходе возрастает значение учения А.А. Ухтомского о доминанте, где торможение играет главную роль. Представляется, что основные положения этого учения, введенные в широкий теоретический оборот, будут способствовать продуктивному решению целого ряда медико-биологических проблем, встающих перед современным человечеством.

Ключевые слова: человек, человечество, жизнь, эволюция, депопуляция, стресс, онкология, смерть, болезни цивилизации, доминанта.

Ссылка для цитирования: Рыбин В.А. Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 11–26. DOI: 10.31857/S023620070027350-2

На протяжении нескольких последних десятилетий демографические показатели, характеризующие жизнеспособность человеческой популяции, демонстрируют явный парадокс: в тех регионах и странах, которые принято считать лидерами научно-технического и общекультурного прогресса, явственно нарастают деструктивные демографические тенденции, связанные со снижением рождаемости, постарением населения, ростом его заболеваемости и снижением численности, то есть с депопуляцией. Если снижение рождаемости обосновывается вполне рационально [Капица, 2010: 156–157], то указание, например, на тот факт, что «в странах с высоким уровнем дохода рак стал главной причиной преждевременной смерти» [Мировая статистика здравоохранения 2020: 12], представляется непонятным и тревожным. Как утверждают биологи и демографы [Гаврилов, Гаврилова, 1991: 91–92], ссылки на совершающийся в результате улучшения качества жизни переход от экзогенных причин смертности населения (голод, инфекционные заболевания, войны и т.д.) к эндогенным (постарение населения, хронические неинфекционные заболевания и т.д.), мало что способны прояснить и даже запутывают понимание, поскольку эти сдвиги, во-первых, сами являются производными более фундаментальных трендов, а во-вторых, демонстрируют, что достижения прогресса в нарастающей степени

сочетаются с антропологической деструкцией [Человечество обречено на вымирание, 2021; Вопросы вымирания, 2022].

Иногда рост смертности от онкологии в развитых странах объясняют постарением населения и совершенствованием медицинской диагностики, но логика подобных умозаключений выглядит, как минимум, поверхностной, ибо сам этот рост свидетельствует как раз о том, что оптимизация технической базы медицины не способна переломить неблагоприятные тенденции. Имеются и другие нестыковки: отмеченный ВОЗ факт роста заболеваемости раком легкого на 74% среди мужского населения Турции в течение 1990–2010 годов [Глобальное бремя болезней: 25] вряд ли связан с улучшением диагностики и возрастными сдвигами, поскольку данные факторы попросту недоступны существенным изменениям за столь краткий период. Речь определенно идет не об относительном, а об абсолютном повышении смертности, причем не только от онкологии, но также от ишемической болезни сердца и суицидов [Мировая статистика здравоохранения 2020: 1], то есть о вымирании в полном смысле этого слова.

Если бы данный тренд сочетался с ухудшением условий жизни, это вряд ли кого-нибудь удивило, может быть, лишь в плане интенсивности этих процессов [Улумбекова, 2016: 28], но парадоксальная корреляция между повышением качества жизни и снижением жизнеспособности человеческой популяции выглядит загадочно. Тем не менее она статистически доказана [Львов, 2016], а ее угрожающие последствия очевидны не только для научного, но и обыденного сознания [Человечеству предрекли вымирание из-за стрессов, 2023]. На этом фоне закономерно актуализируется запрос на выявление глубинных причин той массовой антропологической деструкции, которая нарастает в авангардных регионах современной цивилизации.

Методологические предпосылки

Долгое время решение обозначенного парадокса усматривалось в теории «факторов риска», которые, как принято считать, создают фон для возникновения и развития массовой заболеваемости [Медик, 2003: 170]. К их числу относят курение, алкоголизм, несбалансированное питание, гиподинамию, а также психоэмоциональный стресс или «общий адаптационный синдром» [Лисицын, 1999: 74]. В наиболее общем виде стресс определяется как совокупность внутренних реакций, направленных на адаптацию (приспособление) живого организма к внешней среде, но при достижении определенной их интенсивности приводящих к его деструкции [Иллюстрированный энциклопедический словарь,

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

1995: 665]. Такая деструкция реализуется в виде «болезней адаптации», применительно к человеку именуемых также «болезнями цивилизации», среди которых преобладают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания [Лисицын, 1999: 90].

Уязвимость теории «факторов риска» заключается в том, что, фиксируя некую зависимость в отношениях организма и среды, она не способна установить четкую причинно-следственную связь между повреждениями и их причинами. На этом фоне стресс по сравнению с другими факторами выглядит выигрышным образом, поскольку имеется достаточно доказательств, что именно стресс приводит к развитию «болезней цивилизации», разрушая «слитность психического с соматическим» [Тополянский, Струковская, 1986: 11]. Восстановлением баланса этих начал занимается психосоматика как особая клиническая дисциплина, но повсеместный опыт ее внедрения в практику показывает, что реализуется она преимущественно в русле психоаналитической традиции (школы Ф. Александера, Ф. Данбар и др.), которая ориентирована на психическую составляющую. В физиологии стресс до сих пор оценивается со стороны эмоций [Словарь физиологических терминов, 1987: 364], следовательно, опять же в психологическом ключе. Между тем распространение «болезней цивилизации», явственно указывающее на связь стресса с какими-то «стабильными биологическими особенностями популяций человека» [Гаврилов, Гаврилова, 1991: 72], требует переноса исследовательского акцента на соматическую составляющую психосоматики. В этом отношении особого внимания заслуживает классическая концепция стресса Ганса Селье.

Стресс: обновленная интерпретация

В интерпретации Селье стресс — это «отклонение от гомеостаза», нарушение стабильности функционирования организма, наступающее в результате внешних воздействий и проявляющееся как совокупность его ответных внутренних реакций, которые позволяют ему вернуться в исходное устойчивое состояние [Селье, 1979: 31–32]. Согласно Селье, все живые организмы реагируют на среду, во-первых, целостно (то есть в согласованном взаимодействии своих главных жизненных систем: нервной, гормональной, иммунной), во-вторых, единообразно (то есть в однонаправленной последовательности трех стадий «общего адаптационного синдрома»: тревоги, резистентности, истощения).

Надо отметить, что, признавая значимость нервной системы в развитии стресса, Селье отдавал приоритет гормональной его составляющей. Именно по этой причине в Советском Союзе его теория была

принята с некоторым запозданием — в тогдашней отечественной физиологии господствовала доктрина «нервизма», точнее, кортико-висцеральная теория в интерпретации школы И.П. Павлова. Например, в учебнике «Патологическая физиология» под редакцией А.Д. Адо 1980 года издания термин «стресс» не используется, а концепция Селье не упоминается. В целом же идея гомеостатического регулирования отношений организма со средой была повсеместно принята и оказала значительное влияние на науки о жизни.

И все же с самого начала она содержала в себе ряд уязвимых пунктов. Прежде всего, вполне очевидно, что существование живого организма не ограничивается его возвратом к состоянию стабильности, что любая жизнедеятельность в той или иной степени предполагает выход за рамки гомеостаза и нарушение внутреннего равновесия. Стресс, таким образом, является безусловным условием жизни. Но, если так, каким же образом он становится фактором ее нарушения или даже прерывания? Без ответа на вопросы этого рода концепция стресса сводится лишь к описанию последовательности его стадий и фиксации соответствующих им физиологических сдвигов.

Селье понимал слабые стороны своей теории и постоянно совершенствовал ее. В частности, сочетание благоприятных и деструктивных для организма эффектов он в позднейший период своей деятельности стал объяснять сосуществованием двух вариантов стресса — «полезного», соответствующего физиологической норме, и «вредного», ведущего к ее нарушению («дистресс»). Причину же перехода второй, устойчивой, «резистентной» стадии стресса в третью, деструктивную стадию «истощения», Селье пытался истолковывать израсходованием некоей «адаптационной энергии» [там же], которую он трактовал как «ограниченный запас жизнеспособности, отпущенный нам при рождении» [там же: 105], что не могло не провоцировать критических обвинений в механицизме, витализме, идеализме и т.д. И хотя сам термин «стресс» прочно закрепился в массовом сознании, конкретного ответа на вопрос о механизме и индикаторах утраты организмом своей жизнеспособности Селье так и не дал. По этой причине теория стресса до сих пор остается достоянием скорее лабораторной сферы, чем лечебной практики.

Тем не менее, у Селье имеются некоторые важные намеки. В своих работах он неоднократно подчеркивал определенные общие признаки деструктивного процесса, складывающиеся в «синдром болезни»: «И при больших кровопотерях, и при инфекционных заболеваниях, и в случае запущенного рака больной теряет аппетит, мышечную силу, всякое желание что-либо делать. Обычно он также теряет в весе, и даже выражение лица выдает его болезненное состояние» [там же: 33]. Это не что иное, как

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

признаки смерти или ее приближения: «Каждая стрессовая реакция, особенно стадия “истощения”, обуславливает изнашивание организма, приближает его к старости и смерти» [Аршавский, 1982: 15]. Следовательно, базисный индикатор утраты жизнеспособности организма, а также феномен, заключающий в себе решение проблемы стресса, — это смерть.

Рассмотрение проблемы стресса, таким образом, необходимо перенести в сферу анализа жизненного процесса, сочетающего в себе жизнь и смерть.

Феномен смерти как предмет познания

И в общетеоретическом, и в обыденном сознании до сих пор господствует представление, что смерть — это начало, абсолютно противоположное жизни и в конечном счете господствующее над ней. Логика умозаключений в этом плане мало изменилась со времен Эпикура: есть жизнь — нет смерти, приходит смерть — уходит жизнь.

Что касается научного познания, то оно долгое время вообще исключало смерть из сферы своего внимания. Вплоть до середины XX века предметом повышенного интереса науки оставалась преимущественно *восходящая линия* природных процессов, связанная с ростом и совершенствованием живых систем, тогда как *нисходящую линию*, связанную с их деградацией и распадом, было принято относить на счет второго начала термодинамики и принципа энтропии, которые рассматривались в качестве конечных причин, не требующих дальнейших объяснений. Анри Бергсон определял жизнь как «восходящий поток, которому противодействует нисходящее движение материи» [Бергсон, 1998: 262]. В.И. Вернадский главное свойство живой материи связывал с ее способностью непрерывно наращивать силу вещественного и энергетического воздействия на окружающую среду [Вернадский, 2001: 301–302]. Эрвин Бауэр, выдвигая «принцип устойчивого неравновесия» в качестве основного закона биологии [Бауэр, 2002: 143], руководствовался аналогичными соображениями.

Между тем восхождение — это только одна сторона жизненного процесса. Существование живых организмов невозможно без обновления, которое протекает в процессе обмена, следовательно, предполагает распад отработанных субстратов и введение на их место новых. Иными словами, живые системы воспроизводятся посредством сочетания синтеза и распада, обновления и деградации и т.д., и потому смерть не является началом, совершенно чуждым жизни. Это было понято еще в начале XX века, когда в науках о живом сформировалось убеждение, что смерть возникает только в мире органической, живой природы [Биология старения,

1982: 70–72], что познавать ее следует на путях более глубокого постижения самого жизненного процесса. Так, А.А. Ухтомский в своих записных книжках отмечал: «Смерть сама по себе настолько не поддается выражению в самостоятельном законе, в самобытном разумном содержании, что всякие попытки ее истолкования и объяснения достигаются не иначе, как из интересов жизни и ради жизни. <...> Замечательно, что попытки оправдать, “объяснить” смерть исходят всегда из понятий жизни» [Ухтомский, 1997: 212].

Перелом в отношении к феномену смерти наступил во второй половине XX века, причем парадоксальным образом, на фоне очевидных успехов в познании жизни. С одной стороны, медицинские прорывы в практике оживления и последующее выделение реаниматологии как новой лечебной дисциплины продемонстрировали ограниченность этих достижений, ибо на этом фоне смерть в более общих ее проявлениях (например, в виде старения) предстала фактором, все еще недоступным серьезному противодействию. С другой стороны, сформированная в этот период синтетическая теория эволюции, которую одно время было принято рассматривать как высшее достижение в науках о живом, по признанию некоторых авторитетных генетиков так и не смогла выявить какой-то главный и скрытый фактор жизненного процесса [Lewontin, 1991: 12–13].

Сомнения в том, является ли смерть самостоятельным началом, явственно обозначились и в философии, и в медико-биологической науке. Интересные идеи по поводу смерти высказал в этот период Н.Н. Трубников: «Смерть предполагает жизнь, начинается с жизнью и с жизнью же — заканчивается. Конец жизни есть конец смерти, то есть умирания. По существу, смерти нет, есть смертное, то есть живое» [Трубников, 1990: 445]. Теоретические обобщения крупнейшего отечественного патолога Д.С. Саркисова, подчеркнувшего, что все адаптивные реакции организма носят регенеративный характер и направлены на синтез, что сущность жизни «состоит в усилении биологических процессов» [Саркисов, 1981: 276], по сути обозначили линию на отказ от рассмотрения смерти в качестве самостоятельного, равнозначного жизни начала. Что касается апоптоза, который одно время было принято рассматривать как некую автономную программу умирания, то есть весомые основания расценивать его как подготовительную фазу регенерации в качестве магистрального потока всего жизненного процесса [См.: Программированная клеточная гибель, 1996]. В конце концов было обосновано, что природный эволюционный процесс не нуждается в особом внутреннем механизме смерти помимо той организменной устойчивости, которая возникает у конкретных видов в ходе межвидовой конкуренции, закрепляется на генетическом уровне и проявляется как видоспецифическая

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

продолжительность жизни: «Механизм прекращения воспроизведения возникает автоматически и не будучи запрограммированным» [Дильман, 1987: 84–85]. В общем виде единый закон существования живых систем был сформулирован Н.И. Чуприковой в сфере общей психологии: «Согласно этому закону, везде, где имеет место прогрессивное органическое развитие, оно подчинено ортогенетическому принципу. Начинаясь с некоторых простых, примитивных и целостно-глобальных форм структуры и функций, оно идет к формам все более внутренне дифференцированным и иерархически упорядоченным» [Чуприкова, 2021: 91].

В итоге появились весомые основания утверждать, что смерти как самостоятельного начала не существует, смерть — это сама жизнь, в своем эволюционном восхождении создающая для себя некие внутренние ограничения, ведущие к ее прерыванию: «Смерть живого организма вызывается неотрегулированностью самих же *восходящих* общеэволюционных процессов и наступает тогда, когда мощность *внешнего* вещественно-энергетического потока, проходящего через организм и питающего его, в какой-то точке развития перестает соответствовать его *внутренним* возможностям усваивать этот поток» [Рыбин, 2019: 48]. Если «на входе» в зону неблагополучия организм не меняет стратегию своей жизнедеятельности и продолжает действовать по линии сложившихся отношений со средой, то дальнейшее «повышение поведенческой эффективности преодоления стресса в результате усиления физиологических реакций может еще более усилить изнашивание и разрушение организма» [Тигранян, 1988: 116], что «на выходе» закономерно порождает распад, то есть смерть.

Таким образом, дальнейшее углубление в суть проблемы требует перехода к более объемному рассмотрению жизни в контексте всеобщего эволюционного процесса.

Эволюция в природе и культуре

Один из наиболее эффективных приемов продвижения в данном направлении — сопоставление специфики эволюционного процесса на уровне природы и уровне культуры. Рассмотрим эти варианты с учетом феномена смерти, истолкованной в качестве искаженной формы самой жизнедеятельности.

В обоих случаях осуществляется адаптация живого организма к внешней среде. В ходе природной эволюции в «ближней» пространственной и темпоральной перспективе изменяется особь, в «дальней» — вид. То, что не изменяется должным образом, неизбежно погибает [Gould, 1987: 143–145]. Как результат, в биосфере на

смену вымирающим или застывшим на более низкой эволюционной ступени видам приходят новые — морфологически изменившиеся, более приспособленные и совершенные. Так оформляется «великая цепь бытия» [Лавджой, 2001: 293–294] живой природы, где живое адаптируется к живому. В этом процессе задействована смерть, но ее фатальность искупается биологическим совершенствованием.

Появление человека и формирование культуры означают разрыв этой цепи. Люди создают техносферу в виде совокупности искусственных орудий труда, в результате человеческий вид обретает доминирующее положение в биосфере, а эволюционный процесс смещается с морфологического преобразования живых видов на преобразование внешней среды. С этого момента человек как представитель вида становится морфологически неизменным [Алексеев, 2007: 525], а сам человеческий вид за счет потребления биосферы обретает способность «существовать настолько долго, насколько будут создаваться соответствующие условия для существования на нашей планете» [Биология старения, 1982: 44]. Тем не менее адаптация живого к живому до поры сохраняется.

Ситуация радикально меняется на переломе XX–XXI веков, когда происходит вторичный разрыв «великой цепи бытия», техносфера окончательно становится над биосферой, а естественные условия человеческого существования смещаются в сторону искусственных. Данная метаморфоза как раз и превращает жизненный эволюционный процесс в деструктивный и убийственный, поскольку теперь от живого требуется адаптироваться к неживому. Внешним относительно человека проявлением данной тенденции становится экологический кризис, внутренним — «стресс непрерывных перемен» [Селье, 1979: 69], вносящий «разногласие между филогенетически сложившимися адаптивными стереотипами и новыми вызовами техносциальной среды» [Кишкун, 2008: 149], что, согласно обозначенному механизму деструкции, становится причиной массового распространения «болезней цивилизации» и депопуляции.

Наиболее проницательные мыслители еще 100 лет назад прекрасно понимали суть дела: «Невозможно удержать сколько-нибудь надолго жизнь и деятельность в порядке одного только понуждения, то есть так, что всякое действие человека совершается только через насилие над собою, только через подстегивание себя. <...> А вот именно такую жизнь в непрестанном понуждении, в одном только понуждении, приходится вести в нашей сутолоке, когда жизнь все расширяет свои запросы и спросы, а ресурсы предложения все оскудевают за “сокращением штатов”. Мы все работаем насильно и через силу, давно перейдены границы того физиологического утомления, которое дает благодетельное предупреждение, что машина требует отдыха и ремонта!» [Ухтомский, 1996: 410].

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

Перспективы

На первый взгляд складывающееся положение выглядит мрачным и даже безвыходным. Однако, если человеческий род сам создал подобную ситуацию, то, может быть, все-таки есть надежда каким-то образом ее преодолеть? Найти в контексте многочисленных кризисов некий просвет?

Представляется, что выход просматривается, если проблему стресса решать на путях углубления учения о доминанте Алексея Алексеевича Ухтомского. Его ближайший ученик подчеркивал: «Вне принципа доминанты невозможно сколько-нибудь эффективно решить проблему стресса, идет ли речь о физиологическом или патологическом стрессе, и тем более понять достаточно полно механизмы их осуществления» [Аршавский, 1990: 121].

Одним из главных недостатков концепции стресса в интерпретации Селье является выдвигание на первый план гормонального уровня при недостаточном внимании к механизмам высшей нервной деятельности, ограниченной «по существу соотношением только двух основных процессов — торможения и возбуждения» [Саркисов, 1981: 296]. В разработке учения о высшей нервной деятельности общеизвестна роль научной школы И.П. Павлова, но в наши дни результаты деятельности школы А.А. Ухтомского выглядят более продуктивными. Вкратце суть различия между этими школами сводится к следующему: если в учении Павлова возбуждение и торможение выступают как два противоречащих друг другу, но однородных и равнозначных процесса, то Ухтомский отдавал приоритет торможению, выдвигая его в качестве более сложного и значимого — доминантного — физиологического механизма.

Доминанта — это динамически функционирующее, оформленное и направленное торможение [Ухтомский, 1978а: 131–132], доступное совершенствованию на уровне культуры [Ухтомский, 1978б: 90] посредством придания ему избирательного характера и выхода на линию более широких контактов с миром. «Это — временное исключение монотонно-однообразных реакций, которые утрачивают биологический интерес для организма ради сосредоточения на вновь приходящих, биологически важных показаниях среды» [Ухтомский, 1978а: 132]. Такой «отфильтрованный» торможением ответ на воздействие среды предполагает не возврат организма к состоянию «гомеостаза», как у Селье, а переход на новую ступень отношений с ней: «По А.А. Ухтомскому торможение представляет собой наиболее высокую и непрерывно нарастающую форму активности (курсив мой. — В.Р.)» [Ярошевский, 1990: 40].

С точки зрения учения о доминанте деструктивные психосоматические процессы в организме человека развиваются как поток

непрерывно поступающих от внешней среды импульсов, не заблокированных — не заторможенных — на уровне центральной нервной системы и потому оказывающих длительное (хроническое) и в итоге разрушительное воздействие на физиологические процессы, вплоть до их полного прерывания, то есть смерти. Новейшая концепция академика Н.П. Бехтеревой об устойчивом патологическом состоянии мозга (УПС) [Бехтерева, 2007: 179—182, 322] как застойном очаге возбуждения, вызывающем поражение внутренних систем организма, исходит из этой же посылки: речь идет не просто о влиянии коры мозга на внутренние органы (иначе это мало чем отличалось бы от «нервизма» в духе позднейшего прочтения теории Павлова), а именно о той «тугоподвижности» мозгового очага патологической импульсации, которая не позволяет человеку преодолеть стандарты своего поистине «патогенного» отношения к миру.

Дополнительным аргументом в пользу достоверности концепции Ухтомского, открывающей путь к преодолению психосоматической патологии и смерти, служат философские интуиции Анри Бергсона, утверждавшего, что мозг — это «*орган внимания к жизни*». Но из этого следует, что либо в теле, либо в сознании, которое ограничено телом, должны существовать специальные устройства, функция которых состоит в устранении из человеческого восприятия объектов, по своей природе отвлекающих человека от действия. Если эти механизмы оказываются расстроенными и дверь, которую они держали закрытой, приоткрывается, то нечто проходит из «внешнего» мира, который, возможно, есть мир «потусторонний»» [Бергсон, 1994: 343]. Это мир, откуда приходит смерть, потому что жизненный процесс в нем по отношению к человеку организован неправильно — без учета того свершившегося эволюционного сдвига, который вторично разорвал «великую цепь бытия», радикально изменил основные антропологические параметры в системе «техносфера — биосфера» и тем самым, с одной стороны, определил задачу формирования неких духовно-материальных «протекторов», способных обеспечить морфологическую неизменность человека (а вместе с этим и его выживание) в условиях нарастающего (и порождающего стресс) давления техносферных факторов, а с другой — факт фатального запаздывания с решением этой задачи.

Тем самым речь заходит о каком-то новом типе человеческого существования, который был бы альтернативен всему бывшему прежде, и господствующему по сию пору адаптивно-биологическому его типу. Но это отдельная, требующая особой разработки тема, предпосылки которой были обозначены при рассмотрении проблемы стресса и феномена смерти в современном мире.

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

The Problem of Stress and the Phenomenon of Death in the Modern World: Medical and Philosophical Aspect

Vladimir A. Rybin

DSc in Philosophy, Professor.

Chelyabinsk State University.

129 Kashirin brothers Str., Chelyabinsk 454001, Russian Federation.

ORCID:0000-0002-3343-1048

voldemarrybin@yandex.ru

Abstract. In modern conditions, unfavorable demographic trends are becoming more and more acute. They affect the population of the most developed and prosperous regions but indicate a decrease in the viability of the human population as a whole. We are talking about the “diseases of civilization” that arise under the influence of psycho-emotional stress. Until recently, the main attention was paid to its psychological aspect, but today it is necessary to focus on its somatic, bodily component. This requires the improvement of the classical concept of stress, primarily by highlighting the basic criterion for the viability of biological organisms. Such a criterion is the phenomenon of death. Today, death is seen as a kind of autonomous beginning, absolutely the opposite of life. Nevertheless, there is a different point of view in science and philosophy, according to which death is only an epiphenomenon of life accompanying its evolutionary process. At the level of biological evolution, the living adapts to the living. At the cultural level, the inanimate principle is included in the evolution in the image of the technology that man creates. Nowadays, in the transition from the second to the third millennium, this process reaches its apogee. The technosphere rises above the biosphere, and the living is forced to adapt to the inanimate. Hence stress, mass morbidity and depopulation. To conceptualize an alternative perspective, it is necessary to interpret stress as a result of the mismatch of the processes of inhibition and excitation in the human central nervous system under the influence of unfavorable external conditions. With such an approach, the importance of A.A. Ukhtomsky’s teaching about the dominant increases, where inhibition plays a major role. It seems that the main provisions of this doctrine, introduced into a broad theoretical turn, will contribute to the productive solution of numerous problems facing modern humanity.

Keywords: man, humanity, life, evolution, depopulation, stress, oncology, death, diseases of civilization, dominant.

For citation: Rybin V.A. The Problem of Stress and the Phenomenon of Death in the Modern World: Medical and Philosophical Aspect // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 11–26. DOI: 10.31857/S023620070027350-2

Литература/References

Алексеев В.П. Становление человечества / Алексеев В.П. Избранное: в 5 т. Т. 1. М.: Наука, 2007.

- Alexeev V.P. Stanovlenie chelovechestva [Formation of mankind]. Alexeev V.P. *Isbrannoe: v 5 t. T. 1* [Favorites: in 5 vol.]. Vol. 1. Moscow: Nauka Publ., 2007.
- Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982.
- Arshavsky I.A. *Fiziologicheskie mehanizmy i zakonomernosti individualnogo rasvitiya* [Physiological mechanisms and patterns of individual development]. Moscow: Nauka Publ., 1982.
- Аршавский И.А. Роль А.А. Ухтомского в создании теоретических предпосылок для исследований физиологических механизмов индивидуального и филогенетического развития // Учение А.А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология: сб. науч. трудов. Л.: Наука, 1990.
- Arshavsky I.A. Rol A.A. Uhtomskogo v sosdanii teoreticheskikh predposilok dlj issledovaniy fiziologicheskikh mehanizmov individualnogo i filogeneticheskogo rasvivij [The role of A.A. Ukhtomsky in creating theoretical prerequisites for the study of physiological mechanisms of individual and phylogenetic development]. *Uchenie A.A. Uhtomskogo o dominante i sovremennaj neurofiziologia* [A.A. Ukhtomsky's teaching about the dominant and modern neurophysiology: Collection of scientific works]. Leningrad: Nauka Publ., 1990.
- Бауэр Э.С. Теоретическая биология. СПб.: Росток, 2002.
- Bauer E.S. *Teoreticheskaja biologiya* [Theoretical biology]. St.-Petersburg: Rostok Publ., 2002.
- Бергсон А. Два источника морали и религии. М.: Канон, 1994.
- Bergson H. *Dva istochnika morali i religii* [Two sources of morality and religion]. Moscow: Canon Publ., 1994.
- Бергсон А. Творческая эволюция. М.: Канон-пресс, 1998.
- Bergson H. *Tvorcheskaj evolutia* [Creative evolution]. Moscow: Canon-Press Publ., 1994.
- Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007.
- Bekhtereva N.P. *Magia mosga i labirinty shisni* [The magic of the brain and the labyrinths of life]. Moscow: AST; St.-Petersburg: Sova Publ., 2007.
- Биология старения. Руководство по физиологии. Л.: Наука, 1982.
- Biologia Starenia. Rucovodstvo po fiziologii* [Biology of aging. Manual of Physiology]. Leningrad: Nauka Publ., 1982.
- Вернадский В.И. Химическое строение биосферы Земли и ее окружения. М.: Наука, 2001.
- Vernadsky V.I. *Himicheskoe stroenie biosferi Zemli i ee okrushenia* [Chemical structure of the Earth's biosphere and its environment]. Moscow: Nauka Publ., 2001.
- Гаврилов Н.А., Гаврилова Н.С. Биология продолжительности жизни / отв. ред. В.П. Скулачев. М.: Наука, 1991.
- Gavrilov N.A., Gavrilova N.S. *Biologia prodolshitelnosti shisni* [Biology of life expectancy], ed. by V.P. Skulachev. Moscow: Nauka Publ., 1991.
- Глобальное бремя болезней: Порождение доказательств, направление политики. Институт по измерению показателей здоровья и оценке состояния здоровья, 2013 [Электронный ресурс]. URL: https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2013/WB_EuropeCentralAsia/IHME_GBD_WorldBank_EuropeCentralAsia_FullReport_RUSSIAN.pdf (дата обращения: 15.02.2023).

В.А. Рыбин

Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

Globalnoe bremja bolesnej: Poroshdenie dokasatelstv, napravlenie politiki. Inatitut po ismereniy pokasatelej sdorovja [Global burden of disease: Generation of evidence, direction of policy. Institute for Measuring Health Indicators and Health Assessment, 2013] [Electronic resource]. URL: https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2013/WB_EuropeCentralAsia/IHME_GBD_WorldBank_EuropeCentralAsia_FullReport_RUSSIAN.pdf (date of access: 15.02.2023).

Дильман В.М. Четыре модели медицины. Л.: Медицина, 1987.

Dilman V.M. *Chetiri modeli mediciny* [Four models of medicine]. Leningrad: Medicine Publ., 1987.

Капица С. Парадоксы роста: Законы развития человечества. М.: Альпина нон-фикшн, 2010.

Kapitsa S. *Paradoxi rosta: Zakoni rasvitij chelovechestva* [Paradoxes of growth: Laws of Human Development]. Moscow: Alpina non-fiction Publ., 2010.

Кишкун А.А. Биологический возраст и старение: Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.

Kishkun A.A. *Biologicheskij vosrast i starenie. Rukovodstvo dlj vrachei* [Biological age and aging: A Guide for doctors]. Moscow: GEOTAR-Media Publ., 2008.

Лавджой А. Великая цепь бытия. М.: Дом интеллектуальной книги, 2001.

Lovejoy A. *Velikaj zep bitija* [The Great Chain of Being]. Moscow: House of Intellectual Books Publ., 2001.

Лисицын Ю.П. Теории медицины XX века. М.: Медицина, 1999.

Lisitsyn Yu.P. *Teorii medicine v 20 veke* [Theories of medicine of the XX century]. Moscow: Medicine Publ., 1999.

Львов Д.С. Феномен сверхсмертности, неизвестный современной науке [Электронный ресурс]. URL: <https://textarchive.ru/c-2517235-p16.html> (дата обращения: 15.02.2023).

Lvov D.S. *Fenomen sverhsmertnosti, neisvestnij sovremennoi nauke* [The phenomenon of supermortality, unknown to modern science]. [Electronic resource]. URL: <https://textarchive.ru/c-2517235-p16.html> (date of access: 15.02.2023).

Медик В.А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения. М.: Медицина, 2003.

Medik V.A. *Zabolevaemost naselenija: istoria, sovremennoe sostojanie i metodologija isuchenij* [Morbidity of the population: history, current state and methodology of study]. Moscow: Medicine Publ., 2003.

Мировая статистика здравоохранения 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240011977-rus.pdf?sequence=32&isAllowed=y> (дата обращения: 15.02.2023).

World Health Statistics 2020. P. 1. [Electronic resource]. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240011977-rus.pdf?sequence=32&isAllowed=y> (date of access: 15.02.2023).

Программированная клеточная гибель / под ред. В.С. Новикова. СПб.: Изд-во Военно-мед. академии, 1996.

Programmirovannaj kletochnaja gibel [Programmed cell death]. Ed. by V.S. Novikov. St. Petersburg: Publishing House of the Military Medical Academy, 1996.

- Рыбин В.А. К вопросу о человеческом бессмертии: некоторые философские и эволюционные предпосылки решения // Вестник ЧелГУ. Философские науки. 2019. Вып. 51. № 2. С. 48.
- Rybin V.A. K voprosu o chelovecheskom bessmertii: nekotorye filosofskij I evolutsionnie predposilki reshenij [On the question of human immortality: some philosophical and evolutionary prerequisites for the solution]. *Bulletin of ChelSU. Philosophical sciences*. 2019. Iss. 51. N 2. P. 48.
- Саркисов Д.С. Структурные основы гомеостаза // Гомеостаз / под ред. П.Д. Горизонтова. М.: Медицина, 1981.
- Sarkisov D.S. *Strukturnie osnovi gomestasa* [Structural foundations of homeostasis]. *Homeostasis*. Ed. by P.D. Horizontov. Moscow: Medicine Publ., 1981.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
- Selye H. *Stress bes distressa* [Stress without distress]. Moscow: Progress Publ., 1979.
- Словарь физиологических терминов / отв. ред. акад. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1987.
- Slovar fisiologicheskikh terminov* [Dictionary of Physiological Terms]. Ed. by akad. O.G. Gazenko]. Moscow: Nauka Publ., 1987.
- Стресс: иллюстрированный энциклопедический словарь. М.: Большая российская энциклопедия, 1995.
- Stress. Illustrirovannij enciklopedicheskij slovar* [Illustrated Encyclopedic Dictionary]. Moscow: Big Russian Encyclopedia, 1995.
- Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма / отв. ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1988.
- Tigranyan R.A. *Stress i ego snachenie dlja organism* [Stress and its significance for the body]. Ed. by O.G. Gazenko. Moscow: Nauka Publ., 1988.
- Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. М.: Медицина, 1986.
- Topolyansky V.D., Strukovskaya M.V. *Psihosomaticheskie rasstoistva* [Psychosomatic disorders]. Moscow: Medicine Publ., 1986.
- Трубников Н.Н. Проспект книги о смысле жизни // Квинтэссенция: Философский альманах. М.: Политиздат, 1990.
- Trubnikov N.N. Prospect knigi o smisle shisni [Prospect books about the meaning of life]. *Kvintessentia: Filosofskii almanah* [Quintessence: Philosophical almanac]. Moscow: Politizdat Publ., 1990.
- Улумбекова Г.Э. Здоровоохранение России. Что надо делать. Краткая версия. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.
- Ulumbekova G.E. *Zdravohranenie v Rossii. Chto nado delat. Kratkaja versia* [Healthcare of Russia. What to do. Short version]. Moscow: GEOTAR-Media Publ., 2016.
- Ухтомский А.А. Возбуждение, утомление, торможение // А.А. Ухтомский. Избранные труды. Л.: Наука, 1978а.
- Ukhtomsky A.A. *Vozbushdenie, utomlenie, tormoshenie* [Excitement, fatigue, inhibition]. Ukhtomsky A.A. *Izbrannie proisvedenia* [Selected works]. Leningrad: Nauka Publ., 1978a.
- Ухтомский А.А. Доминанта как фактор поведения // А.А. Ухтомский. Избранные труды. Л.: Наука, 1978б.

В.А. Рыбин
Проблема стресса и феномен смерти в современном мире: медико-философский аспект

- Ukhtomsky A.A. Dominanta kak factor povedenia [Dominant as a factor of behavior]. Ukhtomsky A.A. *Isbrannie proisvedenia* [Selected works]. Leningrad: Nauka Publ., 1978b.
- Ухтомский А.А. Заслуженный собеседник: Этика. Религия. Наука. Рыбинск: Рыбинское подворье, 1997.
- Ukhtomsky A.A. *Zaslushennij sobesednik. Etika. Religia. Nauka* [Honored Interlocutor: Ethics. Religion. The science]. Rybinsk: Rybinskoje podvorje Publ., 1997.
- Ухтомский А.А. Интуиция совести: Письма. Записные книжки. Заметки на полях. СПб.: Петербургский писатель, 1996.
- Ukhtomsky A.A. *Intuitia sovesti: Pisma. Zapisnie knishki. Zametki na poljah* [Intuition of conscience: Letters. Notebooks. Notes in the margins]. St.-Petersburg: Peterburgskij pisatel' Publ., 1996.
- Человечество обречено на вымирание? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosbalt.ru/moscow/2021/10/02/1924202.html> (дата обращения: 15.02.2023).
- Chelovechestvo obrecheno na vimiranie? [Is humanity doomed to extinction?] [Electronic resource]. URL: <https://www.rosbalt.ru/moscow/2021/10/02/1924202.html> (date of access: 15.02.2023).
- Вопросы вымирания: каким будет население Земли к концу столетия [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1426051/mariia-shaipova/voprosy-vymiraniia-kakim-budet-naselenie-zemli-k-kontcu-stoletiia> (дата обращения: 15.02.2023).
- Voprosi vimiranja: kakim budet naselenie semli [Questions of extinction: what will be the population of the Earth by the end of the century] [Electronic resource]. URL: <https://iz.ru/1426051/mariia-shaipova/voprosy-vymiraniia-kakim-budet-naselenie-zemli-k-kontcu-stoletiia> (date of access: 15.02.2023).
- Человечеству предрекли вымирание из-за стрессов [Электронный ресурс]. URL: <https://mir24.tv/news/16472022/chelovechestvu-predrekli-vymiranie-iz-za-stressov> (дата обращения: 15.02.2023).
- Chlovechestvu predrekli vimiranie is-sa stressov [Mankind has been predicted to die out due to stress] [Electronic resource]. URL: <https://mir24.tv/news/16472022/chelovechestvu-predrekli-vymiranie-iz-za-stressov> (дата обращения: 15.02.2023).
- Чуприкова Н.И. Психическая деятельность мозга. Язык и сознание. М.: Языки русской культуры, 2021.
- Chuprikova N.I. *Psihicheskaja dejtelnost mosga. Jsik i sosnanie* [Mental activity of the brain. Language and consciousness]. Moscow: Yazyki russkoi kultury Publ., 2021.
- Ярошевский М.Г. А.А. Ухтомский и проблема мотивации поведения // Учение А.А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология: сб. науч. трудов. Л.: Наука, 1990.
- Yaroshevsky M.G. A.A. Ukhtomsky i problema motivacii povedenia [Ukhtomsky and the problem of behavior motivation]. *Uchenie A.A. Uhtomskogo o dominante i sovremennaj neirofisiologia: Sbornik nauchnyh trudov* [A.A. Ukhtomsky's teaching about the dominant and modern neurophysiology: Collection of scientific works]. Leningrad: Nauka Publ., 1990.
- Gould S.J. *Times arrow, times cycle*. Harvard University Press, Cambridge, London, 1987.
- Lewontin R.C. *Biology as ideology*. Concord, Ontario: Anansi Press Limited Publishing House, 1991.

©2023 А.Н. ПОДДЬЯКОВ

СТРЕССОГЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ ТИПА «ЧЕРТИК ИЗ ТАБАКЕРКИ»: ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ И ИХ РЕАКЦИИ НА РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ И ДРУГ ДРУГА



Поддьяков Александр Николаевич — доктор психологических наук, профессор. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0001-6793-9985
apoddiakov@hse.ru

Аннотация. Рассматривается особый класс культурных объектов под обобщенным названием «Чертик из табакерки». Они позиционируются как игрушки, но игрушками не являются из-за нередко вызываемых ими у детей страха и ужаса. Скримеры из фильмов и видеоигр ужасов представляют собой родственное явление. Анализируются выложенные в Интернет видео, на которых взрослые организуют встречу ребенка с такой игрушкой, и комментарии под ними. При том что есть взрослые, искренне расстраивающиеся от ужаса и плача детей, есть и те, кто получает от этого удовольствие. Развертывается эмоциональная полемика между теми, кто считает, что это смешно и невинно, и теми, кто считает это вредным для детей и позорным для взрослых, которые в это вовлечены и получают удовольствие. С рационально-прагматической позиции эволюционного подхода игрушки типа «Чертик из табакерки» могут рассматриваться как одно из стрессогенных средств подготовки к стрессу столкновения с новизной и непредсказуемостью. Это не снимает личной нравственной ответственности с тех, кто ищет удовольствие

■■■■■■■■■■ **ВРЕМЕНА.** **НРАВЫ.** **ХАРАКТЕРЫ** ■■■■■■■■■■

в ужасе и плаче маленького ребенка, и с тех, кто создает условия для этого удовольствия. В дальнейшем представляет интерес изучение места игрушек типа «Чертик из табакерки» среди других контррасследовательских объектов, которые в соответствии с замыслом их создателей с разной силой наказывают за исследовательское поведение и любопытство. Стресс столкновения с такими объектами может усиливаться от осознания преднамеренности созданной провокативной ситуации и обмана или вероломства человека, ее создавшего.

Ключевые слова: «Чертик из табакерки», Jack-in-the-box, скример, провокация, стресс, интернет-видео, полемика.

Ссылка для цитирования: Поддьяков А.Н. Стрессогенные объекты типа «Чертик из табакерки»: поведение взрослых и их реакции на реакции детей и друг друга // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 27–38. DOI: 10.31857/S023620070027351-3

Ранее [Поддьяков, 2017; 2019] мы коротко обозначили особый класс культурных объектов. Они позиционируются как игрушки, но игровую функцию, по крайней мере на начальном этапе, не выполняют из-за нередко вызываемых ими у детей страха и ужаса. Собственно именно стрессогенное назначение является для части из них основным. Речь идет об объектах под обобщенным названием «Jack-in-the-box», или «Чертик из табакерки». В большинстве случаев это жестяная коробка с вращающейся ручкой, напоминающая шарманку, и крышкой. При вращении ручки некоторое время звучит приятная мелодия, затем внутри срабатывает невидимая пружина, крышка с громким щелчком открывается и из коробки резко появляется спрятанный («прятавшийся») объект. В наиболее мягких вариантах это симпатичное животное или забавный персонаж мультфильма. Игры взрослых с детьми с использованием именно таких, мягких вариантов считаются средством интеллектуального и эмоционального развития детей [Understanding Separation Anxiety..., 2016]. Специально подобранные или сконструированные объекты такого типа используются в психолого-педагогических исследованиях [Bonawitz; Rogoff et al., 1984].

Но есть коробки, из которых может выскочить и клоун с улыбкой-оскалом, и скелет с оскалившимся черепом. (Правда, мы не знаем, не является ли последний объектом-сюрпризом, предназначенным для взрослых, — в видео с детьми он нам не встречался.) Увидеть наиболее пугающие игрушки можно, проведя поиск по словам «scary jack in the box» (без кавычек) [см., напр.: Jack in the Box. A scary collection..., 2016].

Если говорить о комическом обыгрывании такой игрушки, то можно вспомнить эпизод из фильма «Бриллиантовая рука» (реж. Л. Гайдай, 1968). Женщине-управдому (роль Н. Мордюковой) вернувшийся из зарубежной турпоездки жилец (роль Ю. Никулина) дарит красивую коробочку. Она с нетерпеливым любопытством вертит ее в руках, нажимает на кнопку и смешно пугается внезапно выскочившего чертика.

По данным Национального зала славы игрушек (National Toy Hall of Fame, USA), игрушка «Jack-in-the-box» известна самое позднее с XVI века [Jack-in-the-box]. При этом можно полагать, что она служит удовлетворению достаточно важной потребности людей пугать других чем-то, вводить их в состояние страха и ужаса.

Возможно, у этой потребности есть некоторые биологические предпосылки. В рассказе «Забавы Шепа» Дж. Хэрриота описана собака, развлекавшаяся тем, что неожиданно выпрыгивала поверх забора и рывкала на какого-нибудь прохожего. Ее мотивировала явная реакция испуга, наблюдавшаяся в большинстве случаев [Хэрриот, 1996: 186–191]. Есть научные исследования поведения хищников, атакующих из засады (ambush predators) [Caraco, Gillespie, 1986; DeVries et al., 2012; Feng et al., 2022; Shine, Sun, 2003]. Несложно представить себе игры детенышей этих хищников между собой или родителей и детенышей, эволюционно нацеленные на отработку будущих неожиданных атак из укрытия (полезно для атакующего) и быстрой реакции на них (полезно для атакуемого).

Детские игры такого рода (неожиданно выпрыгнуть и громко закричать) тоже хорошо известны. Люди более старшего возраста — школьники, используя самоделки, устраивают друг другу небольшие шуточные провокации, играя на любопытстве жертвы. Например, человеку подкладывают закрытый пакет, при разворачивании которого происходит неожиданное и пугающее: скажем, начинает биться и трещать на закрученной резинке пуговица, вызывая ужас у того, кто ее вынул. В Интернете есть видео, снятое, вероятно, в каком-то торгово-развлекательном центре. Мальчик подходит к витрине с двумя женскими манекенами в человеческий рост, их лиц не видно. Когда ребенок приближается совсем близко, видимо, приглядываясь и прислушиваясь к чему-то в витрине, над туловищем манекена мгновенно появляется ужасная голова. Мальчик вскрикивает и отпрыгивает назад так резко, что падает на спину.

В искусстве неожиданно пугающее появление чего-то воспроизводится в фильмах ужасов и видеоиграх ужасов (horror video games) и называется скримером (screamer) или jump scare

А.Н. Поддьяков
Стрессогенные
объекты типа
«Чертик из та-
бакерки»: пове-
дение взрослых
и их реакции
на реакции де-
тей и друг друга

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

(пугающий прыжок, прыжок от страха). Приведем неформальное определение скримера из словаря «Викиреальность» (Викиреальность — «интеллектуальный клуб, работающий над свободной энциклопедией об Интернете: сайтах, блогах, жаргоне, сервисах, сетевых энциклопедиях, людях и всем прочем» [Викиреальность. Заглавная страница]), который сам представляет культурное явление. «Скример (от англ. “scream” — крик, он же “кричалка”, “пугач”, пугалка) — разновидность шок-контента, основанная на элементе неожиданности, призванная запугать зрителя до смерти. Представляет собой жестокий розыгрыш в Интернете, где ты сначала смотришь видео (или играешь в игру), а потом выскакивает ужастик» [Скример, 2022].

Описанию и анализу скримеров в фильмах и видеоиграх посвящаются научные и научно-популярные статьи [Clasen, 2017; Graves, 2022; McAndrew, 2019; Rovou, 2016; Werner, 2010]; об эволюционном подходе к видеоиграм ужасов см.: [Kjeldgaard-Christiansen, Clasen, 2019].

Скримеры популярны — в Интернете можно найти подборки видео «Идеальные скримеры», «Топ 10 скримеров в играх», «Топ 10 Самых страшных скримеров» и т.п. с сотнями тысяч просмотров (есть и более миллиона) и десятками тысяч лайков. Есть выложенные в сеть домашние видео со скримерами. Например, домашняя хозяйка на среднем плане чем-то мирно занимается на кухне. Внезапно в кадре крупным планом появляется заgrimированное страшное оскаленное лицо другого участника съемки, заглянувшего в камеру.

Но нас интересуют видео, в которых взрослые предлагают детям от полугода до 3–4 лет игрушки «Jack-in-the-box», и комментарии и обсуждение под этими видео.

Поведение детей и взрослых на видео с игрушками «Jack-in-the-box»

Мы вели интернет-поиск по словам «kids reactions to jack in the box» и «kids jack in the box» (оба варианта без кавычек) и обнаружили подборки соответствующих видео. На них наблюдались следующие типы поведения детей [Поддяков, 2019].

1. Легкое удивление (особенно у младенцев, способных еще лишь сидеть на руках у взрослого).
2. Живой исследовательский интерес.
3. Страх, ужас, плач.
4. Агрессия без видимого страха — например, ребенок хватается за игрушку, мотает ее и затем бросает в кусты.

5. Начальный страх и последующая агрессия.
6. Страх и последующее расслабление, смех.
7. Смех и радость без страха и агрессии.

Наблюдавшие на видео реакции и поведение старших участников — организаторов встречи ребенка с игрушкой — были очень разными.

1. Расстройство от расстройства ребенка, попытки успокоить его.
2. Удовлетворение, довольный смех.
3. Злорадство (злой смех, демонстрация удовольствия от вызванного у ребенка стресса).

Комментарии взрослых под видео и их обсуждение участниками

Представим ранее не описанные и не обсуждавшиеся комментарии взрослых под одним из видео — «Funny babies scared and why? Reactions To Jack In The Box». В настоящее время доступ к нему ограничен, удалены комментарии и информация о количестве просмотров и количестве лайков и дизлайков. Само видео сохранилось в веб-архиве [Funny babies scared and why..., 2019]. Мы будем использовать комментарии, сохраненные нами в октябре 2019 года. На тот момент видео набрало 124 470 просмотров, 724 лайка и 89 дизлайков. Процитируем некоторые комментарии. Поскольку они удалены, мы не нарушаем этики, приводя высказывания, авторство которых установить уже невозможно:

«LOL» (laughing out loud) («много смеха», «ржунимогу»).

«Anxiety training starts early» («Тренинг тревожности начинается рано»).

«Pranks on little one at their expense» («Розыгрыши маленьких за их счет»).

«Won't this have any negative effects on the kids???» («Не повлияет ли это негативно на детей???»).

«No because when they reach around 6 or 7, they forget everything when they were 1–3» («Нет, потому что когда они достигают 6–7 лет, они забывают все, что было в возрасте 1–3 лет»). Здесь можно сказать, что комментатор, видимо, ничего не знает о травмирующих событиях из детства, о которых у человека не осталось осознанных воспоминаний, но которые при этом остаются неосознаваемой психологической травмой для него.

«The ones who laugh has a great sense of humor, while The ones who cried are just stupid babies» («У тех, кто смеется, огромное чувство юмора, а те, кто плакал, просто глупые малыши»).

А.Н. Поддяков
Стрессогенные
объекты типа
«Чертик из та-
бакерки»: пове-
дение взрослых
и их реакции
на реакции де-
тей и друг друга

■■■■■■■■■■
**ВРЕМЕНА.
 НРАВЫ.
 ХАРАКТЕРЫ**
 ■■■■■■■■■■

Противопоставление «больших юмористов» и «глупых плачущих малышей» похоже на сарказм, но точно утверждать это нельзя.

«The fact than even one child is startled or frightened by the jack in the boxes is enough to not attempt to surprise them in this manner, because most of the small babies are frightened. The jack in the box may be compared to a circus clown. Even some adults find clowns to be loathsome creatures. Some clowns show very disturbing body language, enough to concern anyone because you don't know if jack the ripper is behind the mask or not. I just think it is cruel to surprise a baby in this manner, then laugh out loud about it, while your child is crying. How cruel can you get?» («Того факта, что даже один ребенок напуган этим jack-in-the-box достаточно, чтобы не пытаться удивлять их таким манером, потому что большинство малышей пугается. Jack-in-the-box можно сравнить с цирковым клоуном. Даже некоторые взрослые считают клоунов отвратительными созданиями. Некоторые клоуны демонстрируют очень тревожащий язык тела, достаточный, чтобы обеспокоить каждого, поскольку вы не знаете, не Джек ли потрошитель прячется за маской. Я просто думаю, это жестоко удивлять малыша таким способом, а потом громко смеяться, когда он плачет. Насколько жестокими вы можете быть?»).

«I don't find this funny at all. The kids that find humor in it, fine and let them have the fun with it. However, those that are truly stressing out over it, shouldn't be confronted with it over and over just to get on YouTube. Some kids just need longer to properly process this toy until they understand that it is not meant to harm them. I feel this runs borderline onto mental abuse just like locking a child into a closet or dark cellar; very shameful indeed!» («Я вообще не нахожу это смешным. Дети, которые находят в этом юмор, в порядке, и пусть они получают от этого удовольствие. Но тех, кого это вводит в настоящий стресс, нельзя сталкивать с ним снова и снова, просто чтобы выложить на YouTube. Некоторым детям нужно время, чтобы правильно обработать информацию об игрушке, пока они не поймут, что она не нанесет им вред. Я чувствую, что это граничит с психическим насилием — подобно запираению ребенка в шкафу или темном подвале; это позорно, на самом деле!»).

Мы присоединяемся к этой оценке. Организация ситуации, в которой ребенок приходит в ужас, для последующего размещения видео его плача в Интернете и веселья взрослых представляется безнравственной. Подводки «Watch in HD and with sound for extra laughs!!» («Смотрите в высоком разрешении и со звуком, чтобы смеяться больше!!») от людей, выкладывающих эти видео, тоже заслуживают внимания и анализа. Также привлекает внимание название заметки «Hilarious video shows a baby's terrified

reaction to a Jack-in-the-Box toy» («Веселое видео показывает реакцию испуга ребенка на игрушку Jack-in-the-Box»), опубликованной таблоидом Daily Mail. «Ребенок продолжает в шоке смотреть на нее (выскочившую игрушку. — А.П.) и снова пытается закричать, но так напуган, что не может издать ни звука», — комментирует автор [Rodriguez, 2017], считающий это видео веселым.

Вернемся к анализируемому видео. Возможно, именно из-за реакций и комментариев части людей публикатор впоследствии ограничил доступ к нему и удалил или скрыл комментарии. Отчасти сходная судьба постигла видео «Pop Goes The Weasel — Kids Reactions To Jack In The Box» [Pop Goes The Weasel..., 2019]. На настоящий момент у него 208 603 просмотра, более тысячи лайков и нет дизлайков, но комментарии отключены, а прежние не видны (в 2019 году было 76 комментариев, 715 лайков и 46 дизлайков).

В 2019 году я написал, что эти материалы интересны тем, что показывают считающееся относительно приемлемым в настоящее время, а какова будет динамика приемлемости в будущем, мы не знаем, это также можно и нужно изучать. Закрытие доступа к некоторым видео и удаление комментариев и информации о дизлайках позволяют предположить, что динамика оценок приемлемости этих видео имеется. Это вряд ли мешает появлению других видео примерно того же содержания и с той же динамикой.

С рационально-прагматической позиции эволюционного подхода игрушки типа «Чертик из табакерки» могут рассматриваться как одно из стрессогенных средств подготовки к стрессу столкновения с новизной и непредсказуемостью [Поддьяков, 2019]. Новое потенциально опасно (ведь мы еще не знаем его свойств), и нередко люди, взрослые и дети, получают травмы и гибнут из-за проявленного любопытства. Поэтому обследование новых объектов, ведомое мощнейшей мотивацией любопытства, связано и с готовностью к оборонительной реакции и бегству (отпрыгнуть и убежать, предупреждая криком об опасности). В культуре есть многоуровневая система средств, призванных не только стимулировать любознательность и исследовательское поведение, но и подавлять их, причем цели этого подавления могут быть очень разными — от обеспечения безопасности ребенка до поддержания общественного статус-кво, сохранения приватности или секретности и др. [Поддьяков, 2016].

Но это, возвращаясь к нашей теме, не снимает, с нашей точки зрения, личной ответственности с тех, кто ищет удовольствия в ужасе и плаче маленького ребенка, и с тех, кто создает условия для этого удовольствия. Не обязательно именно им быть орудиями

А.Н. Поддьяков
Стрессогенные
объекты типа
«Чертик из та-
бакерки»: пове-
дение взрослых
и их реакции
на реакции де-
тей и друг друга

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

жестокое воспитание, их к этому никто не принуждает, и это их личный сознательный выбор.

В дальнейшем представляет интерес изучение места игрушек типа «Чертик из табакерки» среди других контрисследовательских объектов, которые в соответствии с замыслом их создателей с разной силой наказывают за исследовательское поведение и любопытство. (Не трогал бы ручку «шарманки», не испугался бы потом до полусмерти, и теперь будешь относиться к новым объектам с большей опаской.¹) Стресс столкновения с такими объектами может усиливаться от сознания преднамеренности созданной провокативной ситуации и обмана или вероломства человека, ее создавшего.

Выводы

1. Игрушки типа «Чертик из табакерки» служат удовлетворению достаточно важной потребности людей вводить других людей в состояние стресса, страха и ужаса, у которой есть определенные биологические предпосылки. Скримеры из фильмов и видеоигр ужасов представляют собой родственное явление. Объекты такого рода востребованы — люди хотят, чтобы их напугали в игровой форме.

2. Для части маленьких детей эти объекты, рассматриваемые взрослыми как игрушки, игрушками не являются. Они вызывают не игровую мотивацию и эмоции, а мотивацию спасения себя и эмоции страха и ужаса.

3. При том что есть взрослые, искренне расстраивающиеся от такой реакции детей, есть и те, кто получает от нее удовольствие и готов создавать стрессовые ситуации для ребенка ради этого удовольствия. Также есть те, кто готов поддерживать стремление к этому удовольствию и записывает видео, которые затем выкладывает в Интернет.

4. В случае возможности комментариев под такими видео возникает эмоциональная полемика между теми, кто считает, что это смешно и не вредно, и теми, кто считает это вредным для детей и позорным для взрослых, которые в это вовлечены и получают удовольствие.

¹ Диапазон таких объектов широк — от фабричных игрушек типа «Чертика из табакерки» и аналогичных самоделок до заминированных объектов, призванных своим видом привлечь внимание и вызвать желание приблизиться и обследовать их (так называемые мины-ловушки, mine traps, booby-traps [Booby trap, 2023; Mine Action..., 2005]).

5. С рационально-прагматической позиции эволюционного подхода игрушки типа «Чертик из табакерки» могут рассматриваться как одно из стрессогенных средств подготовки к стрессу столкновения с новизной и непредсказуемостью. Это не снимает личной нравственной ответственности с тех, кто ищет удовольствия в ужасе и плаче маленького ребенка, и с тех, кто создает условия для этого удовольствия. Не обязательно именно им быть орудиями жестокого воспитания и обучения, их к этому никто не принуждает, и это их личный сознательный выбор.

6. В дальнейшем представляет интерес изучение места игрушек типа «Чертик из табакерки» среди других контрисследовательских объектов, которые в соответствии с замыслом их создателей с разной силой наказывают за исследовательское поведение и любопытство. Стресс столкновения с такими объектами может усиливаться от сознания преднамеренности созданной провокативной ситуации и обмана или вероломства человека, ее создавшего.

Stress-inducing Objects Like Jack-in-the-box: Adults' Behavior and Their Reactions to Children's and Other Adults' Reactions

Alexander N. Poddiaikov

HSE University.

20 Myasnitckaya str., Moscow 101000, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-6793-9985

apoddiaikov@hse.ru

Abstract. We consider a special class of cultural objects like Jack-in-the-Box. They are scary for many children. Screamers from horror movies and computer video games are phenomena of the same type. We analyze Internet videos in which adults organize children's encounters with Jack-in-the-Boxes and comments under the videos. Some adults are upset about the children's fear and cry, but some others enjoy it. In the comments, one can read emotional polemics between those who write that the children's fear is funny, and Jack-in-the-Boxes do not have negative effects and those who write that it is harmful for children and shameful for the adults doing it for fun and enjoyment. From rational-and-pragmatical point of view of the evolutionary approach, objects like Jack-in-the-Box can be considered stress-inducing means of preparation for the stress of encountering novelty and unpredictability. This does not remove personal moral responsibility from those who seek enjoyment in young children's fear and cry, and those who organize conditions for them. In the future, an analysis of Jack-in-the-Boxes among other counter-exploratory objects punishing for their exploration and curiosity aimed at them can be of interest. The stress of encountering

А.Н. Поддяков

Стрессогенные объекты типа «Чертик из табакерки»: поведение взрослых и их реакции на реакции детей и друг друга

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

these objects can be increased by recognition of the premeditation of the provocative situation and the disloyalty or treachery of the person creating it.
Keywords: Jack-in-the-box, screamer, provocation, stress, Internet video, polemics.

For citation: Poddiakov A.N. Stress-inducing Objects Like Jack-in-the-box: Adults' Behavior and Their Reactions to Children's and Other Adults' Reactions // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 27–38. DOI: 10.31857/S023620070027351-3

Литература/References

Викиреальность. Заглавная страница // Викиреальность [Электронный ресурс]. URL: https://wikireality.ru/wiki/Заглавная_страница (дата обращения: 28.07.2023).
Vikireal'nost'. Zaglavnaya stranitsa [Wikireality. Title page]. *Vikireal'nost'* [Wikireality] [Electronic resource]. URL: https://wikireality.ru/wiki/Заглавная_страница (date of access: 28.07.2023).

Поддяков А.Н. Исследовательские и контрисследовательские объекты: дизайн предоставляемых возможностей // Российский журнал когнитивной науки. 2017. Т. 4, № 2–3. С. 49–59.

Poddiakov A. Issledovatel'skie i kontrissledovatel'skie ob"ekty: dizain predstavlyaemykh vozmozhnostei [Exploratory and counter-exploratory objects: design of meta-affordances]. *Rossiiskii zhurnal kognitivnoi nauki* [Russian Journal of Cognitive Science]. 2017. Vol. 4, N 2–3. P. 49–59.

Поддяков А.Н. Исследовательское поведение. Стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт. М.: Национальное образование, 2016.

Poddiakov A. *Issledovatel'skoe povedenie. Strategii poznaniya, pomoshch', protivodeistvie, konflikt* [Research behavior. Strategies of cognition, help, counteraction, conflict]. Moscow: Natsional'noe obrazovanie Publ., 2016.

Поддяков А.Н. «Чертик из табакерки»: стрессогенные функции контрисследовательских игрушек и реакции на них // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 26–28 сент. 2019 г.: в 2 т. Т. 1. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. С. 104–108.

Poddiakov A. "Chertik iz tabakerki": stressogennyye funktsii kontrissledovatel'skikh igrushek i reaktsii na nikh [Jack in The Box: stress-inducing functions of counter-exploratory and reactions to them]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunar. nauch. konf. Kostroma, 26–28 sent. 2019 g.: v 2 t.* [Psychology of stress and coping: challenges, resources, wellbeing: Proceedings of the 5th International conference. Sept. 26–28, 2019: in 2 vols.]. Vol. 1. Kostroma: Kostroma State Univ. Publ., 2019. P. 104–108.

Скример // Викиреальность. 30.05.2022 [Электронный ресурс]. URL: <https://wikireality.ru/wiki/Скример> (дата обращения: 19.02.2023).

Skrimer [Screamer]. Wikireality. 30.05.2022 [Electronic resource]. URL: <https://wikireality.ru/wiki/Скример> (date of access: 19.02.2023).

Хэрриот Дж. Собачьи истории: пер. с англ. М.: Мир, 1996.

Herriot J. *Sobach'i istorii* [Dog stories], transl. from English. Moscow: Mir Publ., 1996.

- Bonawitz E. Understanding How Children Change Their Minds. Research statement. *Computational Cognitive Science Lab* [Electronic resource]. URL: <http://cocosci.princeton.edu/Liz/Statement.pdf> (date of access: 19.02.2023).
- Booby trap. *The Britannica Dictionary*. 2023 [Electronic resource]. URL: <https://www.britannica.com/dictionary/booby-trap> (date of access: 19.02.2023).
- Caraco T., Gillespie R.G. Risk-Sensitivity: Foraging Mode in an Ambush Predator. *Ecology*. 1986. Vol. 67, N 5. P. 1180–1185.
- Clasen M. *Why Horror Seduces*. New York: Oxford Academic, 2017.
- DeVries M.S., Murphy E.A.K., Patek S.N. Strike Mechanics of an Ambush Predator: the Spearing Mantis Shrimp. *Journal of Experimental Biology*. 2012. Vol. 215, N 24. P. 4374–4384.
- Feng J., Jiang T., Sun C., Gu H., Li O., Bai L., Fan L., Wu L. Ambush Predation and the Origin of Euprimates. *Science Advances*. 2022. Vol. 8, N 37. DOI: 10.1126/sciadv.abn6248
- Funny Babies Scared and Why? Reactions To Jack in The Box. *The Wayback Machine. Internet Archive*. 01.03.2019 [Electronic resource]. URL: <https://web.archive.org/web/20210109014632/https://www.youtube.com/watch?v=VOAzHVkkXRg> (date of access: 19.02.2023).
- Graves S. A Brief History of the Jump Scare. *Collider*. November 10.11.2022 [Electronic resource]. URL: <https://collider.com/jump-scare-history/> (date of access: 19.02.2023).
- Jack-in-the-Box. *National Toy Hall of Fame* [Electronic resource]. URL: <https://web.archive.org/web/20140818105840/https://www.toyhalloffame.org/toys/jack-box> (date of access: 19.02.2023).
- Jack in the Box. A Scary Collection of Jack in the Box toys. *Gridlove*. 01.02.2016 [Electronic resource]. URL: <https://www.scaryforkids.com/jack-in-the-box/> (date of access: 19.02.2023).
- Kjeldgaard-Christiansen J., Clasen M. Threat Simulation in Virtual Limbo: An Evolutionary Approach to Horror Video Games. *Journal of Gaming and Virtual Worlds*. 2019. Vol. 11, N 2. P. 119–138.
- McAndrew F.T. Why We Love Big, Blood-Curdling Screams. *Psychology Today*. 28.10.2019 [Electronic resource]. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-ooze/201910/why-we-love-big-blood-curdling-screams> (date of access: 19.02.2023).
- Mine Action: Lessons and Challenges*. Geneva: GICHD, 2005.
- Pop Goes The Weasel — Kids Reactions To Jack In The Box. *Youtube*. 16.03.2019 [Electronic resource]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWxUkzOJX58> (date of access: 19.02.2023).
- Rodriguez G. Hilarious Video Shows a Baby's Terrified Reaction to a Jack-in-the-Box toy. *Daily Mail*. 05.10.2017 [Electronic resource]. URL: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-4953324/Video-shows-baby-s-terrified-reaction-Jack-Box.html> (date of access: 19.02.2023).
- Rogoff B., Malkin C., Gilbride K. Interaction with Babies as Guidance in Development. *New Directions for Child Development*. 1984. Vol. 23. P. 31–44.
- Rovou J. The Psychology of Hollywood Screamers (You Know Who They Are) Explained. *The Hollywood Reporter*. 24.06.2016 [Electronic resource].

А.Н. Подьяков
Стрессогенные
объекты типа
«Чертик из та-
бакерки»: пове-
дение взрослых
и их реакции
на реакции де-
тей и друг друга

■■■■■■■■■■
**ВРЕМЕНА.
ПРАВЫ.
ХАРАКТЕРЫ**
■■■■■■■■■■

URL: <https://www.hollywoodreporter.com/news/general-news/psychology-hollywood-screamers-you-know-904983/> (date of access: 19.02.2023).

Shine R., Sun L.-X. Attack Strategy of an Ambush Predator: Which Attributes of the Prey Trigger a Pit-Viper's Strike? *Functional Ecology*. 2003. Vol. 17, N 3. P. 340–348.

Understanding Separation Anxiety in Infants and Young Children. *DC Department of Behavioral Health, Prevention and Early Intervention Programs, Healthy Futures. OSSE 2016 Infant and Toddler Conference*. 20.05.2016 [Electronic resource]. URL: https://osse.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/osse/publication/attachments/DEL_Mental%20Health_Social%20Emotional%20Development_Understanding%20Separation%20Anxiety.pdf (date of access: 19.02.2023).

Werner M. Why Do We Crave Horror? Evolutionary Psychology and Viewer Response to Horror Films. *Bright Lights Film Journal*. 30.04.2010 [Electronic resource]. URL: <https://brightlightsfilm.com/why-do-we-crave-horror-evolutionary-psychology-and-viewer-response-to-horror-films> (date of access: 19.02.2023).

©2023 Т.В. КОРНИЛОВА, Ю.В. КРАСАВЦЕВА

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЛАВУЧЕСТЬ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ



Корнилова Татьяна Васильевна — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии.
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.
Российская Федерация, 125009 Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9.
ORCID: 0000-0002-5065-3793
tvkornilova@mail.ru



Красавцева Юлия Владимировна — кандидат психологических наук, инженер кафедры общей психологии факультета психологии.
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.
Российская Федерация, 125009 Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9.
ORCID: 0000-0001-7131-729X
julia.k7@gmail.com

Аннотация. Стрессы часто сопровождаются ситуацией высокой неопределенности, которая затрудняет или делает неэффективным принятие нужных решений. Аффективно-личностная регуляция процесса принятия решений к настоящему моменту исследована скудно, а переменные, характеризующие разные аспекты эмоциональной регуляции, вообще не представлены в едином комплексе их взаимодействий в отношении

■■■■■■■■■■ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ■■■■■■■■■■

человека к неопределенности. В множественной регуляции принятия решений соответствующие переменные могут взаимодействовать между собой, что находит отражение в эффективности решения проблем или принятия решений. Целью статьи стала разработка структурной модели, связывающей переменные эмпатии (когнитивной и аффективной), субклинического нарциссизма и толерантности к неопределенности с латентными факторами Самоэффективности при решении проблем и Эмоциональной плавучести — нового вводимого термина для выделяемой интегративной латентной переменной. Эмоциональная плавучесть позволяет рассматривать эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности не как устойчивость, а как динамическую систему саморегуляции, позитивно определяющую эффективность принятия решений. На выборке $n = 446$ были применены методики: «Темная дюжина», Опросник когнитивной и аффективной эмпатии, Шкала интеллектуальной оценки риска, Новый опросник толерантности к неопределенности. Проведен корреляционный анализ и построена структурная модель, которая позволила: обосновать выделение такой интегративной латентной переменной, как Эмоциональная плавучесть; по-новому подойти к взаимосвязям нарциссизма с другими переменными эмоционально-личностной сферы, которые, согласно литературным источникам, достаточно противоречивы; продемонстрировать разную роль двух видов эмпатии, манифестирующих такие латентные переменные, как Самоэффективность решения проблем и Эмоциональная плавучесть.

Ключевые слова: эмпатия, толерантность к неопределенности, нарциссизм, Самоэффективность решения проблем, Темная триада, Эмоциональная плавучесть.

Ссылка для цитирования: Корнилова Т.В., Красавцева Ю.В. Эмоциональная плавучесть: новый взгляд на эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 39–57. DOI: 10.31857/S023620070027352-4

Неотъемлемой частью стрессовых и трудных ситуаций является необходимость принятия верного (эффективного) решения. Субъективная результативность решений во многом задана способностью к преодолению ситуации неопределенности, которая часто сопровождает стресс. Сложность, неоднозначность, динамичность ситуаций неопределенности, предполагающих лишь возможные и не полностью прогнозируемые изменения, актуализируют у одних людей отношение к неопределенности как к вызову (проявить себя), а у других — как к угрозе, вызывающей неуверенность и негативные эмоции.

Какие бы критерии эффективности принятия решений ни рассматривались (объективные поведенческие или самоотчетные,

основанные на субъективной верности решения), очевиден тот факт, что принятие решений не может быть исчерпывающе понято как исключительно познавательный феномен, поскольку необходимо учитывать еще и эмоционально-личностные компоненты регуляции этого процесса [Корнилова, 2016]. Эмоции и эмоционально насыщенные черты представляют собой важные регуляторные механизмы принятия решений, однако их роль до сих пор была изучена достаточно скудно, при этом, как правило, каждая переменная рассматривалась в отрыве от других. В силу таких обстоятельств эффекты взаимодействия или проявление скрытых (латентных) переменных, стоящих за этим взаимодействием, идентифицировать было крайне сложно. Мы решили восполнить данный пробел путем комплексного изучения на одной и той же группе респондентов взаимосвязей нарциссизма, когнитивной и аффективной эмпатии, а также *толерантности к неопределенности* (ТН) с субъективной удовлетворенностью — переживанием успешности принятия решений.

Целью настоящего исследования стала разработка эмпирической модели, связывающей эмпатию, субклинический нарциссизм и ТН с латентными факторами *Самоэффективности при решении проблем* и *Эмоциональной плавучести* — новой интегративной латентной переменной.

Остановимся на основных переменных исследования. Все они — эмпатия, ТН и субклинический нарциссизм — так или иначе включают аспект динамического отношения личности к ситуациям принятия решений. Говоря о динамическом отношении, мы намеренно абстрагируемся от содержания проблемной ситуации и концентрируемся только на процессе принятия объективно/субъективно эффективного решения. Субклинический нарциссизм — черта личности, отражающая переоценку человеком собственной значимости, избыточную любовь к себе и эгоцентризм; данные проявления, однако, остаются в границах нормы. Это аверсивное (неблагоприятное) свойство личности, негативно оцениваемое социумом и, наряду с двумя другими чертами, входящее в так называемую Темную триаду [Paulhus, 2002].

Эмпатия в самом общем смысле есть способность настраиваться на состояние другого человека, не отождествляясь с ним; поскольку с необходимостью предполагается ориентировка на другого человека, эмпатию рассматривают как позитивный социальный феномен [см., напр.: Dawis, 1983; Hoffman, 2012]. Этот многомерный конструкт предполагает широкий спектр проявлений — от эмоционального резонанса и заражения до эмоциональной саморегуляции, от автоматических до контролируемых процессов. При эмпатии ориентация на другого человека реализуется

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональ-
ная плавучесть:
новый взгляд
на эмоциональ-
ную регуляцию
в условиях не-
определенности

актуализацией как когнитивных процессов, так и эмоциональных (от эмоционального резонанса до «теории разума»). Ф. Пауэлл отмечал почти универсальный научный консенсус относительно существования двух компонентов эмпатии — когнитивного (способности распознавать, понимать и соответствующим образом реагировать на эмоциональные состояния других людей) и аффективного (возможности сопереживать чувствам других людей, разделять их эмоции) [Powell, 2018: 603]. Оба они, эмоциональное сопереживание и ментальное моделирование состояний другого, задействованы в культурно-историческом становлении эмпатии [Нуркова, 2020].

Эмпатия связана с эмоциональным интеллектом и когнитивными стратегиями [см., напр.: Cuff, 2014; Szabó, 2017], а также с регуляцией эмоций [Powell, 2018; Schipper, 2013]. Эмоциональная чувствительность определяется и многообразием эмоционального опыта, и «психологической разумностью» как возможностью размышлять над эмоциями и иметь доступ к своим эмоциональным переживаниям [Корнилова, 2022]. Эмпатия и ее контроль рассматриваются в качестве важных факторов управления медицинской неопределенностью в работе врачей и медсестер [Han, 2021]. Исследуются специальные средства диагностики эмпатии у медработников [Hojat, 2018] и ее включенность в принятие медицинских решений [Bogacheva, 2020].

Долгое время считалось, что эмпатия и нарциссизм — взаимоисключающие феномены [Turner, 2019]. Однако в последние годы понимание возможных сопутствий выделенных переменных в личностных профилях изменилось, что, в частности, и послужило предпосылкой нашей работы. Было показано, что нарциссизм положительно коррелирует с навыками эмпатии и когнитивной эмпатией [Pajević, 2018]. Кроме того, установлена нестабильность связей: между грандиозным и уязвимым нарциссизмом и аффективной и когнитивной эмпатией при самоотчетных методиках показаны отрицательные связи, но при поведенческих методиках связи грандиозного и уязвимого нарциссизма оставались значимыми только для аффективной эмпатии [Urbonaviciute, 2020]. Также был выявлен профиль так называемого темного эмпата — класса лиц, у которых нарциссизм (наряду с макиавеллизмом и психопатией) сопряжен с высокой эмпатией [Jonason, 2015; Mobbs, 2020; Rogoza, 2018].

Специфика понимания нарциссизма как черты, не исключаящей эмпатию, становится еще более выпуклой, если принять во внимание разницу между грандиозным и уязвимым нарциссизмом [Jauk, 2017]. Они различаются, в частности, разной ролью эмоций — восхищения собой, права, напора по отношению

к другим у первого и уязвимости, избегания у второго; различия подкрепляются связью грандиозного нарциссизма с экстраверсией, а уязвимого — с интроверсией. Именно носители уязвимого нарциссизма обладают эмпатией, которая, впрочем, не является диспозицией, устойчивой чертой [Kajonius, 2020]. Видимо, проявления эмоциональности при субклиническом нарциссизме скорее манифестируют целостные симптомокомплексы, включающие связи с другими переменными. Непатологический нарциссизм также положительно связан с эмоциональным интеллектом [Michels, 2021; Petrides, 2011].

При выраженности нарциссизма не наблюдается снижения интеллекта; на некоторых выборках нарциссизм даже положительно связан с более высоким интеллектом [Jonason, 2010; Красавцева, 2019]. В целом нарциссизм может быть связан с разными позитивными качествами, участвующими в принятии решений [Rogoza, 2022], — более высокой агентностью при высокой самооценке, высоким уровнем экстраверсии и открытости новому опыту [Furnham, 2013]. Показано, что у менеджеров нарциссизм вместе с ТН и эмоциональным интеллектом способствует более продуктивным решениям в игровых стратегиях [Красавцева, 2018] и принятию выгодного риска [Stanwix, 2021]. Лица с высоким нарциссизмом превосходно отфильтровывают (игнорируют) двусмысленную информацию и эффективно принимают решения, сосредоточиваясь на долгосрочной полезности каждого варианта [Byrne, 2013].

Нарциссизм и эмпатия не исчерпывают всех качеств, вовлеченных в совладание со стрессом неопределенности. Еще один аспект связи неопределенности и аффективных состояний демонстрируют исследования *интолерантности к неопределенности* (ИТН) как переживания субъективной неопределенности, неуверенности, повышение которой выявляют при депрессии [Злобина, 2017; Hancock, 2020]. Выделение ТН в качестве ключевого личностного фактора в регуляции принятия решений началось давно — с исследований Э. Френкель-Брунsvик, которая ввела термин *tolerance of ambiguity* одновременно как свойство когнитивной и личностной сфер [Frenkel-Brunswick, 1949]. Используется также термин *tolerance of uncertainty* — толерантность к неопределенности как к неизвестности (в том числе вероятностно заданной), изменчивости, многозначности.

Важна включенность ТН в становление внутреннего диалога при вынесении самооценок — как личностных свойств, так и интеллекта [Kornilova, 2013], поскольку в этом диалоге проявляется единство интеллекта и аффекта. Это тоже процесс преодоления

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональ-
ная плавучесть:
новый взгляд
на эмоциональ-
ную регуляцию
в условиях не-
определенности

неопределенности, задаваемой неоднозначностью связей самоощущения с более глубинными пластами самоотношения.

Таким образом, ТН и ИТН могут быть связаны с эмпатией как составляющей эмоциональной регуляции, однако, за редким исключением [Hoffman, 2012], до сих пор они исследовались раздельно. Связи ТН и ИТН с эмоциональной сферой начали рассматриваться в общепсихологическом контексте единства интеллекта и аффекта [Корнилова, 2016], в исследованиях клинической направленности и медицинского образования [см., напр.: Stephens, 2022], но пока не касались специфики эмоциональной регуляции в условиях неопределенности.

Согласно процессуальной модели Дж. Гросса [Gross, 2014], во временной перспективе можно выделять разные стратегии эмоциональной регуляции — селекции, модификации, перемещения внимания, когнитивного изменения ситуации и ответной модуляции. Однако во всех них не представлено звено эмоциональных предвосхищений как необходимого процесса в принятии и преодолении неопределенности. Данный процесс обсуждается в теории «аффекта как эвристики» [Slovic, 2007], в гипотезе «соматических маркеров» А. Дамасио [Damasio, 2003]. Но и в этих направлениях преодоление неопределенности также не включало эмпатию.

Перечисленные личностные свойства уже рассматривались в диадических связях между собой: эмпатии и нарциссизма [см., напр.: Jonason, 2015; Turner, 2019], ТН, ИТН и эмпатии [см., напр.: Белоусова, 2021; Корнилова, 2022], нарциссизма и отношения к неопределенности [Красавцева, 2019]. Также устанавливались связи нарциссизма с другими качествами эмоциональной регуляции [Schipper 2013] и эмоциональным интеллектом [Miao, 2018; Michels, 2021; Petrides, 2011]. Однако эмпатия, ТН и нарциссизм не были представлены в едином комплексе их взаимосвязей, в силу чего не было возможности исследовать возможные латентные переменные, стоящие за их взаимодействием и существенные для понимания аффективно-личностной регуляции процесса принятия решений.

В качестве гипотезы полагаем возможным выделить латентной переменной *Vulnerable buoyancy* — Эмоциональной плавучести*, участвующей в процессе принятия решений. Ее можно

* Названия латентных переменных, в отличие от измеряемых переменных при структурном моделировании, пишутся с прописной буквы; это важно для разделения переменных методик и подразумеваемых — выделяемых средствами структурного моделирования — интегративных переменных, манифестируемых измеренными.

понимать по аналогии с «академической плавучестью», которая помогает ученику и учителю позитивно преодолевать условия неопределенности в обучении [Huang, 2022]. Общая гипотеза о латентной переменной Vulnerable buoyancy позволила нам интегрировать в единой модели взаимосвязи переменных эмоциональной сферы — нарциссизма, эмпатии, эмоциональной уязвимости и ТН.

Уточним содержание Эмоциональной плавучести как личностного качества. Она предположительно связана с позитивными компонентами эмоциональности (в отличие от нейротизма, представляющего негативную эмоциональность) [Barlow, 2014]. Ее также нужно соотносить не с эмоциональной стабильностью (как чертой Большой пятерки) и не с устойчивостью или стойкостью (resilience) как отдельными свойствами, а с интегративностью связей между разными переменными, которые характеризуют *позитивную эмоциональную лабильность личности при принятии ею динамически изменяющихся условий*. В образном варианте это характеристика плавучести корабля, преодолевающего волны в любой шторм. Если использовать аналогию с работами Н. Талеба [Taleb, 2013], то это не прочность, а «антихрупкость». Таким образом, Эмоциональная плавучесть обозначает возможность *динамических регулятивных систем*, позволяющих субъекту справляться с условиями неопределенности на основе той эмоциональной лабильности, которая задается указанными взаимосвязями переменных нарциссизма, эмпатии и эмоциональной чувствительности, с одной стороны, и ТН как готовностью к решениям и действиям в ситуациях неопределенности — с другой. Если оперировать представлениями психологии возможного [Знаков, 2022], то такая динамическая «антихрупкость» задает возможность оставаться на плаву в эмоционально значимых ситуациях неопределенности и эффективно их разрешать.

Нами использовались корреляционный дизайн исследования и метод структурного моделирования, или структурная модель взаимосвязей (structural equation modeling, SEM). Участниками исследования стали 446 учащихся Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (студенты, магистры и аспиранты; средний возраст: $M_{\text{возр}} = 21,63$; $SD = 4,95$); из них 81 мужчина ($M_{\text{возр}} = 22,54$; $SD = 4,72$) и 365 женщин ($M_{\text{возр}} = 21,45$; $SD = 4,98$).

Тестирование проводилось на основе добровольного сотрудничества в рамках курса экспериментальной психологии с предъявлением психодиагностических опросников индивидуально онлайн и в бумажных бланках (примерно поровну). Различий переменных по фактору пола выявлено не было. На выборке $n = 446$ были применены четыре методики. Охарактеризуем каждую из них.

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональная плавучесть: новый взгляд на эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности

Шкала интеллектуальной оценки риска (ШИОР — Subjective Risk Intelligence Scale, SRIS) [Craparo, 2018; в апробации на русском языке см.: Корнилова, 2020]. Опросник построен в соответствии с концепцией «риска интеллекта» [Evans, 2012]. Включает 21 пункт с пятибалльной оценкой. Русскоязычная апробация подтвердила выделение четырех шкал: нетерпимость неопределенности, самоэффективность при решении проблем,

воображение (творческие способности), эмоциональная уязвимость (ранимость).

Такая переменная, как самоэффективность (self-efficacy), в данном опроснике охватывает самоконтроль и эффективность при решении проблем и принятии решений, а также уверенность в своей способности справляться с ситуациями. Другая переменная — способность воображения (imaginative capability) — включает в себя когнитивные характеристики креативности: генерацию новых и полезных идей, проявление оригинальности и инициативности. Обе эти шкалы положительно связаны между собой и отрицательно — с двумя другими (также положительно взаимосвязанными между собой).

Новый опросник толерантности к неопределенности (НТН) [Корнилова, 2010]. Является модификацией соединения А. Фернхемом [Furnham, 1994] четырех других более старых шкал. При апробации на русскоязычной выборке в опроснике оставлено 33 пункта при семибалльном варианте ответов, шкале ТН и двух шкалах ИТН (на российской выборке выделена шкала межличностной ИТН).

Поскольку ранее проведенные результаты демонстрировали различия по полу и возрасту, в нашем исследовании также использованы эти переменные и взаимодействие между ними как ковариаты (влияющие на результаты, но не представляющие основного интереса переменные). Для множественных сравнений поправки не применялись.

Описательная статистика исследуемых переменных для мужчин и женщин представлена в *табл. 1*. Согласно приведенным в ней данным, у женщин значимо выше нарциссизм, неприятие неопределенности, а также аффективная, когнитивная и общая эмпатия.

Таблица 1. Различия переменных по полу (критерий Манна—Уитни)

Методика	Переменная	Мужчины		Женщины		U	p
		Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
ТД	Нарциссизм	13,10	3,70	13,92	3,44	13 091,0	0,040
НТН	ТН	61,87	9,73	60,78	10,48	13 752,0	0,447
	ИТН	56,90	11,02	55,57	10,17	14 189,0	0,230

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональная
пластичность:
новый взгляд
на эмоциональную
регуляцию
в условиях неопределенности

Методика	Переменная	Мужчины		Женщины		U	p
		Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
ШИОР	Неприятие неопределенности	11,28	4,04	12,63	4,41	12 941,0	0,029
	Самоеффективность при решении проблем	21,92	3,50	21,44	3,81	16 346,5	0,349
	Воображение	20,72	3,75	20,38	4,20	15 994,0	0,540
	Эмоциональная ранимость	10,01	2,89	10,37	2,73	14 178,5	0,291
QCAE	Аффективная эмпатия	29,30	4,49	32,13	4,65	10 000,0	<0,001
	Когнитивная эмпатия	51,24	6,75	53,18	5,76	12 693,0	0,016
	Общий балл	80,54	9,15	85,33	8,24	10 246,0	<0,001

Результаты корреляционного анализа нашли отражение в табл. 2. В ней мы не приводим показатель общей эмпатии (он суммарный для двух видов эмпатии). Как видно из табл. 2, нарциссизм положительно связан с аффективной эмпатией, с двумя шкалами ШИОР — самоэффективностью при решении проблем и воображением, с которыми связана когнитивная эмпатия, и не связан с ИТН. ТН положительно связана с этими же двумя шкалами, означающими креативное и эффективное решение проблем, не связана с неприятием неопределенности и эмоциональной уязвимостью (которые положительно связаны между собой), а также аффективной эмпатией и отрицательно связана с самоэффективностью и воображением. Учитывая эти результаты, мы не использовали переменные ИТН и неприятия неопределенности

в дальнейшем при построении модели — согласно нашим и литературным данным, они имеют иные связи с эмоциональной сферой, чем ТН.

Таблица 2. Матрица интеркорреляций личностных переменных

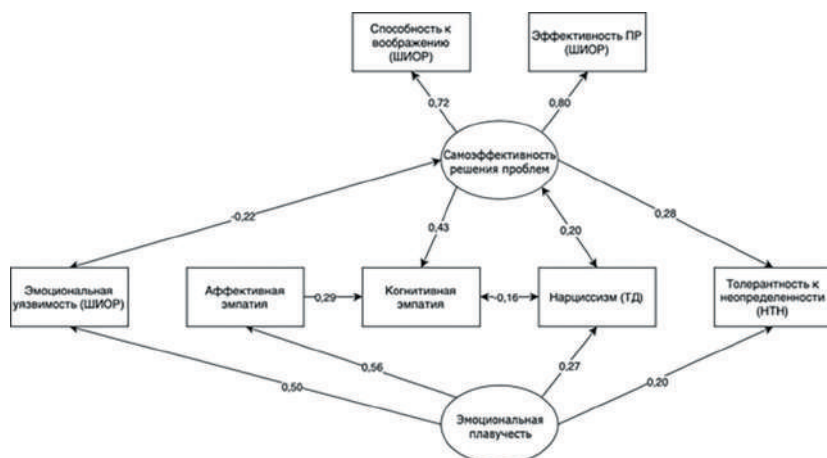
№ п/п	Переменная	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Нарциссизм	1				0,128	0,169		0,167	
2	ТН		1		-0,170	0,226	0,293	-0,165		
3	ИТН			1						
4	Неприятие неопределенности				1	-0,368	-0,219	0,475	0,198	
5	Самоэффективность при решении проблем					1	0,531	-0,167		0,326
6	Воображение						1			0,209
7	Эмоциональная уязвимость							1	0,223	
8	Аффективная эмпатия								1	0,283
9	Когнитивная эмпатия									1

Примечание. В таблице представлены только значимые корреляции (p Спирмена, * — $p < 0,01$). ТН — толерантность к неопределенности; ИТН — интолерантность к неопределенности.

Согласно табл. 2, когнитивная и аффективная эмпатия положительно связаны между собой, но только первая из них прямо связана с показателями самоэффективности решения проблем и воображения, за которыми стоит единая латентная переменная [Корнилова, 2020].

Интегративная структурная модель взаимосвязей строилась в программе AMOC (Analysis of Moment Structures — анализ моментных структур) для SPSS (Statistical Package for the Social Sciences — Статистический пакет для общественных наук). В построенной модели (см. рисунок) мы представили измеренные переменные через манифестацию в них двух предполагаемых латентных переменных — Самоэффективности решения проблем и Эмоциональной плавучести. Для первой латентной переменной — Самоэффективности решения проблем — две измеренные переменные (самоэффективность и способность к воображению)

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональная плавучесть: новый взгляд на эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности



отражают когнитивный аспект самооценивания успешности решений, а также вклады ее в переменную когнитивной эмпатии. Модель также демонстрирует ожидаемые проявления этой латентной переменной в нарциссизме и ТН и отрицательный вклад в эмоциональную ранимость.

Вторая латентная переменная, названная Эмоциональной пла-
вучестью, наибольший вклад вносит в эмоциональную уязвимость
и аффективную эмпатию. Также выделены предполагавшиеся
пути к ее проявлению в нарциссизме и ТН. Эмоциональная пла-
вучесть максимально проявляется в эмоциональной уязвимости
(с противоположной Самоэффективности решения проблем на-
правленностью) и аффективной эмпатии. Параметры модели:
 $CMIN = 8,074$ ($CMIN / df = 1,009$); $p = 0,426$; $GFI = 0,995$ ($> 0,95$);
 $AGFI = 0,983$; $RMSEA = 0,004$, что означает хорошее согласие.

Таким образом, результатом одновременного замера на одной выборке большого набора переменных, предположительно связанных с ТН, стало выделение двух латентных переменных. Самоэффективность решения проблем, отрицательно связанная с эмоциональной уязвимостью, положительно сопряжена с когнитивной эмпатией, нарциссизмом и ТН. Эмоциональная плавучесть представляет собой эмоционально более насыщенное качество. Проявляясь в эмоциональной уязвимости, аффективной эмпатии и нарциссизме, она также способствует повышению ТН. Обе латентные переменные задают потенциал возможного совладания

со стрессом неопределенности, однако их проявления существенно различаются.

Как видно из представленной на *рисунке* модели, мы смогли верифицировать такую латентную переменную, как Эмоциональная плавучесть, в качестве интегративного показателя «антихрупкости» эмоциональной сферы личности, которая проявляет себя не только в эмоциональной уязвимости (ранимости, гибкости) как показателе подвижности эмоциональной сферы и в субклиническом нарциссизме, но и в позитивных манифестациях ее в переменных ТН и аффективной эмпатии, также отражающих динамический аспект принятия неопределенности и эмоциональной ориентировки на другого человека.

ТН и нарциссизм в представленной модели стали связующими звеньями между Самоэффективностью решения проблем и Эмоциональной плавучестью. Как и ожидалось, эмоциональная уязвимость выступила звеном противоположного вхождения в эти латентные переменные, с одной стороны, демонстрируя подвижность эмоциональной сферы, а с другой — проявляя отрицательную роль по отношению к Самоэффективности решения проблем. Полученные данные свидетельствуют о сложности детерминации субъективно приемлемых решений в ситуации неопределенности.

Проведенное нами исследование опровергает стереотип, ожидающий снижение эмпатии у нарциссов и их черствость [Rhodewalt, 1998; Urbonaviciute, 2020; Lee, 2017]. Наши данные не поддерживают утверждение о повышении отрицательной аффективности у нарциссов: общий балл эмпатии, эмоциональная заразительность и в целом аффективная эмпатия в выборке повышались с усилением нарциссизма. Хотя мы и не установили прямую значимую связь измерений нарциссизма и когнитивной эмпатии, в модели данная связь проявилась, как и положительная манифестация, в двух измеренных переменных такой латентной переменной, как Самоэффективность решения проблем. В нашей модели когнитивная эмпатия также включена в связь с аффективной эмпатией, опосредствуя связи аффективной эмпатии с нарциссизмом.

Итак, когнитивная и аффективная эмпатия положительно взаимосвязаны, но проявляют разное отношение к латентным переменным: Эмоциональная плавучесть представлена в аффективной эмпатии, а Самоэффективность решения проблем — в когнитивной. Положение аффективной и когнитивной эмпатии в представленной модели демонстрирует проявление в них процессов, связующих предполагаемые разные *динамические регулятивные системы* (ДРС) в рамках множественной регуляции самой эмпатии. Обе системы, однако, способствуют совладанию со стрессом в условиях неопределенности.

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональная плавучесть: новый взгляд на эмоциональную регуляцию в условиях неопределенности

Предпринята одна из первых попыток одновременного рассмотрения множественных процессов эмоционально-личностной регуляции самооффективности решений человека, подтверждающая комплексный характер саморегуляции и разнообразие процессов, стоящих за измеряемыми переменными (в частности, за эмпатией). Разработка структурной модели позволила нам достичь следующих результатов:

- обосновать выделение такой интегративной переменной, как Эмоциональная плавучесть;
- по-новому подойти к установлению взаимосвязей эмпатии и нарциссизма с другими компонентами эмоционально-личностной сферы, которые достаточно противоречивы (в частности, в отношении позитивных и негативных проявлений эмоциональности при нарциссизме);
- продемонстрировать разную роль аффективной и когнитивной эмпатии, причем последняя опосредовала связь между аффективной эмпатией и измеряемым нарциссизмом.

Как свидетельствуют полученные нами данные, ТН и нарциссизм могут рассматриваться как связующие звенья регулятивных систем, в разной степени охватывающих когнитивные и эмоциональные факторы принятия решений в условиях неопределенности.

Vulnerable Buoyancy: A New View on Emotional Regulation Under Uncertainty

Tat'yana V. Kornilova

DSc in Psychology, Professor of the General Psychology Department, Faculty of Psychology.

Lomonosov Moscow State University.

11, build. 9 Mokhovaya Str., Moscow 125009, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-5065-3793

tvkornilova@mail.ru

Yuliya V. Krasavtseva

PhD in Psychology, Engineer of the General Psychology Department, Faculty of Psychology.

Lomonosov Moscow State University.

11, build. 9 Mokhovaya Str., Moscow 125009, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-7131-729X

julia.k7@gmail.com

Abstract. Stress is often accompanied by high uncertainty, which makes it difficult or ineffective to make the right decisions. Affective-personal regulation of the decision-making process has been poorly studied to date, and the

variables characterizing different aspects of emotional regulation have not been presented in a single complex of their interactions in relation to human uncertainty. In multiple decision-making regulation, the relevant variables can interact with each other, which can be reflected in the effectiveness of problem solving or decision-making. The aim of the article was to develop a model that links the variables of empathy (cognitive and affective), subclinical narcissism and tolerance for uncertainty with latent factors of Self-efficacy of human decisions and Vulnerable buoyancy. Vulnerable buoyancy is a new concept that allows us to consider emotional regulation under conditions of uncertainty not as stability, but rather as a dynamic system of self-regulation that positively determines the effectiveness of decision-making. The Dirty Dozen, Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy, The Subjective Risk Intelligence Scale, and The New Tolerance-intolerance to Uncertainty Questionnaire were used on a sample of $n = 446$. A correlation analysis was carried out and a structural model was built, which allowed: to substantiate the selection of an integrative latent variable Vulnerable buoyancy; to take a fresh approach to the relationship of narcissism with other variables of the emotional-personal sphere, which, according to the literature, are quite contradictory; to demonstrate the different roles of affective and cognitive empathy, manifesting Self-efficacy in problem solving (cognitive empathy) and Vulnerable buoyancy (affective empathy).

Keywords: empathy, tolerance for uncertainty, narcissism, Self-efficacy in problem solving, Dark triad, Vulnerable buoyancy.

For citation: Kornilova T.V., Krasavtseva Yu.V. Vulnerable Buoyancy: A New View on Emotional Regulation Under Uncertainty // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 39–57. DOI: 10.31857/S023620070027352-4

Литература/References

Белюсова А.И., Гейвандова М.Я. Когнитивная и аффективная эмпатия: апробация опросника на российской выборке // *Вестн. Моск. гос. обл. ун-та. Сер.: Психол. науки*. 2021. Т. 31(2). С. 6–20. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-6-20

Belousova A.I., Geivandova M.Ya. Kognitivnaya i affektivnaya empatiya: aprobatsiya oprosnika na rossiiskoi vyborke [Cognitive and Affective Empathy: Approbation of the Questionnaire on a Russian Sample]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Ser.: Psikhologicheskie nauki*. Vol. 31(2). P. 6–20. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-6-20

Злобина М.В., Первушина О.Н. Интолерантность к неопределенности и депрессия // *Reflexio*. 2017. Т. 10(2). С. 126–141. DOI: 0.25205/2658-4506-2017-10-2-126-141

Zlobina M.V., Pervushina O.N. Intolerantnost' k neopredelennosti i depressiya [Intolerance for Ambiguity and Depression]. *Reflexio*. 2017. Vol. 10(2). P. 126–141. DOI: 0.25205/2658-4506-2017-10-2-126-141

Знаков В.В. Психология возможного: Новое направление исследований понимания. 2-е изд. М.: Институт психологии РАН, 2022.

Znakov V.V. *Psikhologiya vozmozhnogo: Novoe napravlenie issledovaniy ponimaniya* [The Psychology of the Possible: A New Direction of

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональ-
ная плавучесть:
новый взгляд
на эмоциональ-
ную регуляцию
в условиях не-
определенности

- Intelligence as Strategy Predictors in the Iowa Game Task (IGT)]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2018. Vol. 39(3). P. 29–43. DOI: 10.7868/S0205959218030030
- Нуркова В.В. Эмпатия-отождествление и эмпатия-моделирование: о культурном конструировании двух модусов совместной деятельности // *Вопр. психологии*. 2020. Т. 66(3). С. 3–13.
- Nurkova V.V. Empatiya-otozhdestvlenie i empatiya-modelirovanie: o kul'turnom konstruirovanii dvukh modusov sovmestnoi deyatel'nosti [Empathy-identification and Empathy-modeling: On the Cultural Design of Two Modes of Joint Activity]. *Voprosy psikhologii*. 2020. Vol. 66(3). P. 3–13.
- Barlow D.H., Sauer-Zavala S., Carl J.R. et al. The Nature, Diagnosis, and Treatment of Neuroticism: Back to the Future. *Clinical Psychological Science*. 2014. Vol. 2. P. 344–365. DOI: 10.1177/2167702613505532
- Bogacheva N., Kornilova T., Pavlova E. Cognitive Representations of Medical Risks of Practicing Medical Doctors in Russia: Assessment and Correlates. *Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 10, N 6. DOI: 10.3390/bs10010006
- Byrne K.A., Worthy D.A. Do Narcissists Make Better Decisions? An Investigation of Narcissism and Dynamic Decision-making Performance. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 55. P. 112–117. DOI: 10.1016/j.paid.2013.02.020
- Craparo G., Magnano P., Paolillo A. et al. The Subjective Risk Intelligence Scale. The development of a New Scale to Measure a New Construct. *Current Psychology*. 2018. Vol. 37, N 4. P. 966–981. DOI: 10.1007/s12144-017-9673-x
- Cuff B., Brown S.J., Taylor L., Howat D. Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*. 2014. Vol. 7. P. 144–153. DOI: 10.1177/1754073914558466
- Damasio A.R. *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the Feeling Brain*. Florida: Harcourt, 2003.
- Davis M.H. Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multi-dimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44, N 1. P. 113–126.
- Evans D. *Risk Intelligence: How to Live with Uncertainty*. London: Atlantic Books, 2012.
- Gross J.J. Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, ed. by J.J. Gross. 2nd ed. New York: Guilford, 2014. P. 3–20.
- Han P.K.J., Strout T.D., Gutheil C. et al. How Physicians Manage Medical Uncertainty: A Qualitative Study and Conceptual Taxonomy. *Medical Decision Making*. 2021. Vol. 41, N 3. P. 275–291. DOI: 10.1177/0272989C21992340
- Hancock J., Mattick K. Tolerance of Ambiguity and Psychological Well-being in Medical Training: A Systematic Review. *Medical Education*. 2020. Vol. 54, N 2. P. 125–137. DOI: 10.1111/medu.14031
- Hoffman M.L. *Empathy and Moral Development*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. DOI: 10.1017/CBO9780511805851
- Hojat M., DeSantis J., Shannon S. The Jefferson Scale of Empathy: A Nationwide Study of Measurement Properties, Underlying Components, Latent Variable Structure, and National Norms in Medical Students. *Advances in Health Sciences Educational*. 2018. Vol. 23, N 5. P. 899–920. DOI: 10.1007/s10459-018-9839-9

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональ-
ная плавучесть:
новый взгляд
на эмоциональ-
ную регуляцию
в условиях не-
определенности

- Huang S. A Review of the Relationship Between EFL Teachers' Academic Buoyancy, Ambiguity Tolerance, and Hopelessness. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.831258
- Jauk E., Weigle E., Lehmann K. et al. The Relationship Between Grandiose and Vulnerable (Hypersensitive) Narcissism. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01600
- Jonason P., Kroll C.H. A Multidimensional View of the Relationship Between Empathy and the Dark Triad. *Journal of Individual Differences*. 2015. Vol. 36, N 3. P. 150–156. DOI: 10.1027/1614-0001/A000166
- Jonason P.K., Webster G.D. The Dirty Dozen: A Concise Measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22, N 2. P. 420–432. DOI: 10.1037/a0019265
- Frenkel-Brunswick E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol. 11, N 1. P. 108–143. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
- Furnham A. A Content, Correlation and Factor Analytic Study of Four Tolerance of Ambiguity Questionnaires. *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 16, N 3. P. 403–410.
- Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. Vol. 4, N 9. P. 717–728. DOI: 10.4236/psych.2013.49102
- Furnham A., Richards S.C., Paulhus D.L. The Dark Triad of Personality: A 10 Year Review. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7, N 3. P. 199–216. DOI: 10.1111/spc3.12018
- Kajonius P.J., Björkman T. Individuals with Dark Traits Have the Ability but Not the Disposition to Empathize. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 155, N 2. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109716
- Kornilova T.V., Novikova M.A. Self-assessed Intelligence, Psychometric Intelligence, Personality, and Academic Achievement: Two Structural Models. *Educational Achievement: Teaching Strategies, Psychological Factors and Economic Impact*, ed. by M. Gowda, A. Khanderia. New York: Nova Science Publishers Hauppauge, 2013. P. 197–211.
- Lee S.A., Gibbons J. The Dark Triad and Compassion: Psychopathy and Narcissism's Unique Connections to Observed Suffering. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 116. P. 336–342. DOI: 10.1016/J.PAID.2017.05.010
- Miao Ch., Humphrey R.H., Qian Sh., Pollack J.M. The Relationship Between Emotional Intelligence and the Dark Triad Personality Traits: A Meta-analytic Review. *Journal of Research in Personality*. 2018. Vol. 78. P. 189–197. DOI: 10.1016/j.jrp.2018.12.004
- Michels M., Schulze R. Emotional Intelligence and the Dark Triad: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 180. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110961
- Mobbs A.E.D. An Atlas of Personality, Emotion and Behaviour. *PLoS One*. 2020. Vol. 15, N 1. DOI: 10.1371/journal.pone.0227877
- Pajevic M., Vukosavljevic-Gvozden T., Stevanovic N. et al. The Relationship Between the Dark Tetrad and a Two-dimensional View of Empathy. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 123. P. 125–130. DOI: 10.1016/j.paid.2017.11.009

- Paulhus D.L., Williams K.M. The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism and Psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36, N 6. P. 556–563. DOI: 10.1016/S0092-6566(02)00505-6
- Petrides K.V., Vernon P.A., Schermer J.A., Veselka L. Trait Emotional Intelligence and the Dark Triad Traits of Personality. *Twin Research and Human Genetics*. 2011. Vol. 14, N 1. P. 35–41. DOI: 10.1375/twin.14.1.35
- Powell P.A. Individual Differences in Emotion Regulation Moderate the Associations Between Empathy and Affective Distress. *Motivation and Emotion*. 2018. Vol. 42, N 4. P. 602–613. DOI: 10.1007/s11031-018-9684-4
- Reniers R.L., Corcoran R., Drake R. et al. The QCAE: A Guestionnaire of Cognitive and Affective Empathy. *Journal of Personality Assessment*. 2011. Vol. 93, N 1. P. 84–95. DOI: 10.1080/00223891.2010.528484
- Rhodewalt F., Madrian J.C., Cheney Sh. Narcissism, Self-Knowledge Organization, and Emotional Reactivity: The Effect of Daily Experiences on Self-esteem and Affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1998. Vol. 24, N 1. P. 75–87. DOI: 10.1177/0146167298241006
- Rogoza R., Cieciuch J. Dark Triad Traits and Their Structure: An Empirical Approach. *Current Psychology*. 2018. Vol. 39, N 4. P. 1287–1302. DOI: 10.1007/s12144-018-9834-6
- Rogoza R., Kowalski C.M. Assessing the Dark Triad with the Dirty Dozen Measure. *Shining Light on the Dark Side of Personality*, ed by P.K. Jonason. S. l.: Hogrefe Publ., 2021. P. 207–214.
- Rogoza R., Kowalski C.M., Saklofsky D.H. et al. Systematizing Dark Personality Traits Within Broader Models of Personality. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 186. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111343
- Schipper M., Petermann F. Relating Empathy and Emotion Regulation: Do Deficits in Empathy Trigger Emotion Dysregulation? *Social Neuroscience*. 2013. Vol. 8, N 1. P. 101–107. DOI: 10.1080/17470919.2012.761650
- Slovic P., Finucane M.L., Peters E. et al. The Affect Heuristic. *The European Journal of Operational Research*. 2007. Vol. 177. P. 1333–1352. DOI: 10.1016/j.ejor.2005.04.006
- Stanwix S., Walker B.R. The Dark Tetrad and Advantageous and Disadvantageous Risk-taking. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 168. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110338
- Stephens G.C. Sarkar M., Lazarus M.D. “A whole lot of uncertainty”: A Qualitative Study Exploring Clinical Medical Students’ Experiences of Uncertainty Stimuli. *Medical Education*. 2022. Vol. 56. P. 736–746. DOI: 10.1111/medu.14743
- Szabó E., Bereczkei T. Different Paths to Different Strategies? Unique Associations Among Facets of the Dark Triad, Empathy, and Trait Emotional Intelligence. *Advances in Cognitive Psychology*. 2017. Vol. 13, N 4. P. 306–313. DOI: 10.5709/acp-0230-7
- Taleb N.N. *Antifragile. Things that Gain from Disorder*. New York: Random House, 2013.
- Turner I.N., Foster J.D., Webster G.D. The Dark Triad’s Inverse Relations with Cognitive and Emotional Empathy: High-powered Tests with Multiple Measures. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 139. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2018.10.030
- Urbonaviciute G., Hepper E.G. When is Narcissism Associated with Low Empathy? A Meta-analytic Review. *Journal of Research in Personality*. 2020. Vol. 89. DOI: 10.1016/j.jrp.2020.104036

Т.В. Корнилова,
Ю.В. Красавцева
Эмоциональ-
ная плавучесть:
новый взгляд
на эмоциональ-
ную регуляцию
в условиях не-
определенности

©2023 А.А. ЕФАНОВ

ДИНАМИКА МЕДИАЭФФЕКТОВ ИНФОДЕМИИ КОРОНАВИРУСА (COVID-19)



Ефанов Александр Александрович — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры теории и практики общественных связей. Российский государственный гуманитарный университет.
Российская Федерация, 125047 Москва, Миусская площадь, д. 6.
Доцент Института медиа.
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».
Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0002-9979-9224
yefanoff_91@mail.ru

Аннотация. В статье представляется динамика медиаэффектов инфодемии коронавируса (COVID-19). Используется комплекс методов: кейс-стади, систематизация, интент-анализ, вторичный анализ социологических и статистических данных. Хронологические рамки исследования: 1 марта — 30 июня 2020 года. По итогам проведенного исследования делается вывод, что первая «волна» пандемии коронавируса наиболее отчетливо продемонстрировала замещение доминирующих медиаэффектов. Если с середины марта до конца апреля 2020 года наблюдалось конструирование моральной паники, то с начала мая до середины июня 2020 года в обществе превалирующей стала усталость сострадать. Обозначаются факторы, обусловившие инспирирование подобных медиаэффектов. Фиксируются причинно-следственные связи между моральной паникой и усталостью сострадать. На основании полученных результатов заявляется о формировании на рубеже 2010–2020-х годов общества стресса как особой социальной системы, социальные связи, позиции и диспозиции в которой во многом объясняются

через бытующие в современности и сменяющие друг друга факторы турбулентности, приводящие к парадигмальной утрате устойчивости социальных, политических, экономических и культурных констант, обуславливая перманентное нахождение индивидов в состоянии повышенного психофизиологического напряжения. Обосновывается правомочность выдвижения понятия общества стресса исходя из существующих социополитических, социоэкономических и социокультурных (в том числе медиакоммуникационных) детерминант. Выстраивается перспективизация исследования, предполагающая дальнейшую концептуализацию данного понятия. Доказывается необходимость инкорпорирования категории общества стресса в академический дискурс социальных наук. Подобные методологические основания позволят осуществлять системные исследования культивируемых социальных реакций (прежде всего медиаэффектов) с учетом причинно-следственных связей и взаимообуславливающих закономерностей.

Ключевые слова: коронавирус, COVID-19, пандемия, инфодемия, слух, медиа, медиаэффект, моральная паника, усталость сострадать, общество стресса.

Ссылка для цитирования: Ефанов А.А. Динамика медиаэффектов инфодемии коронавируса (COVID-19) // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 58–75. DOI: 10.31857/S023620070027353-5

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)

В условиях современного неоинформационного общества преимущественно все социальные феномены получают медиатизированное проявление, не только имея ограничения для функционирования вне медиaprостранства, но и зачастую прямым образом зарождаясь посредством медиа. Медиaprостранство как особое «подпространство» социального пространства обуславливает системное конструирование сменяемых друг друга медиаэффектов неизвестной природы, к которым индивиды оказываются не готовы, в результате чего на рубеже 2010–2020-х годов становится все более актуальным заявлять о возникновении общества стресса.

Протекавшая в течение 2020 – первой четверти 2022 годов пандемия коронавируса (COVID-19), предопределившая возникновение нескольких «волн» развития заболевания, инспирировала динамичное проявление медиафеномена, получившего название «инфодемия», который интерпретируется как «быстрое и далекоидущее распространение как точной, так и неточной информации о чем-либо, например о болезни. Поскольку факты, слухи и страхи смешиваются друг с другом, становится трудно получить правдивую информацию о проблеме» [Землянский, 2021a: 111]. Причиной инфодемии считается информационный шум, когда

в результате обилия медиасообщений в информационной повестке дня рядовой медиапотребитель, для которого характерны низкий уровень медиаграмотности, а вместе с тем незначительным образом развитые способности к верификации информации, предпочитает верить новостям, оказывающимся более релевантными текущей картине мира — отвечающим внутренним запросам и на подсознательном уровне оправдывающим заложенные ожидания субъекта.

Диспозлируемое в марте–июне 2020 года во многом беспрецедентное для современности социальное явление — первая «волна» пандемии коронавируса — побудило возникновение псевдо-новостных сообщений: как фейков, которые, согласно авторской типологии, являются «следствием непреднамеренности действий медиаконтролеров (погоня за сенсацией, низкий уровень профессионализма, приводящие к недостаточно эффективному использованию технологии фактчекинга), так и постправды как результата спланированности техник, конечной целью которых становится осознанная дезинформация аудитории» [Ефанов, 2018: 163]. Подобный тезис находит свое подтверждение в научных изысканиях российских авторов [Адамов, 2022; Венидиктов, 2022; Землянский, 2021b], занимающихся исследованиями фейка и постправды. В ходе пандемии коронавируса (особенно ее первой «волны») наиболее активно псевдо-новостные конструкции распространялись в социальных медиа — социальных сетях («ВКонтакте», Facebook*, Instagram*) и мессенджерах (WhatsApp, Viber) — ввиду меньшей подверженности их продуктов (постов, сообщений) модерированию, как следствие, преобразованию текстуальных форм в единый фольклорный нарратив. Так, в рамках реализации проекта «Мониторинг актуального фольклора» исследовательская группа под руководством А.С. Архиповой зафиксировала 167 сюжетов [Архипова, Радченко, Козлова, 2020], связанных с распространением новой коронавирусной инфекции, выстроенных по принципу нарративизации. Как отмечал глава Всемирной организации здравоохранения Т.А. Гебрейесус, в 2020 году «мы боремся не только с эпидемией, но еще и с инфодемией. Фейкньюс распространяются быстрее и гораздо проще, чем сам вирус, при этом являются не менее опасными, чем он» [Фейковые новости о коронавирусе заполонили соцсети, 2020].

Находясь в состоянии стресса вследствие деструктивного влияния разворачиваемой картины мира (новый вирус, воспрепятствовать

* Принадлежит Meta, признанной в РФ экстремистской организацией, ее деятельность запрещена на территории РФ.

распространению которого прогрессивное мировое сообщество было не готово; введение ограничительных мероприятий, разрушивших устойчивые паттерны социальной повседневности; обусловленность социальным кризисом экономического кризиса, усиливающего неуверенность в завтрашнем дне, что сопровождается активной медиарепрезентацией, когда псевдо-новостные конструкторы и верифицированные сообщения синкретизируются в общем информационном потоке, не предоставляя рядовому потребителю возможности для проверки, в том числе ввиду недостаточно развитых у него навыков фактчекинга, тем самым контаминируется новое интегративное информационное поле), человек оказывается особо подверженным манипулятивному воздействию со стороны современных медиа, приводящему к различным последствиям. Возникающие социальные последствия в результате распространения различного рода информации о новой коронавирусной инфекции (в том числе в корреляции с социальным поведением субъектов), преимущественно продвигающей фрейм «пандемия коронавируса», становятся предметом психологических [Дейнека, Максименко, 2020; Караяни, Караяни, 2020; Михеев, Нестик, 2021; Новоселов, 2022; Рассказова, Емелин, Тхостов, 2020] и социологических [Музыкант, Барабаш, Бордюгов, 2021; Назаров, Иванов, Кублицкая, 2022] исследований. Однако следует обратить внимание: несмотря на научную фундированность, а вместе с тем теоретическую и практическую значимость, в представленных исследованиях предпринимаются попытки контекстуального рассмотрения влияния информации о пандемии коронавируса на общество без фиксации инспирирования конкретных медиаэффектов в их причинно-следственной закономерности. Настоящее исследование призвано восполнить существующий академический пробел.

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)

Методология исследования

Цель исследования заключается в выявлении динамики медиаэффектов в диспозиции инфодемии коронавируса (COVID-19) — в соотношении с возникающим на рубеже 2010–2020-х годов обществом стресса. Теоретико-методологической основой исследования выступают концепция моральных паник, первоначально обозначенная С. Коэном [Cohen, 2011], но впоследствии дополненная научными изысканиями Э. Гуда и Н. Бен-Йехуды [Goode, Ben-Yehuda, 2009], а также теория усталости сострадать К. Кинник, Д. Кругмана и Г. Камерона [Кинник, Кругман, Камерон, 2000].

Используется комплекс теоретических и эмпирических методов: кейс-стади, систематизация, интент-анализ, вторичный анализ социологических и статистических данных. Хронологические рамки исследования: 1 марта – 30 июня 2020 года.

Результаты исследования

Наиболее отчетливо и в то же время интенсивно медиаэффекты инфодемии начали культивироваться во время первой «волны» пандемии коронавируса, когда в обществе не выработался социальный иммунитет к социальному прецеденту неизвестной природы, на основе которого продуцировались новые информационные поводы (в том числе псевдо-новостного характера). Отсутствие социального иммунитета прежде всего связано с беспрецедентностью в контексте современности проявлений первой «волны» пандемии коронавируса — не только вызванных пиковыми показателями по заболеваемости, когда меры профилактики от инфекции еще не были разработаны, но и вместе с тем сопровождаемых жесткими ограничительными мерами (прежде всего введение локдауна в крупных городах, обусловившее переопределение у индивидов паттернов социальной повседневности).

В этой связи инфодемия породила возникновение различного рода конспирологических теорий. Пытаясь объяснить мотивы их возникновения, И.А. Яблоков указывает, что «теории заговора — это своего рода “креативный ответ” на вызов времени. В существующей ситуации многочисленные теории заговора становятся единственным объяснением ситуации с пандемией. Это спровоцировало появление многочисленных страхов, а также социальную и политическую разобщенность» [Яблоков, 2020: 39]. Во время первой «волны» пандемии особое распространение получили конспирологические теории, связанные с отождествлением вируса с биологическим оружием, разрабатываемым в секретной лаборатории в китайской провинции Ухань, инспирированием вируса в результате активной фазы испытаний 5G-сетей, а также намерениями Б. Гейтса «чипировать человечество» (позднее подобные теории легли в основу многочисленных медиамемов).

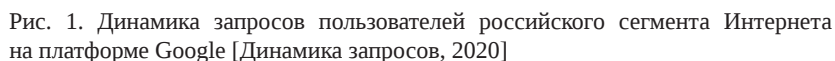
Результаты репрезентативных исследований общественного мнения относительно причин возникновения коронавируса подтверждают доминирование позиций респондентов по поводу искусственной природы возникновения COVID-19. Так, по данным проведенного Pew Research Center с 4 по 10 июня 2020 года опроса Origin of COVID-19 ($n=12\,648$), 25 % жителей США посчитали, что коронавирус был спланирован политической

элитой [Less-educated Americans More Inclined to See Some Truth in Conspiracy Theory that COVID-19 was Planned, 2020]. В этой связи можно провести параллель с осуществленным ВЦИОМ в мае 2020 года исследованием «Причины распространения коронавируса» ($n=1600$), в ходе которого 11 % участников опроса — жителей России — высказали свою уверенность в том, что происхождение коронавируса сопряжено с действиями заинтересованных акторов [Глава ВЦИОМ, 2020].

По мнению А.М. Климовой, К.Ш. Чмеля и Н.Ю. Савина, конспирологические теории основаны на слухах, которые понимаются авторами как продуцент псевдо-новостных сообщений, «открыто курсируемый в обществе в условиях недостатка информации о какой-либо проблеме и не имеющий официального подтверждения. Распространение слухов основывается не на каких-либо объективных и убедительных доказательствах, а на вере в них большого количества людей. Отсюда одна из целей слуха — обеспечить психологический комфорт граждан, демонстрируя возможные объяснения событий, происходящих в условиях усиления тревожности, воспринимаемой угрозы или неопределенности» [Климова, Чмель, Савин, 2020: 270]. В результате своей модальности, обеспечивающей вписывание определенного ирреального конструкта в текущую картину мира, слух становится продуктом не только повседневно-бытовой, но и массовой коммуникации. При этом в условиях глубинной медиатизации, связанной прежде всего с влиянием продуктов поля Интернета на конструирование неоинформационного общества, наблюдается синкретизм различных уровней коммуникации, обуславливая возникновение системы медиаэффектов.

Согласно авторскому определению, медиаэффект рассматривается как результат различного рода воздействия на аудиторию посредством медиа, обуславливающий количественные и/или качественные социальные изменения. Р. Колеман и Д. Ву выдвигают модель иерархии медиаэффектов, в рамках которой предлагают уровневую систему компонентов: знание («учиться»), отношение («чувствовать»), поведение («делать») [Coleman, Wu, 2009]. По мнению исследователей, говорить о возникновении медиаэффектов можно, если социальный прецедент позволил перейти с первого на второй уровень, вызвав определенные устойчивые реакции у индивидов. Преодоление второго уровня и переход на третий с точки зрения воздействия считаются наиболее результативным проявлением медиаэффекта, способного оказывать влияние на изменения социальной структуры. В целом модель

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)



Так, в начале первой «волны» пандемии коронавируса общество испытало моральную панику. В ранее проведенных исследованиях было предложено авторское определение моральных паник как «чрезмерно эмоциональных реакций общества на ряд проблем, которые интерпретируются со стороны медиа как серьезные угрозы устойчивой системе духовных норм и ценностей и в перспективе способны привести к разрушению социальной структуры» [Ефанов, 2017: 68]. Медиа играют основополагающую роль в проблематизации определенного социального прецедента, нередко имеющего тривиальную природу, но в результате эффективности репрезентации (посредством технологии медиапрайм-инга [Iyengar, Peters, Kinder, 1982]) воспринимаемого обществом как нечто наиболее важное и значимое. По своей сути моральные паники возникают на основании обратной корреляции — непропорциональности статистических данных и медиаинтереса к явлению, в результате чего происходит манипулирование сознанием аудитории.

64

Президента (с кратностью в 7–10 дней) — особого аудиовизуального формата, ставшего актуальным в ходе первой «волны» пандемии коронавируса.

Для подтверждения валидности данные были выгружены и впоследствии сопоставлены по четырем ключевым словам: «коронавирус» + «пандемия коронавируса» + «пандемия» + «COVID-19». Можно заметить, что преимущественно пользователи получали информацию по проблеме через поиск по ключевому слову «коронавирус», позволяющему тематически отбирать релевантный контент по главному маркеру — лексеме, вошедшей в Национальный корпус русского языка, став обще- и широкоупотребительной.

Зафиксировать реакции аудитории на информацию о новой коронавирусной инфекции, сделав выводы о конструировании конкретных медиаэффектов, позволяет потенциал метода интент-анализа¹. Так, было выявлено, что в постах и комментариях к ним пользователей социальных сетей «ВКонтакте», Facebook*, Instagram* (Таблица 1) содержались интенции эмотивно-консолидирующего (привлечение внимания, прогнозы, претензии на истину) и манипулятивного (устрашение, угрозы) блоков².

Таблица 1. Интенции комментариев пользователей социальных медиа относительно пандемии коронавируса (COVID-19) (01.03.2020–30.04.2020)

	«ВКонтакте»	Facebook*	Instagram*
Общее количество постов, <i>n</i>	742	2871	1634
Общее количество комментариев, <i>n</i>	3281	10 592	6920
Привлечение внимания, %	43	41	47
Прогнозы, претензии на истину, %	31	34	33
Устрашение, угрозы, %	26	25	20

Наиболее частотной оказалась интенция привлечения внимания, содержащая в себе риторические вопросы и рассуждения: «Так ли страшен коронавирус, как его малюют?»; «Кому “корона” тяжела?»; «Коронавирус: миф или реальность?»; «Кто стоит

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфodemии
коронавируса
(COVID-19)

¹ Данные выгружены посредством автоматизированной системы «Медialogия».

² Согласно модели словаря интенций, предлагаемой Н.К. Радиной [Радина, 2016].

* Принадлежит Meta, признанной в РФ экстремистской организацией, ее деятельность запрещена на территории РФ.

за короноэпидемией?». Синтаксическая структура, построенная преимущественно на основе вопросительных конструкций, позволяла реализовывать аналитический потенциал данной интенции (не всегда опираясь на фактологические данные, тем самым нередко порождая или поддерживая псевдо-новостные проявления). Рассуждения акторов обуславливали критическое осмысление социальной действительности — размышления относительно происхождения коронавируса, основных выгодоприобретателей, а также мероприятий по профилактике распространения инфекции.

Вторую по частотности позицию заняла интенция прогнозов, претензий на истину: *«Пандемия коронавируса встанет в один ряд с эпидемиями холеры или чумы»; «На преодоление пика пандемии нам потребуется несколько лет, а ее последствий — не меньше десятилетия»; «Через несколько лет коронавирус может стать таким же привычным заболеванием, как грипп или ОРВИ, но для этого должна кардинально измениться эпидемическая картина»; «Мир никогда не станет таким, как прежде...»*. Интенция прогнозов, претензий на истину также относится к эмотивно-консолидирующему блоку и во многом связана с интенцией привлечения внимания. Однако данная интенция апеллирует к мнениям экспертов и/или фактологическим данным, тем самым позволяя получать и в последующем усиливать «кредит доверия».

Наименьшую частотность демонстрировала интенция устрашения, угроз: *«Коронавирус — это бомба замедленного действия»; «Тысячи умерших от коронавируса — естественная борьба природы с перенаселением планеты. И эта борьба только начинается...»; «Пандемия коронавируса — это плата жителей всего мира за свою беспечность»; «Пандемия пока только “нагуляла аппетит”...»*. Можно заметить, что посредством метафоризации, заложенной в лексические конструкции, интенция устрашения, угроз позволяет демонизировать картину мира, апеллируя к наиболее триггерным объектам — страху и смерти.

В целом следует указать, что метафоризация, позволяющая создавать яркие и устойчивые образы в сознании медиапотребителей, в той или иной степени заложена во все интенции, тем самым обуславливая инспирирование медиаэффектов. Свидетельством конструирования моральной паники в первой половине первой «волны» пандемии коронавируса (середина марта – конец апреля 2020 года) могут служить не только динамика интереса к явлению со стороны рядовых пользователей социальных медиа (см. рис. 1), но и проявляемые в комментариях под постами реакции аудитории на контент, во многом коррелируемые с инспирируемыми интенциями: *«От коронавируса нам теперь не спастись...»; «Наш*

мир не был стабилен, но в 2020 году мы окончательно потеряли надежду на светлое будущее»; «Хрупкий мир погрузился в настоящую катастрофу»; «Казалось, что я все знаю. Но сейчас я не имею представления, как дальше жить...»; «Всегда строила планы на будущее. Теперь нет надежды на завтрашний день».

Несмотря на дифференцированную коммуникационную политику рассматриваемых социальных сетей, а вместе с тем их целевую аудиторию, в целом можно заметить прямую корреляцию между эффективностью постов и реакциями пользователей на них, проявляемыми в форме комментариев. Соотношение комментариев к постам в данных социальных сетях было относительно равнозначным (наблюдалось в среднем около 4 комментариев на 1 пост). В первые полтора месяца, которые ознаменовали кардинальные изменения социальной повседневности, тема коронавируса вызвала устойчивый медиаинтерес.

Кроме того, необходимо обратить внимание, что культивирование моральной паники обусловлено инспирированием в своей совокупности интенций привлечения внимания, прогнозов и претензий на истину, а также устрашения и угроз, относящихся к различным блокам, тем самым в результате своей модальности (прежде всего на основе поступательного разворачивания технологии сторителлинга — системной репрезентации явления, представления его в динамике) позволяя конструировать единую картину мира, порождающую дезориентацию, неуверенность в завтрашнем дне, как следствие, конструируя данный медиаэффект.

Представленные тезисы во многом соотносятся с результатами исследования общественного мнения. Так, согласно данным опроса ФОМ «Коронавирус: опасения и оценка принятых мер» ($n=1500$), реализованного 8 марта 2020 года — до официального начала первой «волны» пандемии коронавируса в стране, — «48 % россиян в той или иной мере опасаются коронавируса: 16 % сильно, 32 % — немного боятся заболеть» [Коронавирус: опасения и оценка принятых мер, 2020]. Исследование ВЦИОМ «Режим самоизоляции: ожидания, мотивы, оценка введенных ограничений» ($n=1600$) посредством метода опроса, проведенного 14 апреля 2020 года, впоследствии дополнило указанные результаты. Так, уровень опасений относительно вероятности заражения был наиболее высоким «среди жителей Москвы и Санкт-Петербурга (24 %), что ожидаемо, поскольку именно на эти населенные пункты приходится наибольшая доля заболевших» [Режим самоизоляции: ожидания, мотивы, оценка введенных ограничений, 2020].

Однако необходимо обратить внимание, что во второй половине первой «волны» пандемии коронавируса (начало мая – середина июня 2020 года) интерес аудитории к проблеме коронавируса

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфекции
коронавируса
(COVID-19)

Таблица 2. Интенции комментариев пользователей социальных медиа относительно пандемии коронавируса (COVID-19) (01.05.2020–30.06.2020)

	«ВКонтакте»	Facebook*	Instagram*
Общее количество постов, <i>n</i>	539	1545	1280
Общее количество комментариев, <i>n</i>	1046	3129	2317
Неприятие, отказ от коммуникации, %	44	50	42
Привлечение внимания, %	33	31	34
Прогнозы, претензии на истину, %	17	15	16
Устрашение, угрозы, %	6	4	8

При этом для всех социальных сетей стало присуще инспирирование дополненной совокупности интенций — доминирование в ней интенции неприятия, отказа от коммуникации, относящейся к информативно-воспроизводящему блоку. Данная интенция позволяла субъектам прямо отражать свою позицию — отклонения контента, сопряженного с проблемой коронавируса: «Сколько уже можно об одном и том же говорить из всех утюгов...»; «Как будто бы других тем у нас нет»; «Лучше ничего не буду читать, чем опять об этом»; «Слишком много коронавируса...». Кроме того, наблюдаемая динамика вовлеченности во многом может свидетельствовать о «молчаливом» отказе определенного сегмента аудитории от информации, связанной с коронавирусом, — без вербального обозначения своей позиции через интенции.

Указанная закономерность позволяет заметить замещение доминирующего медиаэффекта, когда моральная паника сменилась усталостью сострадать, при которой «лица стремятся

* Принадлежит Meta, признанной в РФ экстремистской организацией, ее деятельность запрещена на территории РФ.

игнорировать любую информацию на эту тему и избегать сообщения по данному вопросу, нередко сокращая использование средств массовой коммуникации» [Кинник, Кругман, Камерон, 2000: 190]. Сохранявшаяся в рассматриваемый период ситуация стресса, связанная с неуверенностью в завтрашнем дне, вызванная активным распространением совокупности сопряженных с пандемией коронавируса сюжетов (ориентированных на синхронное культивирование чувств повышенной предосторожности к собственному здоровью и эмпатии к жертвам новой коронавирусной инфекции), обусловила превалирование в социальной среде реакции усталости сострадать, которая в конечном итоге привела во многом к подсознательному отказу от подобного контента (на уровне маркирующих данные материалы ключевых слов и устойчивых визуальных образов через атрибутивные элементы: маски, перчатки, ограничители дистанции и др.).

* * *

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о динамике медиаэффектов инфодемии коронавируса (COVID-19). Наиболее отчетливо замещение доминирующих медиаэффектов наблюдалось в детерминантах первой «волны» пандемии коронавируса. Если динамичное конструирование моральной паники (середина марта – конец апреля 2020 года) было вызвано превалированием в повестке дня темы коронавируса, приданием ей в результате активной медиарепрезентации статуса проблемы, усиленное беспрецедентностью данного социального явления в контексте современности (объявление пандемии, введение жестких ограничительных мер, обусловившее переопределение паттернов повседневности), как следствие, обеспечивающее у субъектов отсутствие социального иммунитета к данному социальному прецеденту, то последующее инспирирование усталости сострадать (начало мая — середина июня 2020 года), напротив, связано со стагнацией мегасюжета, потенциально способного поддерживать стабильный интерес у массовой аудитории, системным фокусированием на устойчивых образах через атрибутивные элементы.

Полученные результаты позволяют соотнести их с социальными реалиями рубежа 2010–2020-х годов в целом, подчеркнув правомочность выдвижения тезиса о формировании общества стресса — социальной системы, социальные связи, позиции и диспозиции в которой во многом объясняются через бытующие в современности и сменяющие друг друга факторы турбулентности, приводящие к парадигмальной утрате устойчивости социальных, политических, экономических и культурных констант,

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)

обуславливая перманентное нахождение индивидов в состоянии повышенного психофизиологического напряжения. Данное исследование представляет собой попытку подойти к обоснованию правомочности существования понятия общества стресса, предполагая его дальнейшую концептуализацию в социальных науках.

Dynamics of the Media Effects of the Coronavirus (COVID-19) Infodemic

Aleksandr A. Yefanov

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Practice of Public Relations. Russian State University for the Humanities.

6 Miuskaya Square, Moscow 125047, Russian Federation.

Associate Professor of the Institute of Media.

HSE University.

20 Myasnitskaya str., Moscow 101000, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-9979-9224

yefanoff_91@mail.ru

Abstract. The article presents the dynamics of the media effects of the coronavirus infodemic (COVID-19). A set of methods is used: case study, systematization, intent analysis, and secondary analysis of sociological and statistical data. Timeline of the study: March 1 – June 30, 2020. Based on the results of the study, it is concluded that the first “wave” of the coronavirus pandemic most clearly demonstrated the replacement of dominant media effects. If from mid-March to the end of April 2020, the construction of moral panic was observed, then from the beginning of May to mid-June 2020, compassion fatigue became prevalent in society. The factors that inspired such media effects are indicated. Cause-and-effect relationships between moral panic and compassion fatigue are fixed. On the basis of the results obtained, it is stated that at the turn of the 2010–2020s, a stress society was formed as a special social system, social ties, positions, and dispositions in which are largely explained through the factors of turbulence that exist in modern times and replace each other, leading to a paradigmatic loss of social, political, economic, and cultural stability, causing the permanent finding of individuals in a state of increased psycho-physiological stress. The legitimacy of putting forward the concept of a society of stress is substantiated, based on the existing socio-political, socio-economic, and socio-cultural (including media communication) determinants. A perspectivization of the study is being built, which implies further conceptualization of this concept. The necessity of incorporating the category of stress society into the academic discourse of the social sciences is proved. Such methodological foundations will allow for systematic research of cultivated social reactions (primarily media effects), taking into account cause-and-effect relationships and interdependent patterns.

Keywords: coronavirus, COVID-19, pandemic, infodemic, rumor, media, media effect, moral panic, compassion fatigue, stress society.

For citation: Yefanov A.A. Dynamics of the Media Effects of the Coronavirus (COVID-19) Infodemic // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 58–75. DOI: 10.31857/S023620070027353-5

А.А. Ефанов
Динамика медиаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)

Литература/References

Адамов М.С. Интеллектуальные добродетели в эпоху инфодемии // *Человек*. 2022. Т. 33, № 3. С. 49–66.

Adamov M.S. Intellektual'nye dobrodeteli v ehpokhu infodemii [Intellectual Virtues in the Infodemic Age]. *Chelovek*. 2022. Vol. 33, N 3. P. 49–66.

Архипова А.С., Радченко Д.А., Козлова И.В. Пути Российской инфодемии: от WhatsApp до Следственного комитета // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020. № 6(160). С. 231–265.

Arkhipova A.S., Radchenko D.A., Kozlova I.V. Puti Rossijskoj infodemii: ot WhatsApp do Sledstvennogo komiteta [Ways of the Russian Infodemic: From WhatsApp to the Investigative Committee]. *Monitoring obshhestvennogo mneniya: ehkonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes]. 2020. N 6(160). P. 231–265.

Венидиктов С.В. Post-truth как угроза медиапотребления в эпоху пандемии // *Знак: проблемное поле медиаобразования*. 2022. № 2(44). С. 15–22.

Venidiktov S.V. Post-truth kak ugroza mediapotrebleniya v ehpokhu pandemii [Post-truth as a Threat to Media Consumption in the Era of a Pandemic]. *Znak: problemnoe pole mediaobrazovaniya* [Sign: the problematic field of media education]. 2022. N 2(44). P. 15–22.

Глава ВЦИОМ объяснил популярность версии искусственного происхождения коронавируса // ТАСС. 18.05.2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8503159> (дата обращения: 14.06.2021).

Glava VTsIOM ob"yasnil populyarnost' versii iskusstvennogo proiskhozhdeniya koronavirusa [The Head of VTsIOM Explained the Popularity of the Version of the Artificial Origin of the Coronavirus]. TASS. 18.05.2020 [Electronic resource]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8503159> (date of access: 14.06.2021).

Дейнека О.С., Максименко А.А. Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций // *Общество. Среда. Развитие*. 2020. № 2(55). С. 28–39.

Dejneka O.S., Maksimenko A.A. Otsenka psikhologicheskogo sostoyaniya obshhestva v usloviyakh infodemii posredstvom analiza sotsial'nykh setej: obzor zarubezhnykh publikatsij [Assessment of the Psychological State of Society in the Conditions of Infodemic through the Analysis of Social Networks: A Review of Foreign Publications]. *Obshhestvo. Sreda. Razvitie* [Society. Wednesday. Development]. 2020. N 2(55). P. 28–39.

Динамика запросов пользователей российского сегмента Интернета на платформе Google // *Google Trends*. 01.03.2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://trends.google.ru/trends/explore?date=2020-03-01%202020-07-01&geo=RU&q=%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81,%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE>

%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0,%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F,COVID-19 (дата обращения: 12.02.2023).

Dynamics of user requests of the Russian segment of the Internet on the Google platform. *Google Trends*. 01.03.2020 [Electronic resource]. URL: <https://trends.google.ru/trends/explore?date=2020-03-01%202020-07-01&geo=RU&q=%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81,%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0,%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F,COVID-19> (date of access: 12.02.2023).

Ефанов А.А. Трансформация моральных паник в условиях модернизации информационного общества // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2017. Т. 3, № 2. С. 66–75.

Yefanov A.A. Transformatsiya moral'nykh panik v usloviyakh modernizatsii informatsionnogo obshchestva [The Transformation of Moral Panics in the Context of Information Society Modernization]. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta. Sotsial'no-ehkonomicheskie i pravovye issledovaniya* [Tyumen State University Herald. Social, Economic, and Law Research]. 2017. Vol. 3, N 2. P. 66–75.

Ефанов А.А. Функционирование псевдо-новости в полях телевидения и Интернета: типология, практики, социальные эффекты // Коммуникология. 2018. Т. 6, № 1. С. 156–165.

Yefanov A.A. Funktsionirovanie psevdonovosti v polyakh televideniya i Interneta: tipologiya, praktiki, sotsial'nye ehffekty [Functioning of Pseudonews in the Fields of Television and the Internet: Typology, Practices, Social Effects]. *Kommunikologiya* [Communicology]. 2018. Vol. 6, N 1. P. 156–165.

Землянский А.В. Инфодемия: генезис и морфология явления // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Филология. Журналистика. 2021а. № 4. С. 111–114.

Zemlyansky A.V. Infodemiya: genezis i morfologiya yavleniya [Infodemic: Genesis and Morphology of the Phenomenon]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Filologiya. Zhurnalistika* [Bulletin of the Voronezh State University. Series: Philology. Journalism]. 2021a. N 4. P. 111–114.

Землянский А.В. Фейк-ньюс как одна из ключевых составляющих инфодемии: типология и характеристики // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2021b. Т. 1. № 4(36). С. 112–121.

Zemlyansky A.V. Fejk-n'yus kak jedna iz klyuchevykh sostavlyayushhikh infodemii: tipologiya i kharakteristiki [Fake News as One of the Key Components of the Infodemic: Typology and Characteristics]. *Vestnik Volzhskogo universiteta im. V.N. Tatishheva* [Bulletin of the V.N. Tatishchev Volga State University]. 2021b. Vol. 1, N 4(36). P. 112–121.

Караяни А.Г., Караяни Ю.М. Инфодемия: атрибут или артефакт пандемии // Юридическая психология. 2020. № 3. С. 3–7.

Karayani A.G., Karayani Yu.M. Infodemiya: atribut ili artefakt pandemii [Infodemic: an Attribute or an Artifact of a Pandemic]. *Yuridicheskaya psikhologiya* [Legal Psychology]. 2020. N 3. P. 3–7.

Кинник К., Кругман Д., Камерон Г. «Усталость сострадать»: коммуникация и чувство опустошенности в отношении социальных проблем // Средства массовой коммуникации и социальные проблемы. Казань: Изд-во КГУ, 2000. С. 187–217.

Kinnik K., Krugman D., Kameron G. “Ustalost’ sostradat’”: kommunikatsiya i chuvstvo opustoshennosti v otnoshenii sotsial’nykh problem [“Compassion Fatigue”: Communication and Devastation in Relation to Social Problems]. *Sredstva massovoy kommunikatsii i sotsial’nye problem* [Mass communication media and social problems]. Kazan: KSU Publ., 2000. P. 187–217.

Климова А.М., Чмель К.Ш., Савин Н.Ю. Верю-не-верю: общественное мнение и слухи о происхождении нового коронавируса // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 6. С. 266–283.

Klimova A.M., Chmel K.Sh., Savin N.Yu. Veryu-ne-veryu: obshhestvennoe mnenie i slukhi o proiskhozhdenii novogo koronavirusa [Believe-don’t-believe: Public Opinion and Rumors about the Origin of the New Coronavirus]. *Monitoring obshhestvennogo mneniya: ehkonomicheskie i sotsial’nye pereмены* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal]. 2020. N 6. P. 266–283.

Коронавирус: опасения и оценка принятых мер // ФОМ. 13.03.2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/14361> (дата обращения: 12.02.2023).

Koronavirus: opaseniya i otsenka prinyatykh mer [Coronavirus: Fears and Assessment of the Measures Taken]. *FOM* [Public Opinion Foundation]. 13.03.2020 [Electronic resource]. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/14361> (date of access: 12.02.2023).

Михеев Е.А., Нестик Т.А. Психологические механизмы инфодемии и отношение личности к дезинформации о COVID-19 в социальных сетях // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Т. 6, № 1(21). С. 37–64.

Mikheev E.A., Nestik T.A. Psikhologicheskie mekhanizmy infodemii i otnoshenie lichnosti k dezinformatsii o COVID-19 v sotsial’nykh setyakh [Psychological Mechanisms of Infodemic and the Attitude of the Individual to Disinformation about COVID-19 in Social Networks]. *Institut psikhologii Rossijskoj akademii nauk. Sotsial’naya i ehkonomicheskaya psikhologiya* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology]. 2021. Vol. 6, N 1(21). P. 37–64.

Музыкант В.Л., Барабаш В.В., Бордюгов Г.А. Системность массовых коммуникаций: образы «свой-чужой» в инфодемии. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2021.

Muzykant V.L., Barabash V.V., Bordyugov G.A. Sistemnost’ massovykh kommunikatsij: obrazy «svoj-chuzhoj» v infodemii [Consistency of Mass Communications: Images of “Friend or Foe” in the Infodemic]. Moscow-Berlin: Direkt-Media Publ., 2021.

Назаров М.М., Иванов В.Н., Кублицкая Е.А. Социальные представления о COVID-19 в условиях нестабильной информационной среды (исследование середины

А.А. Ефанов
Динамика ме-
диаэффектов
инфодемии
коронавируса
(COVID-19)

2021 года) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2022. Т. 22, № 2. С. 275–290.

Nazarov M.M., Ivanov V.N., Kublitskaya E.A. Sotsial'nye predstavleniya o COVID-19 v usloviyakh nestabil'noj informatsionnoj sredy (issledovanie sere diny 2021 goda) [Social Perceptions of COVID-19 in an Unstable Information Environment (Mid-2021 Study)]. *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya: Sotsiologiya* [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Sociology]. 2022. Vol. 22, N 2. P. 275–290.

Новоселов В.М. Инфодемия SARC-CoV-2: психология страха // Ученые записки Института психологии РАН. 2022. Т. 2, № 3. С. 78–86.

Novoselov V.M. Infodemiya SARC-CoV-2: psikhologiya strakha [SARC-CoV-2 Infodemic: Psychology of Fear]. *Uchenye zapiski Instituta psikhologii RAN* [Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences]. 2022. Vol. 2, N 3. P. 78–86.

Радина Н.К. Интент-анализ онлайн-дискуссий (на примере комментирования материалов Интернет-портала ИноСМИ.ru) // Медиаскоп. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mediascope.ru/2238> (дата обращения: 26.10.2021).

Radina N.K. Intent-analiz onlajn-diskussij (na primere kommentirovaniya materialov Internet-portala InoSmi.ru) [Intent-analysis of Online Discussions (On the Example of Commenting on the Materials of the InoSmi.ru Internet Portal)]. *Mediascope*. 2016. N 4 [Electronic resource]. URL: <http://www.mediascope.ru/2238> (date of access: 26.10.2021).

Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Категоричные представления о причинах, проявлениях и последствиях коронавируса: психологическое содержание и связь с поведением // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2020. № 2. С. 62–82.

Rasskazova E.I., Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. Kategorichnye predstavleniya o prichinakh, proyavleniyakh i posledstviyakh koronavirusa: psikhologicheskoe sodержanie i svyaz' s povedeniem [Categorical Ideas about the Causes, Manifestations and Consequences of Coronavirus: Psychological Content and Connection with Behavior]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [The Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology]. 2020. N 2. P. 62–82.

Режим самоизоляции: ожидания, мотивы, оценка введенных ограничений // ВЦИОМ. 27.04.2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://old.wciom.ru/index.php?id=236&uid=10256&ysclid=lelnayqte1437874822> (дата обращения: 26.02.2023).

Rezhim samoizolyatsii: ozhidaniya, motivy, otsenka vvedennykh ogranichenij [Self-isolation Mode: Expectations, Motives, Assessment of the Imposed Restrictions]. *VCIOM*. 27.04.2020 [Electronic resource]. URL: <https://old.wciom.ru/index.php?id=236&uid=10256&ysclid=lelnayqte1437874822> (date of access: 26.02.2023).

Фейковые новости о коронавирусе заполнили соцсети // Российская газета. 2020. № 44(8098) [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2020/03/01/fejkovye-novosti-o-koronaviruse-zapolonili-socseti.html> (дата обращения: 12.06.2021).

Feikovyie novosti o koronavirusе zapolonili sotsseti [Fake news about coronavirus flooded social networks]. *Rossiyskaya gazeta*. 2020. N 44(8098)

[Electronic resource]. URL: <https://rg.ru/2020/03/01/fejkovye-novosti-o-koronaviruse-zapolonili-socseti.html> (date of access: 12.06.2021).

Яблоков И.А. Русская культура заговора. Конспирологические теории на постсоветском пространстве: пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2020.

Yablokov I.A. *Russkaya kul'tura zagovora. Konspirologicheskie teorii na postsovetskom prostranstve* [Russian Culture of Conspiracy. Conspiracy Theories in the Post-Soviet Space], transl. from English. Moscow: Alpina non-fiction Publ., 2020.

Cohen S. *Folk Devils and Moral Panics: The Creation of the Mods and Rockers*. London: Routledge, 2011.

Coleman R., Wu D.H. Advancing Agenda-setting Theory: The Comparative Strength and Contingent Conditions of the Two Levels of Agenda-setting Effects. *Journalism & Mass Communication Quarterly*. 2009. Vol. 86, N 4. P. 775–789.

Goode E., Ben-Yehuda N. *Moral Panics: the Social Construction of Deviance*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009.

Iyengar S., Peters M.D., Kinder D.R. Experimental Demonstrations of the “Not-so-minimal” Consequences of Television News Programs. *American Political Science Review*. 1982. N 76. P. 848–858.

Less-educated Americans More Inclined to See Some Truth in Conspiracy Theory that COVID-19 was Planned. *Pew Research Center*. 23.07.2020 [Electronic resource]. URL: https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/07/24/a-look-at-the-americans-who-believe-there-is-some-truth-to-the-conspiracy-theory-that-covid-19-was-planned/ft_20-07-15_conspiracies_new_01/ (date of access: 10.02.2023).

А.А. Ефанов
Динамика ме-
диаэффектов
инфodemии
коронавируса
(COVID-19)

©2023 Н.Е. ХАРЛАМЕНКОВА, Д.А. НИКИТИНА

СТРЕСС И АНТИСТРЕСС В ПРЕДСТАВЛЕНИИ РЕБЕНКА И ВЗРОСЛОГО



Харламенкова Наталья Евгеньевна — доктор психологических наук, профессор, заместитель директора Института психологии РАН по научной работе, заведующая лабораторией психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ИП РАН.

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук.

Российская Федерация, 129336 Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1.

ORCID: 0000-0002-0508-4157

nataly.kharlamenkova@gmail.com



Никитина Дарья Алексеевна — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ИП РАН.

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук.

Российская Федерация, 129336 Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1.

ORCID: 0000-0001-6695-1851

d.a.nikitina@yandex.ru

Аннотация. Обсуждаются результаты теоретико-эмпирического исследования представлений ребенка и подростка о стрессовых ситуациях,

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 22-28-00972.

переживании специфических эмоций и совладании со стрессом в их сравнении с характеристиками взрослыми детского и подросткового стресса. Общими для детей и подростков являются ситуации оценки и беспомощности. В зависимости от уровня переживаемого стресса дети выделяют ситуацию утраты, а подростки — переживание оставленности или покинутости. В переживании стрессовых ситуаций определены сопряженные с ними эмоции и стратегии совладания со стрессом. Показано, что детям свойственно переживание страха, подросткам — страха, тревожности и обиды. Феномен замещения стрессора (стрессовой ситуации) субъективными переживаниями страха, тревожности, гнева, обиды обнаружен в обеих возрастных группах, но существенно более выражен в детской выборке. Профили стратегий совладания со стрессом как способов редукации напряжения и достижения антистресса детьми и подростками демонстрируют наибольшее сходство по сравнению с оценкой ими типа стрессовых ситуаций и переживания эмоций. Типичными стратегиями совладания с трудными ситуациями являются Отвлечение, Социальная поддержка (поддержка друга) и Решение проблем. Выявлены различия между собственными оценками стресса и копинг-стратегий детьми и подростками и оценками взрослых людей. Взрослый склонен инфантилизировать как ребенка, так и подростка, приписывая ребенку такие стратегии совладания с трудностями как Социальная поддержка (поддержка родителя), Разрядка и Отвлечение, а подростку — Друзья, Социальная поддержка и Разрядка. В заключение статьи определены перспективы исследования детского и подросткового стресса, которые связаны с построением иерархических моделей стресса и копинг-стратегий у детей и подростков, включающих в себя как осознаваемые, частично осознаваемые, так и неосознаваемые характеристики стрессогенности и ресурсности ребенка разного возраста в переживании и успешном проживании повседневных жизненных проблем.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, утрата, оставленность, детский стресс, подростковый стресс, взрослые, страх, тревожность, антистресс и стратегии совладания.

Ссылка для цитирования: Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 76–96. DOI: 10.31857/S023620070027354-6

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина

Стресс и антистресс
в представлении
ребенка
и взрослого

Постановка проблемы

Обыденные представления о чувствительности детей к стрессу могут быть настолько стереотипны и не детализированы, что использование их в качестве основы для понимания всей глубины детских переживаний привело бы к упрощению и даже искажению системы отношений ребенка к разным жизненным

обстоятельствам. По мнению Роберта Эпштейна, ребенку, а нередко и подростку ошибочно приписывают неспособность понимать и оценивать проблемные ситуации, совладать с ними, а также различать негативные эмоции [Epstein, 2007]. Согласиться с этим мнением действительно достаточно трудно, тем более что для полноценного развития личности важным оказывается как опыт переживания позитивных событий, так и опыт преодоления повседневных трудностей и экстремальных стрессоров, интеграция которого невозможна без дифференциации эмоциональных впечатлений разного генеза и содержания [Jayawickreme et al., 2021].

Эмоциональность ребенка и его высокая откликаемость на происходящие вокруг изменения во многом предопределяют повышенную сензитивность к стрессу. Результаты некоторых исследований указывают на то, что данная особенность, наблюдаемая с раннего возраста, может быть объяснена с точки зрения адаптационных, эволюционно обусловленных механизмов и, вопреки существующим стереотипам, свидетельствовать о высокой вероятности понимания детьми специфики подобных эмоциональных реакций. Эволюционные защитные механизмы препятствуют гибели живого организма, но не устраняют самого факта его столкновения с угрозой [Александров и др., 2017]. В этой связи механизмы защиты с необходимостью включают в себя и избегание источника опасности, и его оценку, позволяющую дифференцировать окружающую действительность в категориях опасности/безопасности с помощью обращения к когнитивным и эмоциональным ресурсам [Whissell, 2023].

В раннем детском возрасте наиболее доступной для ребенка оказывается опора на чувственный опыт, используемый им для построения картины мира с ориентацией на эмоциональное отношение к происходящему. По данным ряда исследований способность ребенка дифференцировать негативные эмоции снижает риск появления нежелательных последствий дистресса, помогает более точно оценить специфичность ситуации [Starr et al., 2020].

Маленьким детям свойственно понимание и переживание «простых» негативных эмоций, например страха. Его особенности проявляют себя в эмоциональном отклике на конкретные события угрожающего характера [Reynolds, Askew, 2019]. С возрастом и накоплением нового опыта открывается возможность обращения к более полной когнитивной оценке происходящего и, следовательно, к пониманию и переживанию сложных эмоций, например тревожности.

В отличие от страха, точно определить причину переживания тревожности удастся не всегда. Находясь в тревожном состоянии, субъект ощущает рассогласование между когнитивной оценкой

степени угрозы и собственными ресурсами, необходимыми для ее преодоления. Нередко тревожность сопровождается переживанием других чувств, например таких, как гнев, агрессия, способствующих быстрому устранению данного рассогласования [Rutter et al., 2019]. Результаты исследований показывают, что способность ребенка к саморефлексии тревоги тесно связана с переживанием таких сложных чувств, как одиночество [Grisanzio et al., 2023].

Понимание стресса детьми и подростками является неотъемлемой частью их психического развития. Мы полагаем, что интерпретация специфики отношения детей и подростков к стрессу должна быть построена не в терминах «понимания» или «непонимания» ими подобных реакций, а с позиции учета дифференциации и усложнения с возрастом эмоциональных, поведенческих реакций ребенка на стресс.

Сформулированное нами утверждение имеет отношение и к специфике эмоционального переживания стрессовых ситуаций, и к проблеме совладания с ними, при этом следует отметить, что копинг-стратегии детей и подростков часто оказываются схожими: обе возрастные группы успешно обращаются и к эмоциональному, и к поведенческому, и к когнитивному видам совладания с трудными жизненными ситуациями [Donaldson et al., 2000].

Важно подчеркнуть, что чем более незнакомой и непонятной кажется ребенку ситуация, тем меньше у него возможностей осуществления альтернативного выбора стратегий совладания. Наиболее предпочтительными оказываются такие стратегии, как эмоциональное отреагирование, разрядка (плач, истерика и т.д.), а также неадаптивные формы поведения (вредные привычки, вербальная агрессия и др.). Критериями успешности/неуспешности совладания со стрессом выступают степень осознанности проблемы ребенком и его потенциальные возможности в управлении ситуацией. Осознаваемый копинг не уступает по частоте встречаемости «стихийному» копингу, построенному на основе не до конца отрефлектированного опыта, однако, по сравнению с подростками, он по своей функциональности оказывается менее полным у младших школьников [Байрамян, Чулюкин, 2022].

Пытаясь адаптироваться к условиям неблагоприятного воздействия стрессовых факторов, ребенок направляет свою активность на устранение или снижение влияния негативных стимулов. В совладании с дистрессом дети используют как реактивные, возникшие в ответ на негативный стимул, так и проактивные, направленные на предупреждение неблагоприятных последствий копинги. Пассивное приспособление к текущим обстоятельствам свидетельствует о рисках обращения ребенка к неэффективному

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении
ребенка и взрослого

копингу. Активное приспособление детей и подростков реализуется благодаря системе внешних (например, социальная поддержка, отвлечение) и внутренних (например, осмысление, рационализация, уход в себя) ресурсов. Считается, что для детей более характерны избегание проблемы и уход, а для подростков — проявление более дифференцированного совладающего поведения, ориентированного на когнитивную оценку ситуации и поиск различных способов ее преодоления.

Понимание взрослыми людьми особенностей переживания стресса детьми и подростками, способность родителей откликаться на проблемы ребенка и находиться с ним в тесном взаимодействии могут помочь разрешить самые сложные жизненные ситуации с наименьшими для ребенка физическими и психологическими потерями [Brown, Ram, Lunkenheimer, 2022]. Именно поэтому необходимость более или менее точно оценить представления взрослого о характере стрессовых реакций ребенка, о знании и понимании возрастных различий в переживании стресса и тревоги, в совладании с нежелательными психологическими последствиями влияния жизненных трудностей, определили цель настоящего исследования.

Цель исследования состоит в изучении особенностей понимания и переживания стрессовой ситуации детьми и подростками в их соотношении с оценкой специфики детского и подросткового стресса взрослыми.

Объект исследования — понимание и переживание стрессовых ситуаций детьми 8–11 и подростками 12–14 лет.

Предмет исследования — типы стрессовых ситуаций, типичные эмоциональные реакции на стресс и стратегии совладания с ним у детей и подростков в соотношении с оценкой их специфики взрослыми.

Гипотезы исследования:

Гипотеза 1. Различия в переживании стрессовой ситуации детьми и подростками состоят в преобладании у детей чувства страха, а у подростков — амбивалентных эмоций враждебности, агрессии и грусти.

Гипотеза 2. Преодоление стрессовой ситуации детьми разного возраста связано со стратегиями Отвлечение и Игнорирование, а также Социальная поддержка и Решение проблем. Первые две стратегии типичны для детей 8–11 лет, последние — для подростков 12–14 лет.

Гипотеза 3. Различия в оценке взрослыми переживаний стрессовой ситуации и совладания с ней детьми и подростками состоят в наибольшем совпадении оценок подростков с их собственными

характеристиками по сравнению с оценками взрослыми переживаний и стратегий поведения детей.

Методика исследования

Описание выборки. В исследовании приняли участие учащиеся 3–4-х и 6–7-х классов (всего 225 человек: 107 девочек и 118 мальчиков), из них дети (132 чел.) в возрасте 8–11 лет ($Me_{\text{возраст}} = 10$; $SD_{\text{возраст}} = 0,84$), подростки (93 чел.) в возрасте 12–14 лет ($Me_{\text{возраст}} = 12$; $SD_{\text{возраст}} = 0,63$). Базой исследования выступила одна из школ Московской области. В качестве потенциальных респондентов рассматривались только те дети, чьи родители или опекуны подписали информированное согласие на участие ребенка в исследовании. В выборку взрослых вошло 119 респондентов (23 мужчины и 96 женщин) в возрасте 20–72 лет ($Me_{\text{возраст}} = 38$; $SD_{\text{возраст}} = 13,2$), из них 62 человека имеют одного или несколько детей¹.

Методики исследования и методы статистического анализа. С целью измерения уровня дистресса у детей и подростков была использована Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д) [White, 2014]. С помощью интегрального показателя (ИП) ($Me=13$) данной шкалы выборка была разделена на отдельные группы: группы детей с низким (66 чел., ИП от 0 до 12 баллов) и высоким (66 чел., ИП от 13 до 27 баллов) уровнями дистресса, а также группы подростков с низким (42 чел., ИП от 2 до 12 баллов) и высоким (49 чел., ИП от 13 до 31 баллов) уровнями дистресса. Для анализа представлений детей и подростков о стрессовой ситуации был применен Цветовой тест отношений [Бажин, Эткинд, 1995]. Школьников просили подобрать к стрессовой ситуации цветную карточку и описать ситуацию, которую они при своем выборе представляли. Методика «Рисунок несуществующего животного» [Дукаревич, Яньшин, 1990] использовалась для изучения представлений детей и подростков о способах совладания со стрессом. Кроме стандартизированных вопросов, предусмотренных в данной методике (например, как зовут, сколько лет, какого пола, где живет, с кем дружит и др.), респондентов просили рассказать о том, как нарисованный ими персонаж справляется со стрессом.

Для изучения представлений взрослых об особенностях переживания детьми и подростками стресса была создана анкета. Каждый вопрос в анкете подразумевал отдельный свободный

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

¹ В сборе эмпирических данных принимали участие Е.Н. Дымова и Н.Е. Шаталова.

ответ с учетом того, о ком идет речь — о ребенке (8–11 лет) или подростке (12–14 лет). Анкета включала такие вопросы, как: *Может ли ребенок/подросток испытывать стресс? Осознает ли свое стрессовое состояние? Что чувствует при стрессе? Как ведет себя при стрессе, что делает? По каким физиологическим признакам можно заметить стресс? Каким образом справляется со стрессом?* С целью проверки сформулированных в настоящей статье гипотез будут представлены результаты анализа лишь некоторых ответов на вопросы анкеты: 1) Что чувствует ребенок/подросток при стрессе?; 2) Каким образом ребенок/подросток справляется со стрессом?

Статистический анализ данных был проведен с помощью программы Statistica 10 и включал в себя вычисление описательной статистики (рассчитывались медиана (Me), стандартное отклонение (SD), проводился частотный анализ с последующим вычислением долей и ранжированием); коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s) и углового преобразования Фишера (ϕ^*) на уровне значимости $p < 0,05$.

Анализ результатов

С целью проверки выдвинутых гипотез был осуществлен анализ стрессовых ситуаций, выделенных детьми и подростками в ходе проведения исследования. Опрос проводился с использованием методики ЦТО. В начале работы с методикой респонденту предлагалось выбрать наиболее приятную по цвету карточку. Далее из оставшегося набора карточек вновь просили выбрать самую приятную. Процедуру работы с ЦТО продолжали до последнего выбора (последней карточки). Данный этап работы с ЦТО проводился с целью ознакомления ребенка с методикой. Затем респондент подбирал цветные карточки для определенного списка объектов и ситуаций, который включал в себя и стрессовую ситуацию. При выборе карточки к стрессовой ситуации ребенка просили объяснить, какую именно ситуацию он имеет в виду.

Анализ перечня стрессовых ситуаций и частоты их повторяемости в выборке осуществлялся группой экспертов. Проверка на согласованность отнесенности конкретных ситуаций к той или иной категории привела к следующим результатам. В каждой из обследуемых групп (дети и подростки) были выделены идентичные категории стрессовых ситуаций. Это непривычная, незнакомая ситуация; ситуация утраты, потери (смерть близкого человека, питомца и др.); ситуация оценки (например, проверочные работы, соревнования и др.); ссоры, конфликты (разногласия

с другом и др.); несправедливость, пристрастное отношение (несправедливо сделанное замечание, обвинение в том, чего не делал, и т.п.); ощущение покинутости, оставленности (например, «родители расстались», «долго отсутствуют», «не разговаривают», «игнорируют» и т.д.); эмоциогенная ситуация (переживание негативных эмоций без указания на конкретную ситуацию); потери, кражи (потеря телефона и др.); природные явления и другие происшествия (например, «ураган», «потоп», «забыл выключить утюг» и др.); ситуация беспомощности (например, «не успеваешь», «не понимаешь», «проиграл»); травма, болезнь (переломы, госпитализация, в том числе и близкого человека). Следует заметить, что некоторые из этих ситуаций описаны с точки зрения их объективного характера (природные явления, смерть или болезнь), а некоторые — в терминах субъективной оценки стрессовой ситуации (чувство покинутости, эмоциональные реакции на ситуации).

Для поиска сходства и различий по частоте указываемых детьми и подростками ситуаций было проведено их ранжирование (табл. 1).

Таблица 1. Частота (доля) и ранг стрессовых ситуаций в группах детей и подростков

Категория ситуации	Дети		Подростки	
	Частота (доля)	Ранг	Частота (доля)	Ранг
Эмоциогенная ситуация	0,29	1	0,17	3,5
Непривычная, незнакомая ситуация	0,2	2	0,1	5
Ситуация оценки	0,15	3	0,20	2
Ощущение беспомощности	0,14	4	0,23	1
Утрата, потеря	0,11	5	0,05	7
Ссоры, конфликты	0,10	6	0,03	8,5
Несправедливость, пристрастность	0,07	7	0,03	8,5
Потери, кражи	0,06	8,5	0,02	10,5
Природные явления и другие происшествия	0,06	8,5	0,08	6
Покинутость, оставленность	0,05	10	0,17	3,5
Травма, болезнь	0,03	11	0,02	10,5

Результаты, приведенные в табл. 1, показывают, что дети 8–11 лет предпочитают описывать стрессовую ситуацию в терминах переживаемых ими негативных эмоций, малоприятных

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

ощущений и чувств. Пытаясь объяснить, что такое стрессовая ситуация, ребенок говорит так: это такая ситуация, когда тебе грустно или ты боишься или злишься и т.д. На следующем по частоте упоминания месте находится незнакомая или новая для ребенка ситуация. Это, например, ситуация, «когда ты находишься в непривычном месте или замкнутом пространстве» и др. В младшем школьном возрасте ребенок сталкивается с новой для него социальной ситуацией, связанной со школьным обучением. Во многом это объясняет актуальность выбора в качестве стрессовой ситуации случаев, подразумевающих внешнее оценивание («поставили плохую оценку», «скоро контрольная», «отвечал у доски»). Нередко в своих ответах дети упоминают события, на которые они не могут или не способны повлиять. При этом, говоря о беспомощности, одна часть детей указывает на неудачи («что-то не получилось», «проиграл», «когда не успеваешь»), а другая — на ситуации потери близких людей, любимых питомцев, то есть ситуации утраты. Стрессовыми могут быть конфликтные ситуации («ссора с другом», «обзывают») или обстоятельства, в которых обостряется чувство справедливости («надо ответить маме, а учитель ругает, что я сижу в телефоне», «девочка со мной болтала, а замечание мне сделали»). Менее частотными оказываются случаи, имеющие отношение к следующим категориям: «потери, кражи», «природные явления и другие происшествия», «покинутость, оставленность», «травма, болезнь». Не часто встречаются примеры, не связанные с личным опытом ребенка (например, пожар, потоп, ураган, землетрясение), но используемые им в качестве иллюстрации стрессовых ситуаций, о которых ему рассказывали на соответствующих данной тематике уроках.

Анализ сопряженности рангов стрессовых ситуаций в группах детей и подростков позволяет отметить наличие тенденции в сходстве частоты их упоминания респондентами разного возраста ($r_s=0,6$ при $p=0,058$). Различия состоят в том, что вследствие более активного стремления подростка занять определенное положение среди сверстников возрастает его сензитивность к оценочным суждениям и ситуациям, включающим соперничество. Мы полагаем, что во многом благодаря появлению подобной «доминанты» подростки чаще соотносят стрессовую ситуацию с событиями, в которых присутствует либо внешний оценочный фактор (соревнования, успеваемость), либо внутренний (неудачи, беспомощность). Описание стрессовой ситуации в терминах собственных эмоций также остается актуальным. Однако по сравнению с детьми подростки чаще упоминают и более содержательно раскрывают категорию, связанную с переживанием сложных чувств, таких как покинутость и оставленность.

Обнаруженная нами тенденция «слипания» стрессовой ситуации (собственно стрессора) и эмоциональной реакции на нее (изменения психического состояния) определила направление дальнейшего анализа результатов. Была проведена оценка различий в частоте упоминания той или иной категории стрессовой ситуации в зависимости от интенсивности дистресса, испытываемого ребенком и подростком (табл. 2). Для определения уровня дистресса использовали методику ШВС-Д.

Таблица 2. Различия в частоте упоминания категорий стрессовой ситуации в зависимости от уровня дистресса детей и подростков

Категория	Дети				Подростки			
	Низкий дистресс (66 чел.)		Высокий дистресс (66 чел.)		Низкий дистресс (42 чел.)		Высокий дистресс (49 чел.)	
	Частота (доля) ответов и ранги в подгруппах							
	Доля	Ранг	Доля	Ранг	Доля	Ранг	Доля	Ранг
Эмоциогенная ситуация	0,29	1	0,26	1	0,10	3,5	0,16	3,5
Непривычная, незнакомая ситуация	0,14	4	0,11	6	0,07	6	0,08	5,5
Ситуация оценки	0,15	2	0,11	6	0,26	1,5	0,16	3,5
Ощущение беспомощности	0,14	4	0,14	3	0,26	1,5	0,18	2
Утрата, потеря	0,05	9	0,17	2	0,07	6	0,02	10
Ссоры, конфликты	0,05	9	0,12	4	0,02	10	0,06	7,5
Несправедливость, пристрастность	0,14	4	0,11	6	0,07	6	0,08	5,5
Потери, кражи	0,09	6	0,03	10	0,02	10	0,02	10
Природные явления и другие происшествия	0,05	9	0,09	8	0,10	3,5	0,06	7,5
Покинутость, оставленность	0,03	11	0,06	9	0,05	8	0,29	1
Травма, болезнь	0,06	7	0	11	0,02	10	0,02	10

Результаты, представленные в табл. 2, а также дополнительная проверка различий с помощью критерия «угловое преобразование Фишера» (ϕ при $p < 0,05$) показали, что вне зависимости от возраста и уровня дистресса в качестве стрессовой чаще всего упоминаются *ситуация оценки и ощущение беспомощности*.

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

При внутригрупповом сравнении данных (анализируются дети и подростки с разным уровнем дистресса) оказалось, что *дети*, испытывающие *дистресс*, чаще упоминают ситуацию утраты ($\varphi=3,4$ при $p<0,01$), а *подростки* — переживание покинутости и оставленности ($\varphi=3,3$ при $p<0,01$) по сравнению соответственно с детьми и подростками с низким уровнем дистресса.

Данные межгруппового сравнения (анализируются дети разного возраста с идентичным уровнем дистресса) свидетельствуют о том, что при *низком уровне* дистресса дети чаще, а подростки реже указывают эмоциогенную ситуацию ($\varphi=2,6$ при $p<0,01$). При *высоком уровне* дистресса дети реже упоминают ситуацию, связанную с ощущением покинутости, оставленности ($\varphi=3,3$ при $p<0,01$), и чаще по сравнению с подростками с высоким уровнем дистресса — ситуацию утраты ($\varphi=1,9$ при $p<0,05$).

Следует предположить, что для младших школьников наиболее стрессовым выступает первичный экзистенциальный опыт потери, утраты. Несмотря на то, что переживание стрессовых событий в детстве не столь велико, не следует думать, что представление о них еще не сформировалось. Результаты показывают, что уже в этом возрасте ребенок успешно дифференцирует разные по своей интенсивности и характеру ситуации, используя при этом более понятные ему категории, которые включают элементы чувственного опыта или признаки нового, необычного, неизвестного. Переживание стрессовой ситуации в подростковом возрасте сопряжено с появлением более сложных чувств — оставленности и покинутости, возникающих в ситуации эмоционального неприятия, отвержения и пренебрежения.

Для проверки гипотезы о различиях в переживании эмоциональных состояний в ситуации стресса между детьми и подростками были выделены типы эмоций и частота их упоминания детьми. С этой целью использовали методику ЦТО. Полученные ребенком ответы распределялись экспертами по группам и кодировались. Дополнительно были собраны данные о характере переживания стресса детьми и подростками, диагностика которых проводилась на выборке взрослых людей с помощью анкеты (табл. 3).

Сравнивая эмоциональные реакции детей и подростков, отметим, что первые чаще связывают стрессовую ситуацию с переживанием страха ($\varphi=2,2$ при $p<0,05$), который по частоте упоминания имеет первый ранг. У подростков на первом месте оказалось переживание тревожности, хотя значимых различий между ними и детьми выявлено не было ($\varphi=0,77$ при $p>0,05$). Ранговая корреляция профиля эмоциональных реакций в разных возрастных группах не показала их сходство по частоте упоминания ($r_s=0,4$ при $p>0,05$). Дети чаще проецируют на стрессовую ситуацию

Таблица 3. Частота (доля) упоминания типа эмоционального переживания в стрессовой ситуации детьми и подростками по данным методики ЦТО и опроса взрослых с использованием анкеты

	Дети				Подростки			
	Оценка детей взрослыми (анкета)		Ответы детей (ЦТО)		Оценка подростков взрослыми (анкета)		Ответы подростков (ЦТО)	
	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги
Страх	0,27	1	0,29	1	0,17	4	0,19	2,5
Обида	0,08	6	0,19	3	0,06	6	0,19	2,5
Тревожность	0,23	2	0,15	4,5	0,19	3	0,5	1
Раздражение (агрессия, враждебность)	0,18	3	0,15	4,5	0,26	1	0,06	4,5
Грусть	0,14	4	0,21	2	0,20	2	0,06	4,5
Напряжение	0,09	5	0	6	0,12	5	0	6

переживание страха и грусти, а подростки — переживание тревожности, страха и обиды.

Интересно отметить, что оценка взрослыми переживаний детей частично совпадает с оценкой самих детей, хотя и не подтверждается статистически ($r_s=0,35$ при $p>0,05$). Этот вывод может быть сделан только в отношении совпадения оценок детей и взрослых в переживании ребенком чувства страха. В остальном данные расходятся. Оценка взрослыми эмоций подростков не коррелирует с их собственной оценкой переживания стрессовой ситуации по ЦТО ($r_s=-0,09$ при $p>0,05$). Взрослый связывает стресс подростка с переживанием раздражения и грусти, а подросток — с тревожностью, страхом и обидой.

Гипотеза о различиях в переживании стрессовой ситуации детьми и подростками подтвердилась частично. Предположение о том, что дети чаще, чем подростки, испытывают страх, было верифицировано. Вопреки нашим ожиданиям, подростки переживают смешанные чувства — тревожность, страх и обиду.

Адаптация к стрессовой ситуации предполагает использование человеком стратегий совладания и защитных механизмов. Для оценки стратегий совладающего поведения была использована методика РНЖ. После стандартной процедуры диагностики, включающей в себя задание нарисовать несуществующее животное, ребенку задавался ряд вопросов. В контексте верифицируемых нами гипотез нас интересовали ответы, полученные на вопрос: «Как несуществующее животное справляется со стрессовой ситуацией?».

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

Результаты оценки стратегий совладания со стрессовой ситуацией детьми и подростками (по РНЖ) и оценки взрослыми поведения детей и подростков (по данным анкеты) представлены в табл. 4.

	Дети				Подростки			
	Оценка детей взрослыми (анкета)		Ответы детей (РНЖ)		Оценка подростков взрослыми (анкета)		Ответы подростков (РНЖ)	
	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги
Социальная поддержка	0,25	1	0	8,5	0,17	2	0,03	8
Профессиональная помощь	0,08	5	0,027	6	0,06	7	0,04	6,5
Друзья	0,04	8	0,21	2	0,21	1	0,14	3
Игнорирование	0,07	7	0,12	4	0,049	8,5	0,05	5
Решение проблемы	0,13	3,5	0,14	3	0,11	5,5	0,23	2
Отвлечение	0,13	3,5	0,41	1	0,11	5,5	0,36	1
Чудо	0,076	6	0,01	7	0,049	8,5	0,04	6,5
Разрядка	0,19	2	0,08	5	0,14	3	0,1	4

Предполагалось, что преодоление стрессовой ситуации детьми связано со стратегиями Отвлечение и Игнорирование, а подростками — Социальная поддержка и Решение проблем. Частотный анализ данных подтвердил, что первое место в перечне стратегий совладания со стрессовой ситуацией у детей занимает Отвлечение. Вопреки нашим ожиданиям, проецируя копинг-стратегию на объект (несуществующее животное), дети демонстрируют в том числе совладающее поведение, связанное с обращением к друзьям и решением проблем. Ведущими стратегиями совладания у подростков являются Отвлечение, Решение проблем и Друзья (помощь

друзей). Статистический анализ данных выявил следующее: подростки чаще, чем дети, обращаются к стратегии Решение проблем ($\phi=2,49$ при $p<0,01$) и Чудо ($\phi=2,3$ при $p<0,05$). Важно, как нам кажется, указать и на интересный результат: профили стратегий совладания со стрессовой ситуацией у детей и подростков высоко значимо коррелируют между собой ($r_s=0,95$ при $p<0,01$).

Вторая гипотеза также подтвердилась частично.

Анализ анкет взрослых людей, сравнение ранговых показателей эмоций, совладающего поведения детей и подростков с оценками взрослых не позволили верифицировать третью гипотезу. По данным нашего исследования взрослые точнее оценивают эмоции и поведение детей, но ошибаются в оценках переживаний и копинга подростков. В отличие от подростков, которые связывают стрессовую ситуацию с переживанием тревожности, страха и обиды, взрослые приписывают им амбивалентные чувства — раздражение и грусть; подростки используют такие виды копинга, как Отвлечение, Решение проблем и Друзья, а взрослые полагают, что копинг-поведение подростка определяется доминированием стратегий Друзья, Социальная поддержка и Разрядка.

Обсуждение результатов

Переживание трудных жизненных ситуаций часто связано со стрессом — нарушением эмоционального равновесия, адаптационных возможностей организма, которое является своеобразной подсказкой и стимулом для актуализации личностью дополнительных ресурсов, способствующих восстановлению утраченного баланса. Разнообразие стрессовых ситуаций, их интенсивность и частота способствуют выработке целой системы стратегий, препятствующих развитию нежелательных психологических последствий переживания стресса [Петраш, 2019].

Наиболее чувствительными к восприятию стрессовых ситуаций оказываются дети и подростки, не полностью осведомленные о возможности распознавания и преодоления подобных ситуаций. Проведенное нами исследование показало, что это действительно так: некоторые из стрессовых ситуаций описывались детьми разного возраста в терминах собственных переживаний (страха, тревожности, напряжения, злости, печали, обиды и др.), а некоторые — в терминах объективно существующих препятствий и трудностей. Неспособность дифференцировать стрессовое событие и вызывающие его эмоциональные реакции оказалась типичной проблемой детей 8–11 лет и менее типичной, но не исключительной особенностью подростков 12–14 лет.

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

Показано, что ситуация оценки и переживание беспомощности характерны для всей обследуемой нами выборки детей, которые и по частоте их упоминания занимают одно из первых мест в перечне стрессовых событий. Опыт переживания ситуации оценки и социального сравнения знаком ребенку с ранних лет, с ним наиболее тесно соприкасаются в период обучения в школе. Способность совладания с этим переживанием позволяет преодолеть страх потери уверенности в себе, сохранить и развить навыки и умение мыслить, рассуждать и творить под давлением экспертного, часто очень пристрастного мнения. Выработанные навыки помогают преодолеть или даже не допустить переживания чувства беспомощности, которое возникает при неспособности оценить масштабы стрессовой ситуации и/или при субъективном ощущении недостаточности собственных ресурсов для совладания с трудностями [Орел, Пономарева, 2018].

Критической для периода детства становится ситуация утраты близкого человека, которая остро переживается при высоком уровне стресса. Для подростков такой ситуацией является чувство оставленности и покинутости. Размещая эти ситуации в одном смысловом поле, мы можем понять и их сходство между собой, и различия между ними. Утрата и покинутость часто рассматриваются как идентичные переживания потери близкого, значимого человека. В отличие от них оставленность трактуется как чувство одиночества, вызванное недостаточной эмоциональной поддержкой ребенка, обедненной социальной средой, скудностью коммуникативных связей. В одной из своих недавно опубликованных работ мы писали, что «*оставленность* — это переживание разной степени эмоциональной отстраненности, ненужности; невключенность ребенка в привычные нормативные (социальные) отношения, которая связана с нивелированием или искажением взрослым социальных ролей ребенка (ролевой структуры взаимодействия) и ослаблением эмоциональных и коммуникативных связей в рамках этого взаимодействия. Высокий уровень переживания оставленности без надежды на воссоединение и возобновление отношений рассматривается нами как покинутость» [Харламенкова, Никитина, Шаталова, Дымова, 2022: 78–79].

Сходство в переживании ситуации утраты и ситуации оставленности состоит в появлении чувства потери собственной значимости для других людей. Причиной его возникновения у ребенка становится объективно воспринимаемая разлука с эмоционально близким человеком, другом (в том числе и питомцем), а у подростка — субъективно переживаемое чувство утраты эмоциональной привязанности.

Наиболее явное обоснование различий между этими ситуациями видится нам в расширении палитры эмоциональных переживаний, которое мы наблюдаем у подростков. По данным нашего исследования типичной для ребенка эмоцией является страх, а для подростка — тревожность, страх и обида. Проводя параллели между ситуацией утраты и чувством страха, ситуацией оставленности и чувством тревоги, мы можем выявить некоторые закономерности в развитии эмоциональной сферы ребенка. Реакция страха, как известно, возникает на вполне конкретную угрозу и в норме имеет адаптивный характер. Тревожность — реакция на более широкий спектр стрессоров, включая и те факторы, которые не имеют конкретных материальных референтов, но влияние которых может предвосхищаться и ожидаться [Сундеева, Шейкина, 2017]. Связь между ситуацией оставленности и переживанием тревожности демонстрирует очевидное взросление подростка, развитие у него не только реактивной, но и активной формы реагирования на сохранение эмоционально близких и доверительных отношений.

Изучая различные способы совладания со стрессовыми ситуациями, мы выбрали особый способ сбора данных — проективную технологию, благодаря которой удалось преодолеть стремление ребенка и подростка давать социально желательные ответы и собрать достаточные для анализа эмпирические результаты. Неожданным для нас оказалось сходство профиля стратегий совладания со стрессом у детей разного возраста. Еще более парадоксальным следует считать несовпадение оценок ребенка и подростка взрослым с собственными ответами детей относительно своих эмоций, чувств и стратегий совладания.

В триаде копинг-стратегий — Отвлечение, Друзья и Решение проблемы — находят отражение и индивидуальный опыт ребенка, и особенности культуры, в контексте которой происходит его взросление. Прогулки, совместная трапеза, игры и развлечения выступают культурно-специфичным ресурсом совладания с проблемными ситуациями, с которыми, однако, можно встретиться и в других культурах и социальных сообществах [Хорошилов, Белинская, Лянгузова, 2021]. Помощь друзей и ориентация на решение проблемы своими силами также характерны для предлагаемых родителями способов преодоления стресса детьми. Различия между детьми и подростками состоят в том, что последние активнее используют стратегию «Решение проблемы», отдают ей предпочтение по сравнению с общением со сверстниками.

Гипотетически предполагаемая близость оценок взрослыми людьми переживаний стрессовой ситуации подростком к его собственным оценкам не нашла своего подтверждения. Стереотипный

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении
ребенка
и взрослого

взгляд на подростка как на агрессивную, враждебную и одновременно депрессивную личность препятствует пониманию взрослым глубины переживаний подростка, его достоинств и степени уязвимости. Объяснение переживания подростком чувства оставленности его закономерным стремлением к одиночеству и изоляции защищает взрослого от необходимости разбираться с проблемами подросткового возраста, находить нужный подход к совместному обсуждению актуальной задачи. Взрослый инфантилизирует как ребенка, так и подростка, приписывая ребенку такие стратегии совладания с трудностями, как Социальная поддержка (поддержка родителя), Разрядка и Отвлечение, а подростку — Друзья, Социальная поддержка и Разрядка. Не исключая важности обращения ребенка за социальной поддержкой к взрослому, укажем на недостаточность этого ресурса без попыток инициации собственной активности детей и подростков в преодолении жизненных препятствий [Epstein, 2007].

* * *

В заключение отметим перспективы исследования детского и подросткового стресса, укажем на те задачи, которые не были поставлены в данной статье, но требуют внимательного рассмотрения. Одна из таких задач — анализ индивидуально-психологических различий в переживании детьми и подростками повседневного стресса, в том числе при учете половых и возрастных различий. Вторая задача — сопоставление особенностей семейного статуса взрослого человека с его оценкой эмоций, копинга и характера стрессовых ситуаций в детском и подростковом возрасте. Перспективным можно считать построение иерархических моделей стресса и копинг-стратегий у детей и подростков, включающих в себя как осознаваемые, частично осознаваемые, так и неосознаваемые характеристики стрессогенности и ресурсности ребенка разного возраста в переживании и успешном проживании повседневных жизненных проблем.

Stress and Antistress in Child and Adult's Representation²

Natalia E. Kharlamenkova

DSc in Psychology, Professor, Deputy Director of the Institute, Head of the Laboratory of Psychology of Personal Development in Normal and Post-Traumatic States.

² The work was supported by the Russian Science Foundation, project No. 22-28-00972.

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
13, build. 1 Yaroslavskaya Str., Moscow 129366, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-0508-4157.
nataly.kharlamenkova@gmail.com

Daria A. Nikitina

PhD in Psychology, Research Fellow of the Laboratory of Psychology of Personal Development in Normal and Post-Traumatic States.
Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
13, build. 1 Yaroslavskaya Str., Moscow 129366, Russian Federation.
ORCID: 0000-0001-6695-1851
d.a.nikitina@yandex.ru

Abstract. The results of a theoretical and empirical study of a child's and a teenager's representations of stressful situations, experiencing specific emotions, and coping with stress in comparison with adult assessments of child and adolescent stress are presented. Situations of evaluation and hopelessness are shown to be common for children and adolescents. Depending on the stress level, children distinguish the situation of loss, but adolescents distinguish the situation of abandonment. In the experience of stressful situations, the emotions associated with them and strategies for coping with stress are determined. The children are more often associated with stress and the experience of fear; the teenagers experience fear, anxiety, and resentment. The phenomenon of replacing a stressor (a stressful situation) with subjective experiences of fear, anxiety, anger, and resentment was found in both age groups but significantly more expressed in the children's sample. Children's and adolescents' profiles of coping with stress as a way of reducing tension and achieving an anti-stress state show the greatest similarity compared to the assessment of the types of stressful situations and emotions. The typical coping strategies, such as seeking Relaxing Diversions, friends, and Problem solving, were revealed. The differences between the children's and adolescents' own assessments of stress and coping strategies and the assessments of adults were demonstrated. An adult tends to infantilize both a child and a teenager, attributing to the child such coping strategies as Social support (parent support), acting up, and seeking Relaxing diversion, and to the teenager, social support (parent support), friends, and acting up. In conclusion, the prospects for the study of child and adolescent stress — the construction of hierarchical models of stress and coping strategies in children and adolescents, including both conscious, partially conscious, and unconscious characteristics of stress and the resource capacity of a child of different ages in experiencing and successfully coping with everyday life problems — are shown.

Keywords: stressful situation, loss, abandonment, child stress, adolescent stress, adults, fear, anxiety, antistress and coping strategies.

For citation: Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A. Stress and Antistress in Child and Adult's Representation // Chelovek. 2023. Vol. 34, N 4. P. 76–96.
DOI: 10.31857/S023620070027354-6

Н.Е. Харламен-
кова,
Д.А. Никитина
Стресс и ан-
тистресс
в представле-
нии ребенка
и взрослого

Литература/References

Александров Ю.И., Сварник О.Е., Знаменская И.И., Колбенева М.Г., Арутюнова К.Р., Крылов А.К., Булава А.И. Регрессия как этап развития. М.: Институт психологии РАН, 2017.

Alexandrov Yu.I., Svarnik O.E., Znamenskaya I.I., Kolbeneva M.G., Arutyunova K.R., Krylov A.K., Bulava A.I. *Regressiya kak etap razvitiya* [Regression as a stage of development]. Moscow: Institute of Psychology Russian Academy of Sciences Publ., 2017.

Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Изучение эмоционального значения цвета // Психологические методы исследования личности. СПб.: Иматон, 1995.

Bazhin E.F., Etkind A.M. *Izuchenie emocional'nogo znacheniya cveta* [Exploring the emotional meaning of color]. *Psichologicheskie metody issledovaniya lichnosti* [Psychological methods of personality research]. St. Petersburg: Imaton Publ., 1995.

Байрамян Р.М., Чулюкин К.С. Совладающее поведение младших школьников в разных трудных жизненных ситуациях // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 2. С. 24–44.

Bayramyan R.M., Chulyukin K.S. *Sovladayushchee povedenie mladshih shkol'nikov v raznyh trudnyh zhiznennykh situatsiyah* [Coping behavior of primary school children in various difficult life situations]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2022. Vol. 30, N 2. P. 24–44.

Дукаревич М.З., Яншин П.В. Рисунок несуществующего животного (РНЖ) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 1990. С. 54–73.

Dukarevich M.Z., Yanshin P.V. *Risunok nesushchestvuyushchego zhivotnogo (RNZH)* [Drawing of a non-existent animal]. *Praktikum po psichodiagnostike. Psichodiagnostika motivatsii i samoregulyatsii* [Workshop on psychodiagnostics. Psychodiagnostics of motivation and self-regulation]. Moscow: Lomonosov Moscow State University Publ., 1990. P. 54–73.

Орел Е.А., Пономарева А.А. Паттерны социально-эмоционального развития первоклассника на входе в школу // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2018. Т. 15, № 1. С. 107–127.

Orel E.A., Ponomareva A.A. *Patterny social'no-emotsional'nogo razvitiya pervoklassnika na vhode v shkolu* [The Patterns of the First-Graders' Noncognitive Development at the Very Beginning of Their School Life]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2018. Vol. 15, N 1. P. 107–127.

Петраш М.Д. Стрессорное разнообразие и совладающее поведение: возрастно-половой аспект // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции: в 2 т. Кострома, 26–28 сентября 2019 г. / отв. ред. Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л., Хазова С.А. Т. 1. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 388–393.

Petrash M.D. *Stressornoe raznoobrazie i sovladayushchee povedenie: vozrastno-polovoy aspekt* [Stress diversity and coping behavior: age-sexual aspect]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy,*

blagopoluchie: materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: v 2 t. Kostroma, 26–28 sentyabrya 2019 goda [Psychology of stress and Coping behavior: Challenges, Resources, Well-being: Proceedings of the V International Scientific Conference: in 2 vols. Kostroma, September 26–28, 2019], M.V. Saporovskaya, T.L. Kryukova, S.A. Khazova (eds). Vol. 1. Kostroma: Kostroma State University Publ., 2019. P. 388–393.

Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6, № 4(21). С. 410–412.

Sundeeva L.A., Sheickina E.A. K voprosu o detskoj trevozhnosti i straxe [To the issue of child alert and fear]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal]. 2017. Vol. 6, N 4(21). P. 410–412.

Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А., Шаталова Н.Е., Дымова Е.Н. Психологические последствия переживания стресса в детском возрасте — феномены «оставленности» и «вовлеченности» // Клиническая и специальная психология. 2022. Т. 11, № 3. С. 71–96.

Harlamenkova N.E., Nikitina D.A., Shatalova N.E., Dymova E.N. Psihologicheskie posledstviya perezhivaniya stressa v detskom vozraste — fenomeny «ostavlennosti» i «vovlechnosti» [Psychological Consequences of Experienced Stress in Childhood – Phenomena of “Abandonment” and “Involvement”]. *Klinicheskaya i spetsial’naya psikhologiya* [Clinical Psychology and Special Education]. 2022. Vol. 11, N 3. P. 71–96.

Хорошилов Д.А., Белинская Е.П., Лянгузова В.В. Качественные методы в изучении культурной детерминации совладания: проблемы и перспективы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 12–27.

Khoroshilov D.A., Belinskaya E.P., Lianguzova V.V. Kachestvennyye metody v izuchenii kul’turnoj determinacii sovladaniya: problemy i perspektivy [Qualitative methods in the study of cultural determination of coping: problems and prospects]. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie* [RSUH/RGGU Bulletin Series Psychology Pedagogics Education]. 2021. N 1. P. 12–27.

Abdelmageed R.I., Elhenawy Y.I., Zaafar D.K., Abdelaziz A.W. Coping strategies among children and adolescents: validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale. *Heliyon*. 2022. Vol. 8. N 1. DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e08706

Brown K.M., Ram N., Lunkenheimer E. The influence of children’s effortful control on parent–child behavioral synchrony. *Journal of Family Psychology*. 2022. N 36(6). P. 907–918.

Donaldson D., Prinstein M.J., Danovsky M., Spirito A. Patterns of children’s coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2000. N 70(3). P. 351–359.

Epstein R. *The case against adolescence: Rediscovering the adult in every teen*. Sanger, CA: Quill Driver Books, Word Dancer Press, 2007.

Grisanzio K.A., Flournoy J.C., Mair P., Somerville L.H. Shifting qualities of negative affective experience through adolescence: Age-related change and associations with functional outcomes. *Emotion*. 2023. N 23(1). P. 278–288.

Jayawickreme E., Infurna F.J., Alajak K., Blackie L.E., Chopik W.J., Chung J.M., et al. Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges,

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

- opportunities, and recommendations. *Journal of personality*. 2021. Vol. 89(1). P. 145–165.
- Reynolds G., Askew C. Effects of vicarious disgust learning on the development of fear, disgust, and attentional biases in children. *Emotion*. 2019. N 19(7). P. 1268–1283.
- Rutter L.A., Dodell-Feder D., Vahia I.V., Forester B.P., Ressler K.J., Wilmer J.B., Germine L. Emotion sensitivity across the lifespan: Mapping clinical risk periods to sensitivity to facial emotion intensity. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2019. N 148(11). P. 1993–2005.
- Starr L.R., Hershenberg R., Shaw Z.A., Li Y.I., Santee A.C. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*. 2020. N 20(6). P. 927–938.
- Whissell C. Emotion and Evolution. *Engaging with Emotion*. Cham: Springer International Publishing, 2023. P. 23–42.
- White B.P. The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children. *International Journal of Pediatrics and Child Health*. 2014. Vol. 2, N 2. P. 45–52.

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ

DOI: 10.31857/S023620070027355-7

©2023 Е.В. КУФТЯК

СЕМЬЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ: СТРЕСС И ДИАДИЧЕСКИЙ КОПИНГ



Куфтяк Елена Владимировна — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии.
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.
Российская Федерация, 119571 Москва, пр-т. Вернадского, д. 82;
заведующая кафедрой возрастной психологии и семейного консультирования.
Московский институт психоанализа.
Российская Федерация, 121170 Москва, пр-т. Кутузовский, д. 34, стр. 14.
ORCID 0000-0002-0777-1111
elena.kuftyak@inbox.ru

Аннотация. В статье проводится анализ современных исследований семейного, диадического и финансового стресса, влияния семейных стрессоров на супружеские отношения и семейное функционирование. Подчеркивается важность анализа стресса с учетом социальных последствий, что позволило рассматривать стресс между партнерами или супругами как диадическое явление. Обзор научных публикаций показал, что финансовый стресс оказывает более негативное воздействие на семейные отношения, в том числе и на стабильность семьи. Проведенный анализ различных исследований влияния диадического копинга показал, что выбор адекватных диадических стратегий играет важную роль в сохранении долгосрочных отношений партнеров. Изучение воздействия структурных характеристик семьи на выбор диадических стратегий показало, что функциональность семьи выступает показателем продуктивного совладания с трудностями.

Ссылка для цитирования: Куфтяк Е.В. Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 97-111. DOI: 10.31857/S023620070027355-7

Исследование стресса в семье ведется с начала 30-х годов XX века в связи с экономическим кризисом и депрессией [Hill, 1949]. Следует отметить, что известные теории стресса, например транзактная теория стресса, разработанная Р. Лазарусом, не повлияли на развитие представлений о семейном стрессе [Lazarus, Folkman, 1984]. Однако начиная с начала XXI столетия наблюдается повышенное внимание к этой теме в связи с состоянием

неопределенности относительно настоящего времени и будущего в обществе.

Цель настоящей статьи состоит в детальном рассмотрении феномена стресса и совладания с ним с системной точки зрения, а также интерактивного характера стресса и совладания между супругами (партнерами).

Изучение стресса в психологии

В настоящее время феномен стресса рассматривается, во-первых, как стимул (критическое жизненное событие), который вызывает психологические и/или физиологические реакции; во-вторых, как специфическая психологическая и физическая реакция на острые или длительные потребности и, в-третьих, как процесс взаимодействия между человеком и его окружением (трансактный подход к стрессу) [Бодров, 1995; Селье, 1992; Lazarus, Folkman, 1984].

Среди наиболее известных теорий, изучающих стресс, — подход, ориентированный на реакцию, и когнитивная оценка стресса. Синдром общей адаптации Селье широко используется для описания реакции организма на стрессовые ситуации с учетом длительности воздействия: фаза тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения [Селье, 1992]. Каждая фаза характеризуется симптомами и последствиями критического воздействия на организм человека и адаптационные возможности (ресурсы, жизнеспособность).

Трансактная теория стресса и совладания определяет, что требования ситуации становятся стрессовыми с учетом данной человеком субъективной негативной оценки (например, оценка требований ситуации как угрозы, потери или ущерба или оценка своих реакций на ситуацию как недостаточных для эффективного решения проблемы). Так, Р. Лазарус указывает на факторы стресса, которые связаны с образом жизни и внешним окружением человека, а также учитывает его психологические особенности [Lazarus, Folkman, 1984].

Данный подход противопоставляется теориям стресса, где особую роль играет личная уязвимость. Было установлено, что существуют биологические механизмы и физиологические корреляции в оси гипоталамус–гипофиз–кора надпочечников в реакции на стресс [Tsigos, Chrousos, 2002]. Эти процессы помогают контролировать физиологические реакции на стресс и регулировать пищеварение, функционирование иммунной системы, настроение и сексуальность, а также эффективное использование энергии. Обнаружено, что существуют и иные факторы уязвимости

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

к стрессу, связанные с навыками преодоления трудностей или решения проблем, индивидуальными личностными особенностями, социально-психологическими условиями и культурой.

В традиционном подходе под стрессором понимаются проблемные или требующие внимания ситуации, которые воспринимаются как угрожающие, несущие негативное воздействие [Головей, Стрижицкая, 2016]. В качестве стрессора выступают такие жизненные ситуации, как безработица, потеря близкого человека, тяжелая болезнь, инвалидность, развод и др. Воздействие стрессора ведет к индивидуальному переживанию стресса, что позволяет рассматривать стресс как процесс. На сегодняшний день ведущие теории стресса имеют дело с индивидуальным опытом переживания стрессовой ситуации.

Диадический стресс

Большинство исследователей указывают, что переживание стресса влияет как на самого человека, его здоровье, адаптацию и благополучие, так и его социальные отношения, что обуславливает важность рассмотрения стресса с учетом социальных последствий [Куфтяк, 2010; Bodenmann, 2016]. Данный подход позволил рассматривать стресс между партнерами или супругами как диадическое или социальное явление.

В настоящее время многие исследователи и теоретики сходятся во мнении, что стресс в парах — это всегда диадическое явление, которое тем или иным образом влияет на обоих партнеров [Bodenmann, 2005]. Диадический стресс понимается как особая форма социального стресса, включающая общие заботы, эмоциональную близость между партнерами и поддержание тесных отношений. Г. Боденманн определяет диадический стресс как стрессовое событие или столкновение, которое касается обоих партнеров либо напрямую, когда оба партнера сталкиваются с одной и той же стрессовой ситуацией, либо косвенно, когда стресс, переживаемый одним партнером, распространяется на близкие отношения и затрагивает обоих партнеров [там же]. В обоих случаях диадический стресс вызывает совместную оценку — диадическую оценку в дополнение к индивидуальной оценке стрессовой ситуации, которая расширяет оценку ситуации и совместные усилия пары по преодолению, и совместное использование общих ресурсов [Bodenmann, 2016].

Диадический стресс можно классифицировать по трем измерениям:

а) то, как стрессовое событие влияет на каждого партнера (то есть прямо или косвенно);

б) источник стресса (то есть исходит ли он изнутри или извне пары);

в) время последовательность (в какой момент в процесс совладания вовлекается каждый партнер).

Исследователи, рассматривая стресс с позиции системного подхода, указывали, что стресс одного партнера оказывает влияние на другого партнера и на диadu. По данным Боденманна, переживаемое стрессовое событие парой соотносится с качеством брака, особенно когда внутренние трудности в браке (например, серьезные проблемы в отношениях или разлука) исключаются из круга жизненных кризисов [Bodenmann et al., 2016]. Исследователем была установлена связь стресса, удовлетворенности отношениями, сексуальной активности и сексуальных проблем. Показано, что внутренний ежедневный стресс и жизненные кризисы, а не внешний ежедневный стресс связаны с сексуальными проблемами. Сексуальная активность партнеров регулировалась ежедневными хлопотами и проблемами, испытываемыми парой (внутренний стресс), которые связаны с внешним стрессом [Bodenmann, 2005].

Итак, системный взгляд и определение стресса в парах (и семьях) дают понимание того, как пары воспринимают стресс и справляются со стрессом, что может быть использовано в психотерапевтической работе с супружескими парами.

Финансовый стресс в фокусе качества отношений в паре

Экономическая нестабильность и финансовый стресс становятся все более распространенными явлениями в современном обществе. По данным современных исследований, финансы являются основным источником семейных конфликтов для трети взрослых [Stress in America, 2015]. Несмотря на актуальность темы, финансовые проблемы в семье довольно редко выступают объектом психологических исследований. Следует указать, что хотя именно денежные вопросы служат основным источником разногласий между мужем и женой, о семейных денежных делах нам известно меньше, чем о насилии в семье или даже о сексе [Зелизер, 2002].

Под финансовым стрессом понимается ситуация, когда человек не может или боится быть неспособным выполнить свои финансовые обязанности, что порождает негативные эмоциональные переживания [Киреева, 2021; Elder et al., 1992]. На уровне

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

■■■■■■■■■■
**СОВЛА-
ДАНИЕ СО
СТРЕССОМ**
■■■■■■■■■■

супружеской диады финансовый стресс затрагивает обоих партнеров, поэтому является диадическим по природе. Когда один партнер испытывает финансовые трудности, то же самое делает и другой партнер либо из-за перекрестных эффектов и/или из-за того, что оба партнера испытывают одни и те же финансовые проблемы.

Учитывая, что оба партнера обеспокоены финансовыми вопросами, финансовый стресс связан с негативным функционированием отношений, такими как повышенная враждебность и агрессия между партнерами, конфликтами, а также неудовлетворенностью отношениями и нестабильностью [Conger et al., 2010; Ponnet, 2014].

Работы, посвященные изучению финансового стресса в супружеских отношениях, показывают, что стресс оказывает негативное влияние на психическое и психологическое состояние человека и его близкие отношения. В условиях финансового стресса люди, как правило, испытывают симптомы депрессии, тревоги и/или эмоционального расстройства [Falconier, 2010; Falconier, Epstein, 2011; Киреева, 2021].

Взрослые члены семей, испытывающих экономические трудности, испытывают гнев и разочарование, что влияет на их семейные отношения [Kinnunen, Feld, 2015]. Так, пары, испытывающие финансовые трудности, чаще взаимодействуют друг с другом деструктивными способами, что приводит к снижению удовлетворенности браком и увеличению внутренних проблем, таких как эскалация семейных разногласий, жестокое обращение в отношениях и развод, а споры пар о денежных проблемах более интенсивны и, как правило, длятся дольше, чем споры о других проблемах [Voydanoff, 1990; Elder et al., 1992; Киреева, Дёмин, 2016]. Установлено, что снижение качества брака связано с дезадаптацией детей и трудностями детско-родительских отношений [Voydanoff, 1998; Ponnet et al., 2013; Куфтяк, 2021; Gibbons, Sprong, 2023].

По мнению Стивена Бара, экономический стресс влияет на отношения. Исследователь установил, что супруги, получающие социальное обеспечение (например, государственную социальную помощь в виде пособий, услуг), расторгли свои браки чаще, чем те, кто не получал никакой государственной помощи [Bahr, 1979].

Еще один аспект, касающийся стрессов, связан с ресурсами: когда люди сталкиваются со стрессом, они стремятся свести к минимуму потерю ресурсов [Hobfoll, Stevens, 2015]. Энергия в этом случае расходуется не на увеличение и сохранение ресурсов, что способствовало бы повышению благосостояния, а на попытку минимизировать их потерю. Поэтому отсутствие финансовой стабильности представляет собой пример потери ресурсов, что

делает людей особенно уязвимыми. Для людей, не имеющих финансовой стабильности, затраты усилий на минимизацию потери ресурсов выступает источником стресса как для отдельных членов семьи, так и супружеской пары. Нехватка ресурсов для преодоления трудностей ведет к дисфункциональности, что усугубляет отношения в супружеской подсистеме, поскольку постоянные разногласия и конфликты по поводу финансов отражаются на физической близости и в итоге ведут к отсутствию сексуального удовлетворения в браке [McCubbin, Patterson, 1987; Hobfoll et al., 1997].

Таким образом, финансовый стресс является наиболее распространенным стрессом в семье и может влиять как на психическое и психологическое состояние человека, так и на его социальные отношения с партнером.

Совладание со стрессом в близких отношениях: диадический копинг

Стресс рассматривается как переживание трудных обстоятельств, тогда как совладание понимается как процесс регуляции, который помогает найти новый способ решения проблемы, изменить эмоциональное состояние или приспособиться к обстоятельствам.

Известно, что в большинстве ситуаций человек обычно пытается использовать в первых попытках индивидуальные стили совладания с трудными ситуациями. В случае неожиданных неприятностей либо предпринятых неудачных попытках совладания член семьи обращается к ближайшему окружению [Куфтяк, 2013; Bodenmann et al., 2016]. Члены семей обычно комментируют свое поведение так: «Мне нужно было к кому-то обратиться, просто сам справиться не мог»; «Я на тот момент не могла оценить ситуацию, поэтому все рассказала мужу... вместе мы справились»; «Я не могла одна принять решение, пришлось нам (родителям) совместно разрешать проблему»; «Все рассказала маме, ведь у нее есть опыт, решила — может, хоть словом или делом поможет решить трудность». Это дает понимание того, что совладающее с трудностями поведение имеет определенный динамический порядок — от индивидуального стиля совладания к совместным копинговым усилиям партнеров (либо членов семьи), направленных на преодоление стрессовой ситуации.

Диадическое совладание понимается как совместный процесс реагирования пары на индивидуальный стрессор одного из партнеров, что способствует восстановлению равновесия в близких отношениях. При совместном реагировании партнеров на стресс

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

■■■■■■■■■■
СОВЛА-
ДАНИЕ СО
СТРЕССОМ
■■■■■■■■■■

у них задействуются навыки управления стрессом, и от их эффективности зависит благополучие пары.

В процессе семейного совладания выделены три стадии регуляции стрессовой ситуации в паре (семье): ожидание (уровень антиципации), воздействие и поствоздействие. На стадии ожидания партнеры на когнитивном уровне планируют свои действия по преодолению трудностей: «Как это можно предотвратить? Что можно сделать, чтобы подготовиться к стрессу или уменьшить его действие? Если этого нельзя избежать, то можно ли это выдержать?». Супруги на этой стадии могут подготовиться к возможному решению ожидаемой проблемы, например избежать столкновения с ней или провести оценку имеющихся ресурсов.

На стадии воздействия некоторые мысли и действия, присутствующие на предыдущей стадии, теряют актуальность. Для того чтобы справиться с возникшими трудностями, необходимо использовать наиболее подходящие к ситуации копинг-стратегии.

По мере продвижения членов семьи к стадии поствоздействия появляются новые размышления на тему: «А что будет далее? Вернемся ли мы к прежним отношениям?». Эти реакции, в свою очередь, могут привести к новому уровню ожидания.

Согласно современным исследованиям, взаимные усилия партнеров по преодолению диады классифицируются как позитивные (поддерживающие и делегированные стратегии диадического совладания) или негативные (враждебные, амбивалентные и поверхностные способы диадического совладания), и его можно отличить по направленности на регулирование эмоций или решение проблем [Bodenmann et al., 2016]. Ориентированное на эмоции поддерживающее диадическое совладание включает в себя поведение партнера, направленное на то, чтобы поддержать партнера в регулировании его/ее эмоций и облегчить их. Проблемно-ориентированное поддерживающее диадическое совладание включает поддержку, которая необходима для партнера в разрешении возникшей проблемы. Негативное диадическое совладание возникает, когда поддерживающий партнер испытывает стресс или не мотивирован (не способен) поддержать партнера, находящегося в стрессе, что возникает из-за слабой эмоциональной связи между партнерами, негативных представлений о партнере, недостатке личностных ресурсов. Часто негативное диадическое совладание наблюдается в ситуациях, когда поддержка оказывается по необходимости или принуждению, а не добровольно, что является признаком истощения партнера после длительного периода поддержки другого без вознаграждающей обратной связи и в отсутствие сбалансированного равновесия между отдачей и получением.

Согласно данным современных исследований, выбор стратегий диадического совладания партнерами взаимосвязан с удовлетворенностью отношениями [Bodenmann et al., 2016; Куфтяк, 2013]. Так, позитивное диадическое совладание со стрессом связано с благополучием и улучшением качества отношений между партнерами, в то время как негативное диадическое совладание наблюдается в парах, которые испытывают дистресс из-за своей близости [Bodenmann, 2005].

Установлено, что внешний стресс (возникающий вне отношений) оказывает побочный эффект на внутридиадический стресс (напряженные отношения в паре) только тогда, когда диадическое совладающее поведение партнеров больше тяготеет к негативным стратегиям. Выбор адекватных диадических стратегий играет важную роль в сохранении долгосрочных отношений партнеров.

В исследованиях, осуществляемых под руководством автора, изучалась роль диадического копинга как регулятора, действующего в системах семейных отношений (супружеской, детско-родительской, сиблинговой), для достижения функциональности семьи [Куфтяк, 2010; 2012; 2013]. В исследовании принимали участие семьи на разных этапах жизненного цикла семьи, нормально и дисфункционально функционирующие семьи, семьи, совладающие и несовладающие с жизненными трудностями, семьи с проблемным членом семьи. Нами изучалось влияние структурно-ролевых характеристик семьи на выбор супругами копинг-стратегий на разных этапах жизненного цикла семьи (см. таблицу).

Так, на этапе молодой семьи уход и отстранение от проблем, переключение жены на текущие дела или приятные занятия (общение с друзьями, посещение театров и др.) возлагают на мужа дополнительные усилия по осуществлению эмоционально позитивных действий, что указывает на компенсаторный характер обнаруженной связи. Вместе с тем ориентация жены на интимность в отношениях и признание их важности выступают ресурсом молодой семьи в преодолении трудностей.

Предпочтение супругом на этапе семьи подростка такой стратегии, как позитивность, возможно, если жена доверяет мужу и понимает значимость сексуальных отношений для брака. Существование в общении с мужем «семейного» языка снижает его конфликтное реагирование на трудности. Ориентация жен на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака и родительства выступает ресурсом в совладании партнеров.

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

106

Этап ЖЦС	Предпочитаемые стратегии совладания		Предикторы супружеского копинга
	Жена	Муж	
Формирующая семья, без детей	Самообвинение	Проблемно-ориентированный копинг. Позитивность	Ориентированность мужа на решение проблем. Значимость для мужа семейных ценностей. Признание женой сексуальных отношений
Молодая семья на этапе принятия факта появления в семье ребенка	Проблемно-ориентированный копинг. Эмоционально-ориентированный копинг. Самообвинение. Конфликтный стиль	Проблемно-ориентированный копинг. Позитивность	Значимость для мужа семейных ценностей. Адекватность принятия физических изменений женщины в период беременности
Семья ребенка-дошкольника	Проблемно-ориентированный копинг. Эмоционально-ориентированный копинг	Проблемно-ориентированный копинг. Конфликтный стиль. Избегание	Ориентированность мужа на решение проблем. Общность диады «муж-жена». Активность мужа в быту. Легкость в общении с мужем
Семья подростка	Проблемно-ориентированный копинг. Эмоционально-ориентированный копинг. Копинг, ориентированный на избегание. Самообвинение. Конфликтный стиль. Социальное отвлечение	Проблемно-ориентированный копинг. Позитивность	Ориентированность супругов на решение проблем. Общность диады «муж-жена». Доверительность общения в семье. Значимость для супругов родительских функций. Активность мужа в быту. Признание женой сексуальных отношений. Роль жены «психотерапевта»

Таким образом, диадическое совладание имеет не только функцию, связанную со стрессом, но и функцию, связанную с отношениями. Диадическое совладание не только способствует снижению стресса, но и может повысить взаимное доверие, близость, привязанность и приверженность пары — то, что обозначается как чувством «мы» между партнерами [Куфтяк, 2013].

* * *

Современная жизнь семьи насыщена многочисленными событиями, сталкивается с новыми вызовами, что предъявляет высокие требования к ее адаптационному потенциалу. Современные исследования в области психологии стресса и семейных отношений показывают значимую роль супружеской пары в преодолении стресса. Непрекращающийся стресс в семье повышает вероятность развода в долгосрочной перспективе. Финансовый стресс является наиболее мощным стрессором в жизни семьи, что оказывает влияние на психическое здоровье человека, качество семейных отношений и семейное функционирование, что обуславливает практическую значимость их изучения. Диадическое совладание партнеров выступает более сильным фактором функциональности семьи, удовлетворенности отношениями в семье, стабильности брака. Представленные в статье результаты имеют важное клиническое значение, поскольку они раскрывают потенциальные преимущества для работы над диадическими стратегиями совладания в семейной терапии.

Family in the Face of Social Challenges: Stress and Diadic Coping

Elena V. Kuftyak

DSc in Psychology, Professor of the Department of General Psychology.
Russian Academy of National Economy and Public Administration under
the President of the Russian Federation.

82 Vernadsky Av., 119571 Moscow, Russian Federation;

Head of the Department of Developmental Psychology and Family
Counseling.

Moscow Institute of Psychoanalysis.

34, bld. 14 Kutuzovsky Av., 121170 Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-0777-1111

elena.kuftyak@inbox.ru

Abstract. The article analyzes contemporary studies of family, dyadic and financial stress, the influence of family stressors on marital relations and family functioning. The importance of analyzing stress with social consequences is emphasized, which made it possible to consider stress

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

between partners, or spouses, as a dyadic phenomenon. A review of scientific publications has shown that financial stress has a more negative impact on family relationships, including family stability. The analysis of various studies of the influence of dyadic coping showed that the choice of adequate dyadic strategies plays an important role in maintaining long-term relationships between partners. The study of the impact of the structural characteristics of the family on the choice of dyadic strategies showed that the functionality of the family is an indicator of productive coping with difficulties.

Keywords: stress, dyadic stress, financial stress, coping behavior, dyadic coping, marital relations.

For citation: Kuftyak E.V. Family in the Face of Social Challenges: Stress and Diadic Coping // Chelovek. 2023. Vol. 34, N 4. P. 97–111. DOI: 10.31857/S023620070027355-7

Литература/References

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН, 1995.

Bodrov V.A. *Psikhologicheskii stress: razvitie ucheniya i sovremennoe so-stoyanie problemy* [Psychological stress: the development of teaching and the current state of the problem]. Moscow: IP RAN Publ., 1995.

Варга А.Я. Психотерапия коммуникаций в супружеской паре // Журнал практической психологии и психоанализа. 2012. № 3.

Varga A.Ya. *Psikhoterapiya kommunikatsii v supruzheskoi pare* [Psychotherapy of communication in a married couple]. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza*. 2012. N 3.

Головей Л.А., Стрижницкая О.Ю. Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 27–49.

Golovei L.A., Strizhitskaya O.Yu. *Osobennosti struktury povsednevnykh stressorov i resursov lichnosti v raznye periody vzroslosti* [Features of the structure of everyday stressors and personal resources in different periods of adulthood]. *Psikhologiya povsednvnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya i sovladanie* / ed. by A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Kharlamenkova. Moscow: Institut psikhologii RAN Publ., 2016. P. 27–49.

Зелизер В. Создание множественных денег // Экономическая социология. 2002. Т. 3, № 4. С. 58–72.

Zelizer V. *Sozdanie mnozhestvennykh deneg* [Creating Multiple Money]. *Ekonomicheskaya sotsiologiya*. 2002. Vol. 3, N 4. P. 58–72.

Куфтык Е.В. Развитие психологии семейного совладания // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19, № 3. С. 139–144.

Kuftyak E.V. Razvitie psikhologii semeinogo sovladaniya [Development of the psychology of family coping]. *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika*. 2013. Vol. 19, N 3. P. 139–144.

Куфтяк Е.В. Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.

Kuftyak E.V. Semeinoe sovladanie: kontseptual'nye polozheniya i issledovanie [Family coping: conceptual provisions and research]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie*. 2012. N 2. P. 16–31.

Куфтяк Е.В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 3. С. 17–24.

Kuftyak E.V. Sovladayushchee povedenie supruzheskoi pary: dinamika i struktura [Coping behavior of a married couple: dynamics and structure]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2010. Vol. 31, N 3. P. 17–24.

Куфтяк Е.В. Стресс в семье в условиях пандемии COVID-19 (по данным зарубежных исследований) // Познание и переживание. 2021. Т. 2, № 4. С. 6–16. DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_04_01

Kuftyak E.V. Stress v sem'e v usloviyakh pandemii COVID-19 (po dannym zarubezhnykh issledovaniy) [Stress in the family in the context of the COVID-19 pandemic (according to foreign studies)]. *Poznanie i perezhivanie*. 2021. Vol. 2, N 4. P. 6–16. DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_04_01

Нартова-Бочавер С.К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5

Nartova-Bochaver S.K. Zhiznennaya sreda kak istochnik stressa i resurs ego preodoleniya: vozvrashchayas' k psikhologii povsednevnosti [The living environment as a source of stress and a resource for overcoming it: returning to the psychology of everyday life]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2019. Vol. 40, N 5. P. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5

Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л. Жизненный стиль современника в контексте совладания с трудностями // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2017. № 4. С. 12–18.

Saparovskaya M.V., Kryukova T.L. Zhiznennyi stil' sovremennika v kontekste sovladaniya s trudnostyami [Contemporary lifestyle in the context of coping with difficulties]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*. 2017. N 4. P. 12–18.

Киреева О.В. Финансовый стресс в жизни женщин // Вестник Университета Российской академии образования. 2021. № 4. С. 56–70. DOI: 10.24411/2072-5833-2020-10092

Kireeva O.V. Finansovyi stress v zhizni zhenshchin [Financial stress in women's lives]. *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniya*. 2021. N 4. P. 56–70. DOI: 10.24411/2072-5833-2020-10092

Киреева О.В., Дёмин А.Н., Помацуева М.С. Стратегии преодоления супругами ситуации персонального дефолта как экономического стресса // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар, 2016. С. 90–93.

Е.В. Куфтяк
Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

- 110

- McCubbin H. I., Pallerson J. M. The family stress, process: double ABCX model of adjustment and adaptation. *Social stress and the family* / McCubbin H.I., Sussman M.B., Patterson J.M. (eds). N.Y.: The Hayworth Press Inc., 1983. P. 7–38.
- Ponnet K. Financial stress, parent functioning and adolescent problem behavior: an actor-partner interdependence approach to family stress processes in low-, middle-, and high-income families. *Journal of Youth and Adolescence*. 2014. Vol. 43. P. 1752–1769. DOI: 10.1007/s10964-014-0159-y
- Ponnet K., Wouters E., Goedemé T., Mortelmans D. Family Financial Stress, Parenting and Problem Behavior in Adolescents: An Actor-Partner Interdependence Approach. *Journal of Family Issues*. 2013. Vol. 37(4). P. 574–597. DOI: 10.1177/0192513X13514409
- Stress in America. Paying with our health*. American Psychological Association, 2015.
- Tsigos C., Chrousos G.P. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. Vol. 53(4). P. 865–871. DOI: 10.1016/S0022-3999(02)00429-4
- Voydanoff P. Economic distress and family relations. *Journal of Marriage and the Family*. 1990. Vol. 52. P. 1099–1115.
- Voydanoff P., Donnelly B. Parents' risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60. P. 344–355.

Е.В. Куфтяк
Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

DOI: 10.31857/S023620070027356-8

© 2023 А.Ю. МАЛЕНОВА, Ю.В. ПОТАПОВА, А.А. МАЛЕНОВ,
А.К. ПОТАПОВ

ЧЕЛОВЕК СОВЛАДАЮЩИЙ, ИЛИ КОПИНГ-БЛАГОПОЛУЧИЕ ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



Маленова Арина Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии.
Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.
Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.
ORCID: 0000-0001-5778-0739
malyonova@mail.ru



Потапова Юлия Викторовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии.
Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.
Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.
ORCID: 0000-0002-1226-8982
kardova.jv@gmail.com



Маленов Александр Александрович — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии.
Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.
Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.
ORCID: 0000-0002-3654-956X
malyonov@mail.ru



Потапов Александр Константинович — кандидат исторических наук, доцент кафедры отечественной истории, социологии и политологии. Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира, д. 55.
ORCID: 0000-0001-5890-9987
poalexk2187@yandex.ru

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Аннотация. В статье приводится обзор актуальных зарубежных и российских психологических исследований, раскрывающих связь между социально ориентированным копинг-поведением человека и субъективным благополучием. Последнее при этом выступает не только продуктом, но и предпосылкой выбора конструктивных способов совладания. Дискуссия строится вокруг обсуждения факторов, опосредующих эту связь, их значимости для молодого поколения на примере школьников и студентов, специфики проявления благополучия и копинга в виртуальном пространстве. Основные исследовательские вопросы: как связаны благополучие и копинг у современной молодежи и требуются ли цифровому поколению для благополучия новые формы копинга или их виртуальные аналоги? Новизна связана с поиском специфики совладания с трудностями учащейся молодежи как представителей нового поколения, определением актуальных форм копинга или модификации имеющихся стратегий с учетом особенностей жизни в современном обществе. Поднимается вопрос о роли сетевой коммуникации, интернет-пространства в проявлении симптомов неблагополучия и признаков благополучия личности интернет-пользователя в ситуациях фрустрирующих вызовов, меняющих среду и условия деятельности обучающихся. Признается неоднозначность имеющихся научных результатов, их зависимость от культурального контекста и позиции авторов, а также реальность рисков и ресурсов использования молодыми людьми киберпространства для совладания с жизненными трудностями. Взаимная связь субъективного благополучия и копинга расширяет возможности для организации целенаправленной работы с молодежью по улучшению эмоционального самочувствия и удовлетворенности жизнью. Перспективы исследования связаны с разработкой модели «онлайн-благополучия», ее методологического, методического и эмпирического сопровождения.

Исследование выполнено за счет гранта № 22-28-20375 Российского научного фонда <https://rscf.ru/project/22-28-20375/>; гранта в форме субсидии, предоставленного из бюджета Омской области (соглашение № 23-с).

Ссылка для цитирования: Маленова А.Ю., Потапова Ю.В., Маленов А.А., Потапов А.К. Человек совладающий, или Копинг-благополучие цифрового поколения // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 112–127. DOI: 10.31857/S023620070027356-8

114

социальными контактами. Основанием постановки этих вопросов выступили тезисы «теории поколений» [Howe, 1991], согласно которой когорты «Z» и «Альфа», плотно включенные в виртуальность, приобрели особую уязвимость, неподготовленность к жизни в конкурентной среде [Макенова, 2020] на фоне неизбежной цифровой социализации [Солдатова, 2021], формирующей смешанную онлайн- и офлайн-реальность [Солдатова, 2023] в информационной среде, содержащей как риски, так и ресурсы для психологического благополучия подрастающего и взрослеющего поколения [Скорынин, 2022]. Коммуникация в сети, с одной стороны, позволяет соединить людей, находящихся на значительных расстояниях, а с другой — может обеднять общение, делать его бессубъектным и отстраненным [Кисляков, 2023]. Попробуем продвинуться в решении поставленных вопросов на примере анализа трансформации социально ориентированных копинг-стратегий в молодежной среде.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифрово-
го поколения

Копинг-благополучие и коммуникация молодежи в новой реальности

Поиск социальной поддержки (эмоциональной и инструментальной) следует относить к коммуникативным копинг-стратегиям, которые имеют определенную позицию в иерархии способов совладания по критерию эффективности, — они заметно уступают таким адаптивным реакциям, как активные действия, планирование, положительное истолкование и рост, одновременно превосходя реакции избегающего типа [Корзун, 2019; Борисова, 2021]. Однако общение с другими и обращение к ним за помощью в школьном и студенческом возрасте вполне закономерно и естественно, что повышает статус коммуникативных стратегий для достижения личностью определенного уровня благополучия [Чеботарева, 2018; Самохвалова, 2022]. Рост экстравертированной направленности обучающихся приводит к улучшению их психологического самочувствия [Henriksson, 2019], способствуя самопринятию, управлению окружающей средой, целеполаганию и личностному росту [Freire, 2016; 2019], повышая уровень удовлетворенности жизнью и счастья, адаптируя к новым вызовам [Бакрачева, 2019], в том числе благодаря восстановлению эмоционального баланса личности [Fischer, 2021]. Студенты со здоровой привязанностью и высокой осознанностью реже при стрессе выбирают избегание, что позитивно сказывается на их психологическом благополучии [Stevenson, 2019]. В российских исследованиях встречаются и результаты, не обнаруживающие различия между студентами с разным уровнем субъективного благополучия по обращению к стратегии поиска

социальной поддержки [Яценко, 2020], и работы, напротив, доказывающие эту связь через значимость поддержки родных, друзей, романтических партнеров, специалистов для психологической безопасности обучающихся [Веселова, 2020].

Поскольку «субъективное благополучие студентов является важным параметром функционирования личности в обычных условиях и приобретает особенное значение в экстремальных ситуациях» [Васильева, 2021: 134], особенно важной становится оценка социально ориентированных копингов учащейся молодежи в ситуации актуальных вызовов, стимулирующих более активное погружение в виртуальность. Недавним примером подобного рода ситуаций служит пандемия COVID-19, во время которой у школьников блокировалось удовлетворение потребностей в связи с одноклассниками и учителями, что дестабилизировало их эмоциональное состояние, требуя подготовки обучающихся к онлайн-взаимодействию для достижения ими благополучия в вероятных условиях технологических вызовов [Гордеева, 2022]. Студенты также отмечают, что в режиме онлайн у них слабее удовлетворена потребность в связности [Солдатова, 2023]. Однако есть исследования с противоположными результатами, свидетельствующие, что состояние молодежи в условиях изоляции и длительного дистанционного обучения улучшается, появляется возможность достичь необходимого уровня комфорта, невозможного ранее, чему способствуют обостренная направленность на социальный контакт [Арбузова, 2020], чувствительность к психоэмоциональному состоянию, собственному и других людей [Кисляков, 2023], актуализирующая также компенсаторный копинг инструментальной поддержки [Никольская, 2020]. В другом исследовании состояний в ситуации самоизоляции установлено, что к стратегиям, способствующим поддержанию психологического благополучия, наравне с планированием, социальным взаимодействием и помощью окружающим, также относится отвлечение через развлекательный контент, тогда как проблемное использование Интернета обостряется в ситуации семейных конфликтов и добровольного социального дистанцирования, выступая неадаптивным копингом [Герасимова, 2020].

Сетевая коммуникация, благополучие и копинг цифрового поколения

В современных условиях закономерно возникает вопрос: как в пространстве совладания и благополучия оценивать общение молодежи в сети, которое может рассматриваться и как поиск поддержки, и как избегающая реакция? Многие исследователи отмечают, что

излишняя сетевая коммуникация связана с формированием интернет-зависимости у молодежи, усиливая проблематику психологического неблагополучия через запуск непродуктивных копингов [Ильина, 2019; Многосмыслова, 2020]. Вместе с тем есть основания считать, что помещение копинга в виртуальное пространство может корректировать имеющиеся представления о стратегиях совладания с жизненными трудностями. Это вполне закономерно и логично для цифрового поколения, и даже возможно оформление «общения в сети» в качестве самостоятельной копинг-стратегии [Маленова, 2017]. Современные авторы доказывают, что сетевая коммуникация не только выступает инструментом компенсации, отвлечения, «ухода» из реальной жизни в виртуальную, но и способствует обретению информационной и эмоциональной поддержки, актуализации активного, проблемно-ориентированного копинга, направленного на поиск конкретных решений, что связано не столько с интернет-зависимостью, сколько с цифровой компетентностью и опытом пребывания в сети [Регуш, 2021].

Во многом изменения в отношении к Интернету связаны с трансформацией характеристик самой сети и характера отношений в ней в современном мире [Clark, 2018]: если ранее формами общения были многопользовательские чаты, поверхностно удовлетворяющие потребность в общении, анонимные, то есть оторванные от реальной идентичности, то сейчас им на смену пришли социальные сети, которые предполагают включение все большего количества верифицированной информации о личности в ее сетевой профиль [Back, 2010; Белинская, 2016]. Сведения, которые человек использует для формирования своего образа в социальных сетях, могут быть рассмотрены как «виртуальная оболочка» реальной идентичности [Back, 2010], что значительно увеличивает шансы на установление и поддержание длительных межличностных контактов. Киберпространство обрастает все большим количеством функций, которые позволяют не угнетать, а, напротив, увеличивать уровень субъективного благополучия человека. К примеру, это расширение сети знакомств, накопление «социального капитала», установление близких отношений [Clark, 2018]. В Интернете легче поддерживать «слабые» связи (количество которых превалирует в киберкоммуникации), за счет чего отношения актуализируются и не исчезают еще долгое время [Verduyn, 2017], консервируясь в состоянии «латентной дружбы» [Kearns, 2019]. Интернет может служить средой, в которой человек получает одобрение и поддержку для своих идей и установок, например формируя положительные привычки физической активности [Zach, 2016].

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Общение само по себе способно стать ресурсом для личности, но в русле совладания со стрессом на первый план здесь выходит поиск социальной поддержки, значение которой возрастает при условии активного включения в процесс обмена мыслями и чувствами [Ahn, 2013; Deters, 2013], предполагающий самораскрытие [Lee, 2013]. Характер высказываний пользователей действительно отличается в ситуации, когда они обсуждают общесоциальные вызовы, новости, политические события и когда отдельный субъект общения делится своими переживаниями и личными проблемами. Как правило, жанр «интернет-откровений» [Колмогорова, 2019] встречается в специально организованных для этого сообществах: для поддержки людей с депрессивными и суицидальными намерениями, расстройствами пищевого поведения, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с семейными обстоятельствами. Общение в них не предполагает острой полемики, регламентируется специально созданными правилами, которым должны неукоснительно следовать пользователи, чтобы не усугубить психологическое состояние уязвимого человека (и модерация в таких виртуальных пространствах существенно строже). Культура общения в том или ином сообществе формирует у его пользователей впечатление о степени безопасности, становящееся стимулом для вербализации своих переживаний незнакомым людям [Shepherd, 2005].

Однако Интернет, как и любая другая среда, может провоцировать риски, связанные со снижением удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия. Обобщение ряда исследований зарубежных и отечественных авторов позволяет выделить ряд условий, модулирующих конструктивность/деструктивность влияния виртуальной среды на благополучие.

1. Мотивы обращения к Интернету: деловые, рекреационные [Kearns, 2019]; учебные, коммуникативные, информационные [Zach, 2016]; направленные на установление связей с другими или, напротив, бегство от общества и изоляцию [Clark, 2018]; компенсацию недостатка социальных связей или желание общения с другими людьми [Terpers, 2014]. Степень конструктивности мотивов определяет динамику влияния сети на субъективное благополучие. Интернет выступает своего рода увеличительным стеклом, через которое изначально имеющееся благополучие (коммуникабельность, успешность) становится еще более выраженным, а проблемы и зависимости усугубляются [Собкин, 2018]. Аналогично люди с высоким статусом и финансовым благополучием, используя Интернет для заработка, становятся еще более обеспеченными, а люди с низким доходом теряют деньги и время, тратя их на развлечения в сети [Zillien, 2009].

2. Активность киберповедения: обнаружена отрицательная связь благополучия с потреблением контента социальных сетей и устойчивая положительная — с его созданием и инициативностью в формировании социальных связей в Интернете [Verduyn, 2017]. В том же ключе сопоставляются истинно социальные (знакомства, общение, поиск поддержки) и псевдосоциальные действия (пассивный просмотр профилей незнакомцев, ленты новостей, чтение чужих комментариев), которые производятся в социальных сетях и противоположным образом способны влиять на благополучие человека [Carpenter, 2011].

3. Реакция на социальное сравнение, которое провоцируют социальные сети: эмоциональный баланс человека зависит от степени осознания искусственности демонстрируемых там идеальных конструкций [Clark, 2018]. Время, проведенное в сети, усиливает влияние социального сравнения [Chou, 2012], а подбираемые для него объекты могут определить направление: сопоставление своей жизни с людьми с более высоким социальным статусом негативно отражается на самооценке и оценке своей жизни [Haferkamp, 2011].

4. Тематика контента, которым интересуются пользователи: выявлено, что более благополучные студенты чаще интересуются познавательным и художественным контентом, значимо реже включают в просмотр лайфстайл-блогов, а молодых людей с низким уровнем благополучия влечет в сети тема политики, обсуждение компьютерных игр и нетрадиционных религиозных течений [Куликов, 2022].

* * *

Проведенный теоретический обзор работ зарубежных и российских ученых позволяет заключить, что молодое поколение отличается достаточной стрессоустойчивостью, легко адаптируется к изменениям среды, в том числе в контексте ведущей деятельности, используя для совладания проактивные стратегии, не боясь обращаться за инструментальной и эмоциональной поддержкой к окружающим и специалистам как в реальном пространстве, так и виртуальном. Достижению копинг-благополучия способствуют наращивание цифровой компетентности и позитивный опыт пребывания в сети, проявление инициативы в общении с другими пользователями, адекватность реакции на ситуации социального сравнения, осознание ресурсного значения сети для установления и расширения межличностных контактов, накопления информационного и социального капитала, закрепления полезных

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Вместе с тем вопрос использования сети для совладания со стрессом, одиночеством и другими проявлениями психологического неблагополучия личности остается открытым и дискуссионным. В русле его разрешения, на наш взгляд, настоятельно необходимо продолжать изучение факторов, способствующих безопасному и ресурсному использованию киберпространства. Важно отметить, что, несмотря на общую схожесть процессов, которые протекают в реальности и в сети, виртуальность существует все же по своим специфическим законам, и ее влияние на личность, ее переживания и идентичность можно оценить только по прошествии некоторого времени. Кроме того, настоятельно требуется и обновление самой феноменологии благополучия — если мы говорим о виртуальной личности, то целесообразно вводить и в российских исследованиях модель «онлайн-благополучия» [Ong, 2021], что требует самостоятельного методологического, методического и эмпирического анализа. Это относится и к копинг-поведению, поскольку его проекция на киберпространство требует новых подходов к классификации копинг-стратегий, их диагностики и оценки эффективности.

Arina Yu. Malenova

Dostoevsky Omsk State University.

55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-5778-0739

malyonova@mail.ru

PhD in Psychology, Associate Professor, Department of General and Social Psychology.

Dostoevsky Omsk State University.

55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-1226-8982

kardova.jv@gmail.co

PhD in Psychology, Head of the Educational and Scientific Laboratory.
Dostoevsky Omsk State University.

55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-3654-956X

malyonov@mail.ru

Alexander K. Potapov

PhD in History, lecturer at the Secondary Vocational Education Institute.

Dostoevsky Omsk State University.

55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-5890-9987

poalexk2187@yandex.ru

Abstract. The article provides an overview of current foreign and Russian psychological studies that reveal the relationship between socially oriented coping-behavior of a person and subjective well-being. In this case, the latter acts not only as a product, but also as a prerequisite for choosing constructive ways of coping. The discussion is built around the discussion of the factors that mediate this connection, their significance for the younger generation on the example of schoolchildren and students, the specifics of the manifestation of well-being and coping in the virtual space. Key research questions: how are well-being and coping related among modern youth and do the digital generation require new forms of coping or their virtual counterparts for well-being? The novelty is connected with the search for the specifics of coping with the difficulties of young students as representatives of the new generation, the definition of new forms of coping or the modification of existing strategies, taking into account the peculiarities of life in modern society. The question is raised about the role of network communication, Internet space in the manifestation of symptoms of trouble and signs of well-being of the Internet user's personality in situations of frustrating challenges that change the environment and conditions of students' activities. The ambiguity of the available scientific results, their dependence on the cultural context and position of the authors, as well as the reality of the risks and resources of using cyberspace by young people to cope with life's difficulties are recognized. The interconnection between subjective well-being and coping expands the possibilities for organizing targeted work with young people to improve emotional well-being and life satisfaction. Research prospects are related to the development of the "online well-being" model, its methodological, methodological and empirical support.

Keywords: coping behavior, subjective well-being, online well-being, youth, schoolchildren, students, challenges, digital environment, network communication, risks, resources.

For citation: Malenova A.Yu., Potapova Yu.V., Malenov A.A., Potapov A.K. A Person Who is Coping, or Coping Well-Being of the Digital Generation // Chelovek. 2023. Vol. 34, N 4. P. 112–127. DOI: 10.31857/S023620070027356-8

Литература/References

Арбузова Е.Н., Семакова А.И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3(87). С. 218–226.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифро-
го поколения

- 122

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Степанова М.А. Отношение школьников к вынужденному дистанционному обучению: связь с внутренней мотивацией и удовлетворенностью школой // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 6. С. 46–56.

Gordeeva T.O., Sychev O.A., Stepanova M.A. Otnoshenie shkol'nikov k vynuždennomu distancionnomu obucheniju: svyaz' s vnutrennej motivaciej i udovletvorennost'yu shkoloj [Attitude of schoolchildren to forced distance learning: connection with intrinsic motivation and school satisfaction]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2022. Vol. 27, N 6. P. 46–56.

Ильина В.В., Молчанова Л.Н. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. № 5(20). С. 27–34.

Il'ina V.V., Molchanova L.N. Osobennosti koping-povedeniya studentov, sklonnyh k internet-zavisimosti [Features of coping behavior of students prone to Internet addiction]. *Kollekciya gumanitarnyh issledovanij*. 2019. N 5(20). P. 27–34.

Кисляков П.А., Шмелева Э.А., Меерсон И.-Л.С. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении // Высшее образование в России. 2023. Т. 32, № 1. С. 148–168.

Kislyakov P.A., SHmeleva E.A., Meerson I.-L.S. Psihologicheskaya bezopasnost' i kommunikativnye trudnosti prepodavatelej i studentov pri dlitel'nom onlajn-obuchenii [Psychological safety and communication difficulties of teachers and students during long-term online learning]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2023. Vol. 32, N 1. P. 148–168.

Колмогорова А.В. Использование текстов жанра «интернет-откровение» в контексте решения задач сентимент-анализа // Вестник НГУ. Сер.: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2019. Т. 17, № 3. С. 71–82.

Kolmogorova A.V. Ispol'zovanie tekstov zhanra «internet-otkrovenie» v kontekste resheniya zadach sentiment-analiza [The use of texts of the “Internet revelation” genre in the context of solving the problems of sentiment analysis]. *Vestnik NGU. Ser.: Lingvistika i mezhkul'turnaya kommunikaciya*. 2019. Vol. 17, N 3. P. 71–82.

Корзун С.А., Нифонтова Т.А. Взаимосвязь субъективного благополучия и совладающего поведения у студентов // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2019. № 19–3. С. 179–186.

Korzun S.A., Nifontova T.A. Vzaimosvyaz' sub'ektivnogo blagopoluchiya i sovladayushchego povedeniya u studentov [Relationship between subjective well-being and coping behavior among students]. *Nauchnye trudy Respublikanskogo instituta vysshej shkoly. Istoricheskie i psihologo-pedagogicheskie nauki*. 2019. N 19–3. P. 179–186.

Куликов Л.В., Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Психологический киберметрический анализ семантики совладания с трудностями // Вестник Омского университета. Сер.: Психология. 2021. № 4. С. 27–34.

Kulikov L.V., Malenova A.Yu., Potapova Yu.V. Psihologicheskij kibermetricheskij analiz semantiki sovladaniya s trudnostyami [Psychological cybermetric analysis of the semantics of coping with difficulties]. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser.: Psihologiya*. 2021. N 4. P. 27–34.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Female Students with Different Levels of Aggression when Studying in Self-Isolation Conditions]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*. 2020. Vol. 8, N 5. P. 11.

Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи // *Психология человека в образовании*. 2021. Т. 3, № 2. С. 196–207.

Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Internet kak resurs sovladaniya s psihologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi [Internet kak resurs sovladaniya s psihologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi]. *Psihologiya cheloveka v obrazovanii*. 2021. Vol. 3, N 2. P. 196–207.

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

Samohvalova A.G., Shipova N.S., Tihomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennykh studentov: tipologiya i misleni psihologicheskoy pomoshchi [Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological assistance]. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2022. Vol. 30, N 1. P. 29–48.

Скорынин А.А. К проблеме отражения психологического благополучия личности в цифровом пространстве // *Гуманитарные исследования. Педагогика и психология*. 2022. № 9. С. 58–65.

Skorynin A.A. K probleme otrazheniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti v cifrovom prostranstve [On the problem of reflecting the psychological well-being of a person in the digital space]. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psihologiya*. 2022. N 9. P. 58–65.

Собкин В.С., Федотова А.В. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // *Национальный психологический журнал*. 2018. № 3(31). С. 23–26.

Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v social'nyh setyah: k voprosu o social'no-psihologicheskom samochuvstvii [A teenager in social networks: on the issue of socio-psychological well-being]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. 2018. N 3(31). P. 23–26.

Солдатова Г.У., Войскунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2021. № 18(3). С. 431–450.

Soldatova G.U., Vojskunskij A.E. Social'no-kognitivnaya koncepciya cifrovoj socializacii: novaya ekosistema i social'naya evolyuciya psihiki [Socio-cognitive concept of digital socialization: a new ecosystem and the social evolution of the psyche]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki*. 2021. N 18(3). P. 431–450.

Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2023. № 1. С. 24–37.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

- Freire C., Ferradás M.D.M., Núñez J.C., Valle A., Vallejo G. Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. N 16. P. 48.
- Freire C., Ferradás M.M., Valle A., Núñez J.C., Vallejo G. Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*. 2016. N 7. P. 1554.
- Haferkamp N., Krämer N.C. Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. N 14. P. 309–314.
- Henriksson F., Lindén E.K., Schad E. Well-being and stress among upper secondary school pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the art*. 2019. Vol. 12, N 4. P. 172–195.
- Howe N., Strauss W. *Generftions: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company, 1991.
- Kearns A., Whitley E. Associations of internet access with social integration, wellbeing and physical activity among adults in deprived communities: evidence from a household survey. *BMC Public Health*. 2019. N 19. P. 860.
- Lee K.-T., Noh M.-J., Koo D.-M. Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013. N 16. P. 413–418.
- Ong Z.X., Douthwaite L., Perez Vallejos E., Rawsthorne M., Long Y. Measuring Online Wellbeing: A Scoping Review of Subjective Wellbeing Measures. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12:616637.
- Shepherd R.-M., Edelmann R.J. Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*. 2005. N 39. P. 949–958
- Stevenson J.C., Millings A., Emerson L.M. Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*. 2019. N 10. P. 256–271.
- Teppers E., Luyckx K.A., Klimstra T., Goossens L. Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*. 2014. N 37. P. 691–699.
- Verduyn P., Ybarra O., Resibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 2017. N 11(1). P. 274–302.
- Zach S., Lissitsa S. Internet and leisure time physical activity of adults — a nationwide survey. *Computers in Human Behavior*. 2016. N 60. P. 483–491.
- Zillien D., Hargittai E. Digital distinction: status-specific types of internet usage. *Social Sciences Quarterly*. 2009. N 90(2). P. 274–291.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифро-
го поколения

©2023 С.К. НАРТОВА-БОЧАВЕР

АУТЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДИКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ И ВОЗМОЖНЫЙ ЭФФЕКТ СТРЕССА



Нартова-Бочавер Софья Кимовна — доктор психологических наук, профессор департамента психологии.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.

ORCID: 0000-0002-8061-4154

snartovabochaver@hse.ru

Аннотация. Рассматривается феномен аутентичности личности как верности своему истинному Я в соотношении с переживанием стресса. Анализируются философские, исторические и культурные прототипы этого феномена. Отмечается различие восточной и западной традиций понимания истинного Я (в восточной — диалог человека с миром, в западной — внутреннее согласие). Предлагаются четыре базовых оппозиции для описания аутентичности: иметь vs быть (адаптация vs смысл); источник vs эффект vs эпифеномен; молекулярное vs молярное; внутреннее vs внешнее. Идентифицируется основная функция аутентичности как мониторинга осмысленности жизни, проживаемой человеком в соответствии с его уникальным предназначением. Сопоставляются современные описательные и операционализированные концепции аутентичности личности, разработанные в рамках личностно ориентированной

и экзистенциальной психологии; отмечаются ограничения данных концепций при переносе на российскую культуру. Предлагается авторская субъектная концепция аутентичности, понимаемой как верность человека своей индивидуальности, пространственно-временному контексту своей жизни и предназначению. Онтологический статус аутентичности в этом понимании — присущая человеку такая черта, как чувствительность к ситуациям. Субъектная концепция подкреплена Московской шкалой аутентичности как основным стандартизированным инструментом измерения. Обсуждается ресурсная роль аутентичности в ситуациях стрессов различной природы. С опорой на данные о влиянии негативных жизненных событий, полученные в разных областях психологии, обосновывается гипотетическая модель возможного изменения и генезиса аутентичности под влиянием стресса.

Ключевые слова: аутентичность личности, стресс, позитивная психология, экзистенциальная психология, личностно ориентированная психология, субъектный подход.

Ссылка для цитирования: Нартова-Бочавер С.К. Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 128–148. DOI: 10.31857/S023620070027357-9

Лишь немногие слышали об истинном «Я».
А из услышавших только горстка посвящает
себя его реализации.
Упанишад

Будь собой: все остальные роли уже заняты.
О. Уайлд. Портрет г-на У.Г.

Настоящая статья посвящена исследованию взаимосвязей аутентичности (authenticity) личности и переживаемого/испытываемого личностью стресса. Эта тема представлена в исследованиях крайне скудно, хотя еще В. Франкл отмечал, что экстремальные события и высокие психологические нагрузки могут помочь человеку научиться отличать подлинное от наносного и таким образом способствовать «промывке окон», открытию смыслов и более яркому видению своего жизненного пути [Франкл, 2000]. В стабильных жизненных условиях аутентичность обычно связана с разными показателями психологического благополучия [Galinha, 2022]. И если эффекты уже наличествующей аутентичности в преодолении стресса частично изучены, то вопрос о том, как само это качество меняется под воздействием стресса, остается открытым. Чтобы построить обоснованные предположения

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

о данном процессе, необходимо обратиться к методологической «оптике», посредством которой феномен аутентичности изучается в психологии.

Как и почему аутентичность оказалась в фокусе внимания персонологов? В современном, быстро меняющемся обществе эволюционирует система мысли о том, какие категории больше способствуют приращению знаний о проявлениях человеческой души. Как это часто случается, новыми оказываются забытые старые понятия. Одним из них, вернувшимся к нам из философии Древней Греции, стало понятие аутентичности личности, происходящее от *древнегреч.* αὐθεντικός — «истинное», «правильное», «неподдельное» и αὐθεντέω — «быть полным энергии». Если совместить эти аспекты существования личности, получается, что аутентичный человек, во-первых, верен своему истинному Я (как он его видит и переживает), а во-вторых, заняв свою уникальную жизненную нишу, стремится существовать на максимуме жизненного тонуса. При этом оба аспекта аутентичности остаются феноменологическими, представленными посредством субъективного опыта, а не внешних атрибутов успешности.

В современном обществе человек получил возможность менять свою идентичность несколько раз на протяжении жизни: он может переходить в другую социальную страту в зависимости от достатка или профессии, что раньше было маловероятным; меняются и границы возрастных периодов [Robinson, 2020]. В этих условиях внешние атрибуты эмпирической личности (дипломов, экономической состоятельности, других объективных маркеров, напоминающих человеку, кем он является и откуда произошел) в ощущении чувства Я теряют надежность, а выбор жизненного пути становится все более вариативным. Поэтому человек чаще прислушивается к своему внутреннему голосу, который без внешних посредников подсказывает ему, насколько верны и точны его решения. В самом общем виде аутентичность личности — это способность мониторить степень верности своему истинному Я.

Аутентичность личности как глубоко интимный психологический феномен обладает не только экзистенциальным, но и эволюционным смыслом. С точки зрения концепции истории жизни (life-history theory) каждый человек в течение жизни располагает ограниченным бюджетом времени и энергии и решение одной проблемы исключает возможность решать другие [Gadgil, 1970]. Аутентичность усиливает чуткость человека к реалистичным, осмысленным и уникальным для его индивидуальных особенностей задачам и освобождает от необходимости браться за те, которые для него непосильны.

Аутентичность личности в философии: краткий экскурс

Во многих философских системах прошлого существовали прототипы или аналоги понятия аутентичности личности, демонстрирующие важность самоощущения и самореализации человека как верного своей природе, своему жизненному пути, идеологии, кругу близких людей. В Упанишадах отмечалось, что истинное Я есть в сердце каждого человека, однако его непросто открыть: истинное Я спонтанно и неосознаваемо, оно открывается искателю, лишь когда захочет этого само, и человек должен быть готов во время безошибочно его распознать [Катха Упанишада, б.г.].

В Древнем Китае прототипическими аспектами аутентичности были подлинность, искренность и совершенство. Конфуций связывал подлинность с интенцией, прогрессивным движением («Совершенный муж движется вверх, тогда как низкий человек движется вниз» [Классическое конфуцианство, 2000: 173]). В книге «Чжун юн» искренность рассматривается как великая ценность, как условие «самотворенья в беге дней», поиска Дао, способствующего гармонизации личного пути и движения мира (Неба) [Чжун юн, 2017]. Отмечается и неразрывная связь искренности с добродетелями. В учении Лао-Цзы подлинность, напротив, ассоциировалась скорее с Дао, уникальным путем каждого человека к собственному Я. Дао — это не свойство личности; очень огрубленно оно может быть понято как процесс развития подлинности. Дао нерационально, диалектично: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао» [Бальчиндоржиева, 2014; Мистерия Дао, 1996: 215]. Это духовно оптимальный для каждого человека путь. Он включает череду вызовов и жизненных задач, где проявляются не только добродетели, но и несовершенства личности, полное преодоление которых возможно лишь в момент смерти: «При рождении человек податлив и слаб. Умирая — тверд и крепок» [Мистерия Дао, 1996: 293].

Обобщая прототипические свойства аутентичности, характерные для философии Древнего Востока, отметим естественность, связь с добродетелями, открытость социальному порядку, интенциональность (наличие predetermined цели), нерациональность, спонтанность и установление связи личной судьбы с судьбой мира.

В Древней Греции в качестве содержательно близких аутентичности понятий использовались даймоний (δαίμωνιον), софросина (σωφροσύνη) и логос (λόγος) [Платон, 1986]. Даймоний в философии Платона означал внутренний голос, интуицию,

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

нерациональный инсайт относительно решения жизненных задач самого широкого спектра. Софросина отражала мудрость, разумность, но вместе с тем и «делание своего дела» — особого рода знание, мастерство различения добра и зла, основанное на внимании к внутреннему голосу и реальной практике. Наконец логос — в самом широком смысле открытие и переживание смысла и предназначения жизненного пути. Таким образом, можно провести аналогии между аутентичностью личности, с одной стороны, и перечисленными понятиями, которые в совокупности отражают интуицию к судьбе, открытость смыслу жизни, добродетельность и умение практиковать свою жизненную философию в повседневных ситуациях, — с другой.

Итак, понятийные аналоги аутентичности личности в культуре Востока и в культуре Запада имели свои нюансы. Для Востока это диалог человека и космоса, сопряженность мировых процессов и личного пути. Для Запада — акцентирование достижения внутреннего согласия. Соответственно, водоразделом между современными психологическими концепциями аутентичности также являются содержание и локализация того истинного Я, которому и должен сохранять верность человек.

Дальнейшее усложнение и дифференциация человеческого бытия и личности нарушили изначальную целостность человека и его единство с миром, когда весь город, по выражению Г.К. Честертона, думал, как один человек [Честертон, 1993]. Появились аналоги самоотчуждения как антонима аутентичности — поддельность, неискренность, ложное Я, и ренессанс понятия аутентичности начался лишь с появлением экзистенциальной философии.

Как описывать аутентичность?

Рассмотрим четыре философские оппозиции, задающие содержание феномена аутентичности личности, чтобы понять, что именно потеряло данное понятие при переходе от философии к психологии и возможно ли это восстановить.

Иметь vs быть (адаптация vs смысл). Хотя аутентичность в философии древности рассматривалась как безусловно благотворный феномен, она не оценивалась как прагматичный инструмент приспособления к условиям жизни. Напротив, аутентичность представлялась как трансцендентное качество, через преодоление вызовов, соблазнов и собственных недостатков расширяющее пространство жизни человека до предзаданного ему, будь то Дао Неба или Логос. Такое рассмотрение предполагает возможную

некомфортность и даже травматичность аутентичного жизненного пути, проходимого естественным и несовершенным человеком. Обратной психотерапевтически важной стороной такого видения являются признание человеком права на ошибку и уход от деструктивного перфекционизма.

В современном обществе, впрочем, имеет место излишняя фиксация аутентичности как «хорошо упакованного» социально-культурного товара, что в случае неспособности достижения последней приводит к хроническому стрессу и депрессии [Hart, 2020; Petersen, 2011]. Аутентичность помогает раскрыть смысл своего индивидуального бытия без социального сравнения и оценки; она означает не «иметь», а «быть» [Фромм, 2022].

Источник vs эффект vs эпифеномен. Мы не встретили в изученных источниках указания на то, что аутентичность — это изначально существующее качество личности [Нартова-Бочавер, 2020]. Более того, аутентичность не может быть и самоцелью; это скорее побочный продукт, эпифеномен естественно проживаемой жизни. Как отмечал К.Г. Юнг, противоположностью активности является не пассивность, а восприимчивость [Юнг, 2022]. Аутентичность есть восприимчивость к происходящему в системе «человек в мире».

По большому счету аутентичность — неотчуждаемое качество любой жизни; люди «обречены» быть подлинными, так как не получают второго шанса на жизнь, а эмпирические данные свидетельствуют о том, что аутентичность переживается в повседневной жизни чаще, чем ее отсутствие [Huber, 2022; Parish, 2009]. Строго говоря, то, что переживается как неподлинность и самоотчужденность, — это неизбежные «тернии», также направляющие человека к аутентичности, однако более извилистым путем.

Молекулярное vs молярное. Возможно ли выделить «квант» аутентичности — единицу приращения соответствующей черты? Согласно большинству древних источников, это невозможно. Аутентичность предстает как неделимое качество, отражающее единство человека, его окружения и жизненного пути. Следовательно, она может быть оценена только в соотношении индивидуальности с наличествующими пространством/временем жизненной истории. В то же время современные концепции склонны понимать аутентичность как измеряемую черту, то есть молекулярное качество.

Внутреннее vs внешнее. Где расположено то истинное Я, которому аутентичный человек должен быть верен? Это критическая для современной психологии личности оппозиция. На Западе она не артикулировалась однозначно, однако, говоря об аутентичности, философы Древней Греции в первую очередь отмечали

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Приведенные оппозиции представляют собой удобную канву для обсуждения современных психологических концепций аутентичности и возможных предположений относительно ее изменения в стрессе.

В психологии обращение к понятию аутентичности личности было инициировано становлением экзистенциальной психологии, сфокусировавшейся на процессе проживания жизни — бытии. Согласно М. Хайдеггеру [Хайдеггер, 2011], один вариант жизни состоит в том, чтобы, полагаясь на мнение толпы, избегать личной ответственности, и тогда жизнь становится «не-собственной», отчужденной (inauthentic, uneigentlich). В случае второго варианта человек принимает ответственность за свою судьбу, действуя продуктивно, концентрированно и устойчиво, что делает жизнь аутентичной, «собственной» (authentic, eigentlich). Возможность самоопределения человек черпает из того культурного и пространственно-временного контекста, куда он оказался «вброшенным». Бытие есть всегда со-бытие (co-Dasein или being-with). Таким образом, человек понимается одновременно как потенциальное и актуальное существо, которое стремится к совершенству и изменяет себя, воспринимая влияние других людей.

Как это, к сожалению, часто бывает, попытки психологической операционализации привели к упрощенным моделям феномена аутентичности личности. В самом деле, как верифицировать определения, подобные следующему: аутентичность есть свободное действие истинного Я в повседневной жизни [Harter, 2002]? Описательные модели пытаются сохранить неуловимость и многогранность понятия аутентичности [Baumeister, 2019; Jongman-Sereno, 2019]. Так, например, Дж. Ньюман различает историческую («было ли на самом деле?»), категориальную («соответствует ли опыту субъекта?») и моральную («отвечает ли ценностям субъекта?») аутентичность [Newman, 2019], что интегрирует восточное и западное видение феномена, направленность на себя и на мир. С. Джозеф отмечает такие составляющие аутентичности, как осознание предопределенности пути (внутри каждого желудка, рассуждает он, спрятан дуб и только дуб, а не птица или цветок), внимательность к своим целям, знание себя и ответственность

за себя [Джозеф, 2017]. К сожалению, эти интереснейшие концепции не подкреплены удобными методами исследования и, как результат, эмпирическими данными.

К настоящему моменту в зарубежной психологии личности лидируют две модели диспозициональной аутентичности. Согласно личностно ориентированной концепции, аутентичность — это трехкомпонентная черта, аспектами которой являются аутентичная жизнь (authentic living), отсутствие принятия внешнего влияния (accepting external influence) и самоотчуждения (self-alienation) [Wood, 2008]. В свете выделенных нами оппозиций аутентичность в таком понимании есть адаптивное молекулярное внесоциальное качество, не подразумевающее открытости миру и со-масштабности жизненному пути человека. Данное понимание справедливо критиковалось за выраженный индивидуализм [Strohming, 2017].

Вторая концепция была разработана М. Кернисом и Б. Голдманом в рамках экзистенциальной психологии [см.: Kernis, 2006]. Согласно концепции, аутентичность включает четыре компонента, отражающих ее различные аспекты: осознанность (awareness); непредвзятость (по отношению к себе) (unbiased processing); аутентичное поведение (behavior); аутентичные отношения (relational orientation). Аутентичность в рамках экзистенциальной парадигмы — более содержательное и близкое к древним «исходникам» явление, подразумевающее и верность своему мировоззрению, и умение устанавливать искренние отношения с другими людьми. Однако при сопряженности аутентичности с траекторией жизненного пути и социальным контекстом пространство развития этой черты через преодоление своих недостатков или выработку аутентичного поведения все равно остается замкнутым внутри личности.

Несмотря на недавнюю попытку интеграции обеих концепций, тема генезиса аутентичности в процессе проживания событий жизни продолжает оставаться закрытой [Torpe, 2022]. Следует также отметить, что личностно ориентированная и экзистенциальная модели не очень хорошо переносятся на российскую почву [Нартова-Бочавер, Корнеев, Резниченко, 2022; Nartova-Bochaver, 2021].

Следуя традициям психологии субъекта, впервые представленным в книге С.Л. Рубинштейна «Человек и мир» [Рубинштейн, 2003], мы предложили субъектную концепцию аутентичности, учитывающую авторство человека по отношению к своей жизни в заданном контексте бытия [см.: Reznichenko, 2021]. Аутентичность определяется как верность человека своей индивидуальности, предназначению и пространственно-временным обстоятельствам своей жизни. Это трансцендентное свойство

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

личности, открывающее человеку специфику и смысл его индивидуального пути, включая жизненные вызовы. Таким образом, аутентичность оберегает не от неудач вообще, а от «чужих» неудач и ошибок, нарушающих логику предназначения, логос данного конкретного человека. Аутентичность личности есть молярное качество, которое относится не к дискретным ситуациям, а к жизненному пути в целом. Это изначально социальное качество, прижизненно развивающееся через осмысление разных жизненных событий и опытов, привходящих благодаря другим людям.

Для изучения аутентичности в указанном понимании разработана Московская шкала аутентичности, утверждения которой отражают главные аспекты субъектной концепции аутентичности (например: «Меня устраивают место и время, в которое мне довелось жить»). Утверждения сформулированы намеренно обобщенно и вероятно. Так, «место и время, в которое мне довелось жить» — это не конкретная, возможно, неудобная квартира, а тот хронотоп, в котором субъективно допускается или не допускается возможность сменить неуютный дом на более подходящий.

Каков онтологический статус аутентичности? Нам видится, что ее можно квалифицировать как черту, однако не в традиционном смысле, как устойчивую характеристику личности, описывающую поведение индивидуума в широком диапазоне ситуаций [APA, 2015], а в соответствии с менее известным определением черты как чувствительности к ситуациям [Blum, 2017; Marshall, 2022; Mischel, 1995; Schmitt, 2008]. Проведем аналогию: М. Маршалл, изучая агрессивность, обнаружила, что люди с выраженной агрессивностью отвечают гневом даже на слабые провокации (показывают низкий абсолютный порог чувствительности), однако с приращением стимула (силы провокации) их ответ изменяется незначительно. Люди неагрессивные, напротив, толерантны к провокациям и дают на них ответ, возрастающий соразмерно стимулу.

Используя подобную логику применительно к аутентичности, можно предположить, что аутентичный человек различает вызовы, отвечающие логике его жизненного пути, от тех, которые от этого пути уводят, и реагирует на них своевременно и соразмерно. Опыт аутентичной жизни кристаллизуется в соответствующей черте, закрепляя ее и делая надежным инструментом противостояния отчуждению. Соответственно, переживание самоотчужденности возникает не просто в трудных обстоятельствах жизни, а в тех, которые к обычным нагрузкам совладания добавляют еще и ощущение ухода с траектории, потерянности, деформированной индивидуации [Юнг, 2003]. В случае изначально отсутствующей или низкой аутентичности как черты личности должно произойти нечто поистине драматичное, чтобы человек задумался о своем

истинном Я, пути и предназначении. Сильный стресс способен пробудить до тех пор «дремлющую» черту.

Представляется, что субъектная концепция по сравнению с концепциями личностно ориентированной и экзистенциальной обладает некоторыми преимуществами: она экологически валидна, так как разработана в российской культуре, где и применяется; рассматривает аутентичность как трансцендентное качество, сигнализирующее о точности индивидуации с учетом личности человека и его жизненных обстоятельств; предлагает гипотезу о возможном генезисе аутентичности.

Аутентичность как фактор совладания со стрессом

К настоящему времени собраны эмпирические данные относительно роли аутентичности как антипредиктора или буфера по отношению к стрессу, которые доказывают ресурсную функцию этой черты [Ryan, 2005]. Так, в недавнем, во время пандемии, исследовании Д. Рида с соавторами отмечено, что в группе аутентичных пациентов, страдающих хронической болью, воспринимаемая сила угрозы и воздействие COVID-19 были существенно слабее, чем в группе неаутентичных [Reed, 2021]. Работа Ш. Жу с соавторами [Zou, 2022], посвященная стрессу, вызванному COVID-19, в организациях, показала, что переживание аутентичности в условиях эпидемии ослабевает. Однако пандемия вызывает ностальгию по более стабильному времени, а последняя, в свою очередь, усиливает аутентичность, которая снижает пагубное воздействие стресса от эпидемии. Таким образом, ностальгия рассматривается авторами как один из факторов пробуждения аутентичности.

К. Маннс в своем исследовании [см.: Munns, 2018] обратил внимание на следующее: аутентичные ветераны, принимавшие участие в военных действиях США, с меньшей вероятностью переживали посттравматический стресс по сравнению с неаутентичными и даже верующими. По мнению Маннса, это было связано с готовностью принять профессиональную задачу как посильный и осмысленный жизненный вызов. Еще одно исследование [см.: Maffly-Kirp, 2020] показало, что аутентичность оказывается буфером по отношению к воспринимаемой силе глобальной природной угрозы (в данном случае урагана Харви) и предиктором более успешного восстановления: коллективное испытание воспринимается как «не чужое», отвечающее логике и смыслу принимаемых климатических условий. Переживание аутентичности понижает такие проявления дистресса, как переживания тревоги

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

и страха, соматические реакции и мысли о собственной беспомощности [Ito, 2005].

Имеются также интересные данные относительно буферной роли аутентичности в повседневной жизни. Как неоднократно свидетельствовали исследования в организационной психологии, расхождение ценностей «работа — семья» влечет за собой повышение переживаемого работником стресса, однако у аутентичных работников подобная связь слабее [Swart, 2020]. Люди, принимающие и осознающие сложность решения семейных и профессиональных задач, более жизнестойки. Несколько противоречат вышеописанным данным сведения о связи пассивного времяпрепровождения студентов в фейсбуке и выраженности академического стресса: эта связь подтвердилась только среди аутентичных студентов [Kim, 2022].

Роль аутентичности оказалась ожидаемо важной в случае исследования сексуальных меньшинств как группы, подверженной риску стигматизации. У мужчин-геев аутентичность как черта личности смягчала влияние ожидаемой гомофобии и дискриминации на психологическое благополучие. Иначе говоря, люди, принимающие собственную сексуальную ориентацию как неотъемлемый атрибут своей индивидуальности, сохраняли позитивное функционирование вопреки ожидаемому негуманному отношению к себе. В то же время сохранение аутентичности может сопровождаться рисками и психологическими затратами. Так, исследование Д. Гарднер и Дж. Прасада показало, что в условиях небезопасной организационной среды работники с нетрадиционной сексуальной ориентацией склонны скорее поступиться своей аутентичностью, чем стать объектом стигматизации [Gardner, 2022]. А по данным исследования Х. Левитт с соавторами [Levitt, 2016], которые согласуются с результатами Гарднер и Прасада, представители ЛГБТ-сообществ испытывают стресс, вызванный конфликтом между стремлением быть аутентичным и конкуренцией на работе. Таким образом, аутентичность в сложных ситуациях может представлять собой не только личностный ресурс, но также источник уязвимости [Birichi, 2015].

Как видим, большинство полученных данных свидетельствуют о благотворной роли аутентичности в совладании со стрессами разной природы. Однако какова роль стресса в возможном изменении самой аутентичности, рассматриваемой как эффект, как зависимая переменная?

Гипотеза генезиса аутентичности в стрессе

Исследование возрастной динамики аутентичности показало: если в младшем школьном возрасте переживание последней

проявляется преимущественно в безопасных условиях, то в подростковом и юношеском возрасте безопасная среда — уже не необходимое условие. Более того, аутентичность чаще пробуждается в условиях дискомфорта, стресса и конфликта. Можно сказать, что она сначала формируется как инструмент отношения к себе и миру, а уже затем используется для распознавания смысловосодержащих сигналов [Nartova-Bochaver, 2021].

Другое исследование позволило открыть нелинейную связь аутентичности с уровнем переживаемого стресса. Сравнивались три группы респондентов: условно благополучные (студенты «мягкого» в требованиях вуза), группа повседневного стресса (студенты вуза с очень высоким уровнем требований), группа хронического стресса (молодые люди, пережившие спинальную травму с необратимыми для здоровья последствиями). Наиболее высокими показатели аутентичности оказались у людей, переживающих тяжелые испытания, а самыми низкими — у студентов престижного университета [Нартова-Бочавер, Пак, 2022].

На наш взгляд, применительно к аутентичности неуместно ожидать простых зависимостей «всего хорошего с хорошим и плохого с плохим». Экстремальный стресс делает человеческую жизнь значительной, отражает модус «быть». Повседневный стресс, напротив, не обладает стимулирующим аутентичность воздействием, истощая человека большим количеством мелких задач. Это снижает уровень значительности жизни, отражая модус «иметь» (оценки, рейтинг и пр.). Следовательно, сильный стресс вполне может приводить к пробуждению или даже появлению аутентичности как личностного качества. Возникнув, она становится весьма полезным инструментом в совладании со стрессом.

Немногочисленные эмпирические факты показывают, что аутентичность может сохраняться и даже усиливаться под влиянием стресса. В отсутствие большого массива данных обратимся к исследованиям асимметричности ответа человека на хорошие и плохие стимулы [Baumeister, 2001].

Ш. Тейлор и Дж.Д. Браун заметили, что повседневное человеческое мышление смещено в позитивном направлении и характеризуется по крайней мере тремя адаптивными предубеждениями, которые позволяют человеку оставаться в «зоне комфорта»: позитивной Я-концепцией, убеждением в личном контроле над происходящим, оптимизмом в отношении будущего [Taylor, 1988]. Стрессовые события выводят из этой зоны и разворачивают человека к реальному миру, который несправедлив, негуманен и заставляет с собой считаться. Возникает тревожащий смысловой вопрос: «За что мне это?» Согласно гипотезе мобилизации-минимизации, неблагоприятные или угрожающие события

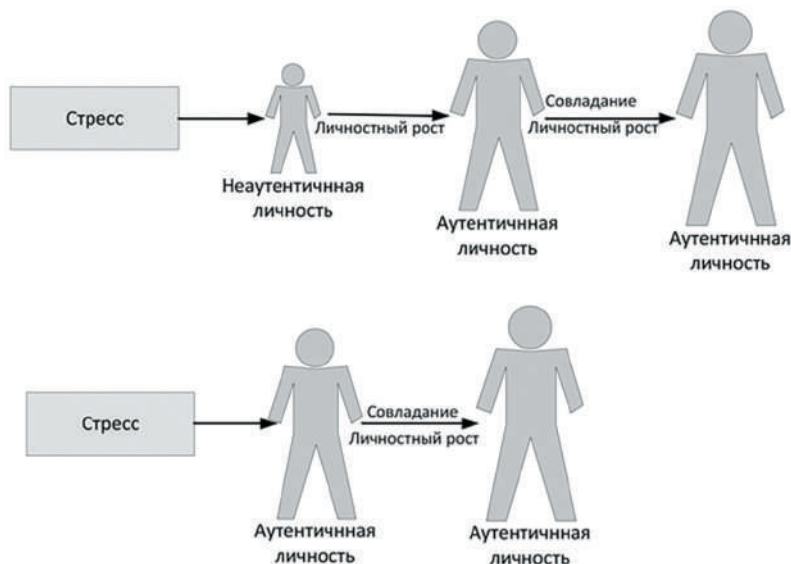
С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

(стресс) вызывают сильные и быстрые физиологические, когнитивные, эмоциональные и социальные реакции. За мобилизацией следуют реакции, направленные на ослабление или даже стирание последствий этого события. Подобный паттерн мобилизации-минимизации характерен для негативных, но не для нейтральных или позитивных событий, таким образом вынуждая человека реконструировать Я-концепции и уточнять свое истинное Я [Taylor, 1991].

Исследование Е. Юсель с соавторами показало, что переосмысление негативных жизненных событий усиливает переживание аутентичности (особенно таких ее аспектов, как поведение и самоосознание), в то время как подавление пережитых негативных опытов понижает переживание аутентичности [Yücel, 2020]. Интересные данные открывают лонгитюдные исследования. Дж. Ньюсом и его соавторы обнаружили, что позитивные и негативные социальные события обладают асимметричными последствиями: если позитивные влекли за собой только позитивные следствия, то влияние негативных было вариативным, приводило и к хорошим, и к плохим эффектам [Newsom, 2003]. Таким образом, вклад негативных опытов оказался более сильным и разнообразным. По данным Г. Дирдал с соавторами, некоторые стрессы (принуждение к сексуальным актам, разрыв отношений, экономические проблемы, тяжелое заболевание) имеют долговременные последствия и, возможно, в силу пролонгированного характера не могут не затронуть субъективную картину жизненного пути человека, а стало быть, отношение к его истинному Я [Dyrdal, 2019].

Исследование с симуляцией событий будущего позволило установить, что негативные события представляются и переживаются более детально по сравнению с позитивными, и таким образом подтвердило то обстоятельство, что люди тратят больше когнитивных ресурсов на обработку негативных сценариев [Puig, 2017]. В согласии с этими данными К. Ункельбах и его соавторы пришли к выводу о том, что позитивная информация обрабатывается быстрее по сравнению с негативной: в долговременной памяти она располагается «плотнее», и операция сличения фактов происходит легче, тогда как негативная требует уточнения и потому больших временных затрат [Unkelbach, 2008]. Проведенное с использованием дневникового метода исследование влияния социальных событий на исполнение намерений человека свидетельствовало о более сильном воздействии препятствующих намерениям человека событий по сравнению с событиями, его намерения поддерживающими, особенно если речь идет о негативных последствиях для человека [Rafaeli, 2008]. И наконец исследование, посвященное субъективной значимости травматичных



С.К. Нартова-Бочавер
Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

Генезис и проявление аутентичности в стрессе

и радостных событий в восприятии людей пожилого возраста [Berntsen, 2011]. Наиболее существенными респонденты считали радостные события, в основном происходящие в юности и ранней зрелости. Однако анализ показал, что именно травматичные, а не радостные эпизоды были связаны со всеми измеренными показателями психологического благополучия — выраженностью посттравматического расстройства, депрессивными симптомами и пр. Согласно заключению авторов исследования, переживание позитивных и негативных событий основано на разных психологических механизмах: в то время как счастливый личный нарратив поддерживается культурным кодом, негативные события тесно связаны с эмоциональным стрессом и потому сильнее влияют на представление о собственной жизни и личности.

Анализ проведенных рядом авторов исследований позволяет предположить, что негативные и особенно стрессовые, травматичные жизненные события, сильнее других человеком переживаемые, более детально когнитивно им обрабатываемые и в большей степени влияющие на его жизненный путь, могут обострять его чувствительность к пониманию своего места в мире, своего предназначения и в конечном счете своего истинного Я. Вот почему пробуждение и усиление аутентичности под влиянием стресса высоковероятно.

Возвращаясь к пониманию аутентичности как восприимчивости (чувствительности) к своему истинному Я, можно предложить

* * *

Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress

DSc in Psychology, professor of the Department of Psychology.
National Research University Higher School of Economics.
20 Myasnit'skaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-8061-4154
snartovabochover@hse.ru

Abstract. The importance of studying the phenomenon of personal authenticity as loyalty to one's true Self is substantiated. Historical and cultural prototypes of this phenomenon are considered. The difference between the Eastern and Western traditions of understanding the true Self is noted: in the East, a person's dialogue with the world was implied, whereas in the West — internal harmony was. Four basic oppositions are proposed to describe authenticity: to have vs to be (adaptation vs meaning); source vs effect vs epiphenomenon; molecular vs molar; internal vs external. The main function of authenticity is identified as monitoring the meaningfulness of life lived by a person in accordance with their unique calling. The contemporary descriptive and operationalized concepts of authenticity are compared; their limitations when transferred to Russian culture are noted. The original agent conception of authenticity is proposed, understood as a person's loyalty to their individuality, the space-time context of their life and life-calling. The status of authenticity in this sense is a trait like sensitivity to situations. The agent conception is supported by the Moscow Authenticity Scale as the main standardized measurement tool. The resource role of authenticity in stress situations of various nature is discussed. Based on the data on the impact of negative life events obtained in various fields of psychology, a hypothetical model of the possible change and genesis of authenticity under the influence of stress is substantiated.

Keywords: authenticity of the person, stress, positive psychology, existential psychology, personality-oriented psychology, agent psychology.

For citation: Nartova-Bochaver S.K. Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 128–148. DOI: 10.31857/S023620070027357-9

Литература/References

Бальчиндоржиева О.Б. Категория «искренность» в китайской философии и ее место в концепции развития Китайской Народной Республики // *Вестн. Бурят. гос. ун-та*. 2014. Т. 14, № 1. С. 14–16.

Bal'chindorzhieva O.B. Kategoriya "iskrennost'" v kitaiskoi filosofii i ee mesto v konceptsii razvitiya kitaiskoi narodnoi respublik [The Category of Sincerity in Chinese Philosophy and Its Place in the Development Concept of the People's Republic of China]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014. Vol. 14, N 1. P. 14–16.

Джозеф С. Аутентичность: как быть собой / пер. с англ. А. Самарина. М.: Альпина Паблишер, 2017.

Dzhozef S. *Autentichnost': kak byt' soboi* [Authenticity: How to Be Oneself], transl. from Engl. by A. Samarin. Moscow: Al'pina Pablisher, 2017.

Катха Упанишада. Ч. 1.1. URL: http://www.aquarium.ru/misc/pdf/katha_upanishad_full.html (дата обращения: 01.02.2023).

Katha Upanishada [Katha Upanishad]. Pt 1.1. URL: http://www.aquarium.ru/misc/pdf/katha_upanishad_full.html (date of access: 01.02.2023).

Классическое конфуцианство: в 2 т. Т. 1: Конфуций. Лунь Юй. СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2000.

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

- Chesterton G.K. *Kniga Iova* [The Book of Job], transl. from Engl. by N.L. Trauberg. *Mir Biblii*. 1993. N 1. P. 32–36.
- Чжун юн (Следование середине) / поэтич. пер. с древнекит. В.П. Абраменко. М.: ИДВ РАН, 2017.
- Chzhun yun (Sledovanie seredine)* [Chung Yung (Following the Middle)], transl. from Ancient Chinese by V.P. Abramenko. Moscow: IDV RAN Publ., 2017.
- Юнг К.Г. Психологические типы / пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В. Зеленским. М.: Litres, 2022.
- Yung C.G. *Psikhologicheskie tipy* [Psychological Types], transl. from. Germ. by S. Lorie, ed. and updat. by V. Zelensky. Moscow: Litres Publ., 2022.
- Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления / пер. с нем. В.А. Поликарпова. Минск: Харвест, 2003.
- Yung C.G. *Vospominaniya, snovideniya, razmyshleniya* [Memories, Dreams, Reflections], transl. from. Germ. by V.A. Polikarpov. Minsk: Harvest Publ., 2003.
- APA Dictionary of Psychology*. 2nd ed., ed. by G.R. Van den Bos. New York: American Psychological Association, 2015.
- Baumeister R.F. Stalking the True Self Through the Jungles of Authenticity: Problems, Contradictions, Inconsistencies, Disturbing Findings — And a Possible Way Forward. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 143–154.
- Baumeister R.F., Bratslavsky E., Finkenauer C., Vohs K.D. Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5, N 4. P. 323–370.
- Berntsen D., Rubin D.C., Siegler I.C. Two Versions of Life: Emotionally Negative and Positive Life Events Have Different Roles in the Organization of Life Story and Identity. *Emotion*. 2011. Vol. 11, N 5. P. 1190–1201.
- Birichi D.K. *Minority Stress and Well-being in Adult Gay Men: The Mediating Role of Authenticity: Diss., Doctor of Philosophy (PhD), University of Miami*. Miami, 2015.
- Blum G., Schmitt M. The Nonlinear Interaction of Person and Situation (NIPS) Model and Its Values for a Psychology of Situations. *The Oxford Handbook of Psychological Situations*. Oxford: Oxford University Press, 2017. P. 1–17.
- Dyrdal G.M., Røysamb E., Nes R.B., Vittersø J. When Life Happens: Investigating Short and Long-term Effects of Life Stressors on Life Satisfaction in a Large Sample of Norwegian Mothers. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20(6). P. 1689–1715.
- Gadgil M., Bossert W.H. Life Historical Consequences of Natural Selection. *American Naturalist*. 1970. N 104. P. 1–24.
- Galinha I.C., Balbino I.F., Devezas M.Â., Trigo B.R. Authenticity is Associated with Psychological and Subjective Well-being: Convergence Between the Self-report and Informant's Report. *Journal of Humanistic Counseling*. 2022. Jan. URL: <https://doi.org/10.1002/johc.12173> (date of access: 01.02.2023).
- Gardner D.M., Prasad J.J. The Consequences of Being Myself: Understanding Authenticity and Psychological Safety for LGB Employees. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2022. June. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1111/joop.12399> (date of access: 01.02.2023).

С.К. Нартова-Бочавер

Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса

- Hart W., Richardson K., Breeden C.J., Kinrade C. To Be or to Appear to Be: Evidence that Authentic People Seek to Appear Authentic Rather than Be Authentic. *Personality and Individual Differences*. 2020. N 166. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110165
- Harter S. Authenticity. *Handbook of Positive Psychology*, ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford, UK: Oxford University Press, 2002. P. 382–394.
- Huber C., Germar M., Mojzisch A. Authenticity Occurs More Often Than Inauthenticity in Everyday Life. *Social Psychology*. 2022. Vol. 53, N 2. DOI: 10.1027/1864-9335/a000475
- Itô M., Kodama M. The Relationships of Sense of Authenticity with Stress-responses and Stress-copings. *Japanese Journal of Health Psychology*. 2005. Vol. 18, N 1. P. 24–34.
- Jongman-Sereno K.P., Leary M.R. The Enigma of Being Yourself: A Critical Examination of the Concept of Authenticity. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 133–142.
- Kernis M.H., Goldman B.M. A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Vol. 38. P. 283–357. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9) (date of access: 01.02.2023).
- Kim M., Poncy G., Lopez F.G. Passive Facebook Use and Students' Academic Stress: The Moderating Role of Authenticity. *Journal of American College Health*. 2022. Mar. P. 1–9. DOI: 10.1080/07448481.2022.2047704
- Levitt H.M., Horne S.G., Herbitter C. et al. Resilience in the Face of Sexual Minority Stress: “Choices” Between Authenticity and Self-determination. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*. 2016. Vol. 28, N 1. P. 67–91.
- Maffly-Kipp J., Flanagan P., Kim J. et al. The Role of Perceived Authenticity in Psychological Recovery from Collective Trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 39, N 5. P. 419–448. DOI: 10.1521/jscp.2020.39.5.419
- Marshall M.A., Brown J.D. Trait Aggressiveness and Situational Provocation: A Test of the Traits as Situational Sensitivities (TASS) Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006. Vol. 32. P. 1100–1113.
- Mischel W., Shoda Y. A Cognitive-affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*. 1995. Vol. 102, N 2. P. 246–268.
- Munns C.A. *Religious Belief, Authenticity, Posttraumatic Stress, and Existential Well-Being in Combat Veterans: A Correlation Study*. Diss., Doctor of Psychology, Northcentral University. 2018. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (date of access: 01.02.2023).
- Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.609617
- Newman G.E. The Psychology of Authenticity. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, N 1. P. 8–18.
- Newsom J.T., Nishishiba M., Morgan D.L., Rook K.S. The Relative Importance of Three Domains of Positive and Negative Social Exchanges: A Longitudinal

- Model with Comparable Measures. *Psychology and Aging*. 2003. Vol. 18, N 4. P. 746–754.
- Parish S.M. Are We Condemned to Authenticity? Review Essay Review of Culture and Authenticity by Charles Lindholm. *Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology*. 2009. Vol. 37, N 1. P. 139–153.
- Petersen A. Authentic Self-realization and Depression. *International Sociology*. 2011. Vol. 26, N 1. P. 5–24.
- Puig V.A., Szpunar K.K. The Devil is in the Details: Comparisons of Episodic Simulations of Positive and Negative Future Events. *Emotion*. 2017. Vol. 17, N 5. P. 867.
- Rafaeli E., Cranford J.A., Green A.S. et al. The Good and Bad of Relationships: How Social Hindrance and Social Support Affect Relationship Feelings in Daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34, N 12. P. 1703–1718.
- Reed D.E., Lehinger E., Cobos B. et al. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1438. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.643869
- Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care About the Environment? A View from Two Paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2021. Vol. 14, N 3. P. 81–102. DOI: 10.11621/ pir.2021.0305
- Robinson O.C. *Development Through Adulthood*. 2nd ed. London: Red Globe Press, 2020.
- Ryan R.M., LaGuardia J.G., Rawsthorne L.J. Self-complexity and the Authenticity of Self-aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7, N 3. P. 431–447.
- Schmitt M., Gollwitzer M., Baumert A. et al. *Traits as Situational Sensitivities: Psychometric and Substantive Comments on the TASS Model Proposed by Marshall and Brown (2006)*. Jan. 2008. URL: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.9149> (date of access: 01.02.2023).
- Strohminger N., Knobe J., Newman G. The True Self: A Psychological Concept Distinct from the Self. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12, N 4. P. 551–560. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691616689495> (date of access: 01.02.2023).
- Swart E. *Values Inconsistency Between Work and Home: Evaluating the Impact on Stress and well-being, and the Role that Authenticity Has to Play: Diss., Doctor of Psychology, The University of Waikato*. 2020. URL: <https://researchcommons.waikato.ac.nz/handle/10289/13802> (date of access: 01.02.2023).
- Taylor S.E. Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110, N 1. P. 67–85.
- Taylor S.E., Brown J.D. Illusion and Well-being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*. 1988. Vol. 103, N 2. P. 193–210.
- Tooper A., Sellman E., Joseph S. Examining the Structure of Authenticity: A Factor Analytic Study of the Authenticity Scale and Authenticity Inventory Subscales. *The Humanistic Psychologist*. 2022. Vol. 50, N 2. P. 304–319.
- Unkelbach C., Fiedler K., Bayer M. et al. Why Positive Information is Processed Faster: The Density Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95, N 1. P. 36–49. DOI: 10.1037/0022-3514.95.1.36

С.К. Нартова-
Бочавер

Аутентичность
личности как
предиктор
совладания
со стрессом
и возможный
эффект стресса

■■■■■■■■■■
**СОВЛА-
ДАНИЕ СО
СТРЕССОМ**
■■■■■■■■■■

- Wood A.M., Linley P.A., Maltby J. et al. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2008. Vol. 55, N 3. P. 385–399.
- Yücel E., Karanfil D., Emine İ. N.A.N. Understanding the Mental Health Implications of Emotion Regulation: A Journey Through Authenticity. *Psikoloji Çalışmaları*. 2020. Vol. 40, N 2. P. 477–512.
- Zou X., Sedikides C., Wildschut T. What Good is Organizational Nostalgia in the Time of Pandemic? Unpacking a Pathway from COVID-Related Stress to Authenticity at Work. *Self and Identity*. 2022. Vol. 22(4). P. 420–428. DOI: 10.1080/15298868.2022.2154258

©2023 М.Р. ХАЧАТУРОВА, В.Г. ЕРОФЕЕВА,
В.А. БАРДАДЫМОВ

ПРАКТИКИ САМОПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОДЕ «СТАНОВЯЩЕЙСЯ ВЗРОСЛОСТИ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 И ИХ СВЯЗЬ С СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ



Хачатурова Милана Радионовна — кандидат психологических наук, доцент департамента психологии. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0003-2392-2975
mhachaturova@hse.ru



Ерофеева Виктория Георгиевна — стажер-исследователь, аспирант департамента психологии. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». ORCID: 0000-0003-1077-6737
verofeeva@hse.ru



Бардадымов Василий Анатольевич — кандидат психологических наук, исполнительный директор. Благотворительный фонд «Школы Мира». Российская Федерация, 125009 Москва, Романов пер., д. 4, стр. 2.
ORCID: 0000-0003-0662-0203
vasja.maxx@gmail.com

Ключевые слова: субъективное благополучие, стресс, трудные жизненные ситуации, практики самопомощи, «становящаяся взрослость», обучающиеся, пандемия COVID-19.

Ссылка для цитирования: Хачатурова М.Р., Ерофеева В.Г., Бардадымов В.А. Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 149–169. DOI: 10.31857/S023620070027358-0

Проблема субъективного благополучия обучающихся является предметом особого изучения психологов. Старший школьный возраст и студенческая молодежь относятся к основному инновационному потенциалу развития страны ввиду повышенной социальной восприимчивости, активности, а также образовательной и профессиональной мобильности [Маленова и др., 2019]. Кроме того, в данный период жизни закладывается прочный фундамент для благополучия человека во взрослой жизни и успешного совладания с трудностями [Фомина и др., 2019].

Особо актуальным представляется изучение субъективного благополучия обучающихся в периоде «становящейся взрослости» — промежутке между подростковым и юношеским возрастом, в ходе которого продолжается процесс становления идентичности [Arnett, 2014].

Исследования показали взаимосвязь субъективного благополучия с использованием продуктивных практик преодоления трудных жизненных ситуаций [Harms et al., 2018; Kansky, Diener, 2017; Kern et al., 2015; Priestley et al., 2022].

Но какие именно практики самопомощи играют решающую роль в эффективном совладании с трудными жизненными ситуациями в процессе обучения? И различаются ли практики самопомощи у обучающихся с разным уровнем субъективного благополучия в период «становящейся взрослости»? Данный *исследовательский вопрос* лежит в основе нашего исследования.

Субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости»

В современных индустриальных обществах период «становящейся взрослости» как новую стадию развития личности выделил психолог Дж. Арнетт, который определял пять признаков периода «становящейся взрослости» — исследование идентичности, нестабильность, сосредоточенность на себе, ощущение себя между подростковым и юношеским возрастом, оптимистичное ощущение будущих возможностей [Arnett, 2007]. Другие авторы подтверждают эмоциональную нестабильность, сфокусированность на себе, надежды на будущее, принятие новых социальных ролей как характеристики данного периода [Kern et al., 2015].

Обучение является одной из причин, из-за которой появился период «становящейся взрослости». Помимо интеллектуальных преимуществ при получении диплома, молодые люди приобретают отчетливую идентичность, чувствуют себя более уверенными в обществе, повышаются их самооценка и психологическое

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

благополучие [Arnett, 2014]. Несмотря на возможности, которые появляются благодаря обучению, возникают и риски для субъективного благополучия. Молодые люди позже вступают в брак и заводят детей, позже сепарируются от родителей и достигают финансовой независимости, из-за чего у молодых людей растёт общий уровень психической напряжённости [Chy, 2023; Galanaki, Sideridis, 2019; Kern et al., 2015].

Кроме того, начало обучения часто рассматривается как пугающее и вызывающее стресс событие. Студенты часто вынуждены менять место проживания, принимать на себя новые социальные роли, нести большую личную ответственность, адаптироваться к новой академической среде [Григорьева, 2009; Beiter et al., 2015].

Таким образом, множество различных задач в сфере обучения, романтических отношений и построения карьеры делают этот период эмоционально насыщенным и требующим актуализации разного рода ресурсов для совладания с неопределённостью и стрессом. Эти изменения не проходят без последствий для психического здоровья. При этом высокий уровень субъективного благополучия является одним из факторов, помогающих активно совладать с возникающими трудными жизненными ситуациями в процессе обучения [Hurst et al., 2013; Preetz et al., 2021].

Первоначально исследования природы и структуры благополучия человека происходили в русле субъективного и психологического благополучия. Субъективное благополучие рассматривается с позиций гедонистического подхода, психологическое — эвдемического подхода и определяется через систему смыслов и отношений человека с миром и собой [Diener, 1984; Ryff et al., 1995].

Позже К. Киз предложил ввести понятие «социальное благополучие», которое означает способность человека полноценно функционировать в обществе. Он разработал опросник «Спектр психического здоровья», измеряющий положительные чувства и позитивное функционирование. Шкала включает эмоциональное, психологическое и социальное виды благополучия [Keyes, 1998]. В эмпирическом исследовании мы будем опираться на данный подход к пониманию субъективного благополучия.

Трудные жизненные ситуации в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19

В контексте нашего исследования особый интерес представляет связь субъективного благополучия обучающихся и практик самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся

взрослости», так как в этом возрастном промежутке сильно возрастает риск развития психических заболеваний и самоповреждений, когда обучающимся не хватает ресурсов, чтобы справиться с различного рода трудными ситуациями [Hurst et al., 2013].

Под трудными жизненными ситуациями мы понимаем значимые негативные обстоятельства, сопровождающиеся беспокойством, повышенными затратами ресурсов, неподконтрольностью, неопределенностью, необходимостью быстрого реагирования на их условия, затруднениями в прогнозировании, трудностями принятия решения и признанием собственной некомпетентности в ее разрешении [Анцыферова, 1994; Битюцкая, 2007; Нартова-Бочавер, 2023; Хачатурова, 2013].

Адаптация к новым условиям жизни и обучения, высокий темп освоения учебного материала, физические, интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки обучающихся в период «становящейся взрослости» в ряде случаев могут восприниматься не как вызов или временные трудности, которые необходимо преодолеть, а как трудные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу благополучию. Риски значительного снижения уровня благополучия стали особенно актуальными во время пандемии заболевания COVID-19, специфика которой позволяют рассматривать ее сочетание со сложностями периода «становящейся взрослости» как особый тип трудных жизненных ситуаций, предъявляемый повышенные требования к ресурсам их преодоления и практикам самопомощи, которые требуют изучения.

Несмотря на то что воздействие COVID-19 на физическое здоровье молодых людей в периоде «становящейся взрослости» менее серьезное по сравнению с пожилыми людьми, несколько исследований показывает, что период «становящейся взрослости» в большей степени связан с высоким уровнем депрессии, тревоги и снижения субъективного благополучия, чем любая другая возрастная группа [Daly, Robinson, 2020; Salari et al., 2020].

Результаты исследований показывают, что пандемия COVID-2019 значительно повлияла на психическое здоровье и благополучие молодых людей в периоде «становящейся взрослости». В ряде работ показано, что индикаторы уровня депрессии, стресса и симптомов посттравматического стрессового расстройства оказались выше, чем ожидалось, исходя из данных о периоде «становящейся взрослости» до пандемии [Salari et al., 2020; Vindegaard, Benros, 2020; Wang et al., 2020; Xiong et al., 2020].

В международном опросе, проведенном ЮНИСЕФ в 2021 году, было показано, что по итогам пандемии в среднем каждый пятый из опрошенных молодых людей заявил, что часто «чувствует себя подавленным или мало заинтересованным в том, чтобы чем-то

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

заниматься». При этом среди практик самопомощи авторы доклада отмечают наличие любящих лиц, осуществляющих уход, безопасную учебную среду и позитивные отношения со сверстниками [UNICEF, 2021].

Пандемия COVID-19 и ее психологические, социальные и экономические последствия, в особенности закрытие кампусов и необходимость перехода на дистанционное обучение, способствовали возникновению большого количества психологических проблем у молодых людей [Bhattacharya et al., 2022].

Таким образом, разные типы трудных жизненных трудностей могли внести свой вклад в переживание благополучия в данном возрастном периоде. Каждые из них в отдельности – ситуация пандемии, неопределенности, трудности обучения, события личной жизни — могли рассматриваться как вызов, но их сочетание создает сложности в определении их влияния на благополучие обучающихся и заставляет в большей степени рассматривать их как трудную жизненную ситуацию, несущую угрозу или потери.

Способ переживания таких ситуаций во многом зависит от факторов, определяющих индивидуальные различия в оценке собственного субъективного благополучия, — внешних обстоятельств, факторов, связанных с устойчивым складом личности или собственными усилиями человека [Sheldon et al., 2019]. От этих же факторов могут зависеть практики самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся зрелости». Под практиками самопомощи мы понимаем действия, мысли или эмоциональные состояния человека, позволяющие ему справляться со стрессом и поддерживать психологическое здоровье.

Практики самопомощи в трудных жизненных ситуациях в периоде «становящейся зрелости» в условиях пандемии COVID-2019

Исследования последствий COVID-19 для молодых людей и использования практик самопомощи в периоде «становящейся зрелости» в разных странах достаточно неоднозначны. Авторы отмечают, что молодые люди, которые уже испытывали стресс до пандемии, были подвержены большему стрессу во время изоляции в основном из-за социальных факторов [Kalisch et al., 2017]. Учитывая многие изменения, с которыми сталкиваются молодые люди в периоде «становящейся зрелости», и дополнительные проблемы, связанные с пандемией COVID-19, поддерживающие отношения с близкими людьми и социальная поддержка могут иметь большое значение.

Социальную поддержку можно определить как «эмоциональную, информационную или практическую помощь от значимых других» [Prati, Pietrantoni, 2009]. Ощущение близости и социальной поддержки связано с высоким уровнем субъективного благополучия [Arnett, 2014; Rueger et al., 2016]. Кроме того, социальная поддержка не только напрямую коррелирует с благополучием, но и влияет на уровень удовлетворенности жизнью [Lopez-Zafra et al., 2019].

В лонгитюдном исследовании И. ван ден Берг и ее коллег, посвященном психологическому здоровью молодых людей в периоде «становящейся взрослости», было показано, что пандемия не всегда приводила к ухудшению психологического здоровья, а в большей степени зависела от психологических проблем до пандемии COVID-19 и источника поддержки — отцовской и материнской поддержки или поддержки друзей [van den Berg et al., 2021].

Однако в недавнем исследовании, проведенном Е. Шкоди и ее коллегами, были показаны противоречивые результаты о влиянии социальной поддержки на стресс, связанный с COVID-19. У студентов колледжей, которые беспокоились о последствиях COVID-19, не было меньше симптомов стрессового и депрессивного расстройства, когда они получали социальную или эмоциональную поддержку [Szkody et al., 2020]. Ограниченность каналов получения социальной поддержки делает пандемию COVID-19 уникальной по сравнению с другими кризисами и могут вызывать фрустрацию и разочарование [Marroquin, 2020].

Результаты некоторых исследований свидетельствуют о том, что наиболее эффективными практиками самопомощи для совладания со стрессом во время пандемии у студентов колледжей были занятия хобби, получение новых знаний, времяпрепровождение с семьей, обсуждение проблем и позитивные разговоры с самим собой [Bhattacharya et al., 2022], а социальная интеграция, наличие романтического партнера и самоэффективность действуют как превентивные факторы [Preetz et al., 2021].

Таким образом, данные об используемых практиках самопомощи достаточно противоречивы. Цель нашего исследования состояла в изучении практик самопомощи обучающихся в условиях пандемии COVID-19 и их связи с субъективным благополучием личности в период «становящейся взрослости».

Метод

Выборка

Выборка исследования состояла из 279 респондентов, 78 мужчин и 201 женщина, в возрасте от 16 до 29 лет ($M=21,6$; $SD=3,45$).

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Респондентами являлись обучающиеся четырех ступеней образования — колледж, бакалавриат, магистратура и аспирантура. Большинство принимавших участие респондентов было из России — 177 человек, оставшаяся часть выборки была составлена из студентов международного колледжа, представляющих 47 стран. Студенты, вошедшие в выборку нашего исследования, были уравнены по условиям обучения, проходя обучение в высококонкурентной среде в международных и престижных колледже и университетах.

Процедура

Респондентам через официальную рассылку от учебного заведения были направлены методики исследования, иностранным участникам — на английском языке, респондентам из России — на русском. Исследование проводилось через платформу «1ka.si». Участие в исследовании было анонимным и конфиденциальным, респонденты заполняли информированное согласие. Материальное вознаграждение респондентам не предоставлялось, однако была возможность получения обратной связи с краткими рекомендациями.

Исследование проводилось во время пандемии COVID-19. Студенты международного колледжа участвовали в исследовании с мая по ноябрь 2020 года, российские респонденты — с февраля по август 2021 года.

Методики

В исследовании для сбора данных была использована краткая версия опросника «Спектр психического здоровья», в оригинале «Mental Health Continuum (MHC)» в адаптации Е.Н. Осина [Осин и др., 2020].

Опросник включает 14 утверждений, сгруппированных в три шкалы: эмоциональное гедонистическое благополучие (МНС — Emotional Well-Being), социальное эвдемоническое благополучие (МНС — Social Well-Being) и психологическое эвдемоническое благополучие (МНС — Psychological Well-Being). В нашем исследовании α Кронбаха методики составила 0,94. Респондентам была дана следующая инструкция: «Пожалуйста, для каждого утверждения выберите ответ, который наилучшим образом отражает Ваши ощущения и чувства в период пандемии COVID-19».

Для изучения практик самопомощи в трудных жизненных ситуациях респондентам предлагалось ответить на открытый вопрос: «Кто или что Вам помогало преодолевать трудные ситуации в процессе обучения в период пандемии COVID-19?».

Для проверки выдвинутых в исследовании гипотез полученные результаты были проанализированы статистически с помощью SPSS Statistics 26.0.

Результаты и их обсуждение

Результат анализа нормальности распределения значений по «Спектру психического здоровья» представлены на рис. 1 и в табл. 1. Распределение значений было приближено к нормальному.

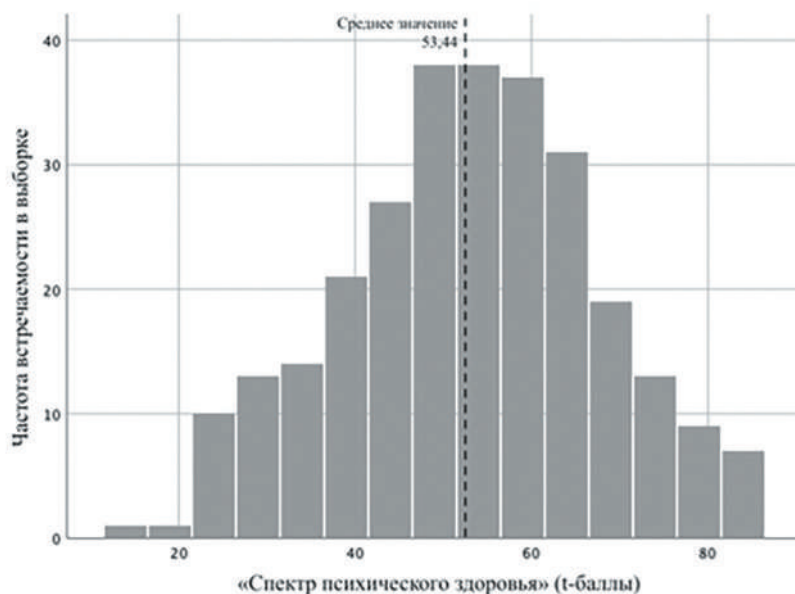


Рис. 1. Распределение значений по «Спектру психического здоровья» в выборке

Таблица 1. Проверка данных на нормальность распределения по «Спектру психического здоровья»

	Критерий Колмогорова–Смирнова		
	Статистика	DF	Уровень значимости
Спектр психического здоровья	0,044	279	0,200
	Критерий Шапиро–Уилка		
	Статистика	DF	Уровень значимости
Спектр психического здоровья	0,992	279	0,129

Для достижения поставленной цели был выбран путь сравнения расходящихся паттернов в практиках самопомощи в группах с высоким и низким уровнем субъективного благополучия. Выборка была проранжирована по показателям шкалы, и для

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Проведенный анализ показал следующие границы значений в группах с высоким и низким уровнем переживания субъективного благополучия (табл. 4):

четвертый квартиль (72 чел.) — высокие значения переживания субъективного благополучия: 63–84 балла.

Таблица 2. Основные характеристики выборки исследования

	Возраст				Соотношение по полу			
	Среднее значение	95%-й доверительный интервал		Медиана	Мужчины		Женщины	
		Нижняя граница	Верхняя граница		Количество	%	Количество	%
Первый квартал	21,63	20,9	22,37	22	13	40,6	58	52,3
Четвертый квартал	20,82	20,01	21,63	21,5	19	59,4	53	47,7

Таблица 3. Описательная статистика значений «Спектра психического здоровья» в исследуемых группах

	Среднее значение	95%-й доверительный интервал		Медиана
		Нижняя граница	Верхняя граница	
Первый квартиль	34,34 (<i>STD</i> =6,97)	32,73	35,98	36
Четвертый квартиль	70,97 (<i>STD</i> =6,61)	69,45	72,5	70

Таблица 4. Распределение значений по процентилям по «Спектру психического здоровья»

	5	10	25	50	75	90
Взвешенные значения	27,00	33,00	44,00	54,00	63,00	72,00
Tukey's Hinges			44,00	54,00	63,00	

Для проверки сопоставимости получившихся групп было проверено распределение возраста и страны происхождения. Результаты представлены в табл. 1 и на рис. 2.

Анализ значимости различий между группами не показал статистически значимых различий по возрасту (критерий Манна–Уитни = 2170,5; $Z = -1,57$; $p < 0,116$) и полу ($\chi^2 = 1,343$; $p < 0,246$). Анализ распределения по странам также показал соотносимые пропорции в группах испытуемых из России и других стран. Таким образом, получившиеся группы являются сопоставимыми и значения по «Спектру психического здоровья» не зависят ни от возраста, ни пола, ни от страны проживания.

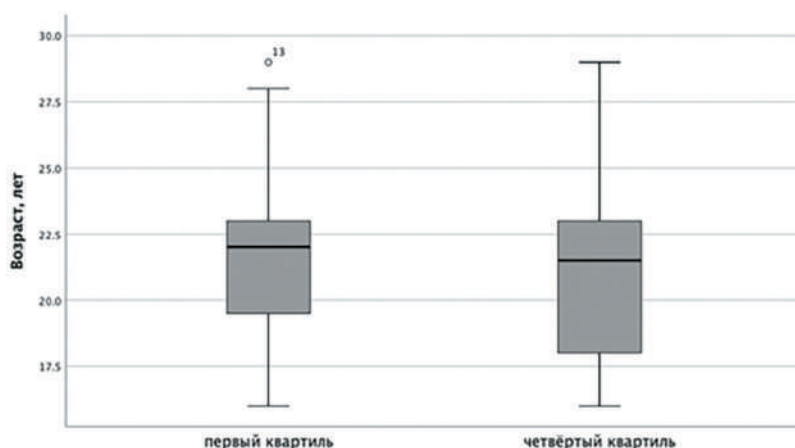


Рис. 2. Распределение возраста респондентов, вошедших в первый и четвертый квартили, по уровню субъективного благополучия

На следующем этапе исследования проводился качественный индуктивный или конвенциональный контент-анализ [Mayring, 2019; Hsieh et al., 2005]. Такой вариант анализа был выбран, потому что коды и категории извлекались из ответов респондентов. На первом этапе проводилась машинная обработка текста, в результате которой было сформировано семантическое ядро. Далее коды были сгруппированы в категории, после чего рассчитывалась представленность кодов и категорий в семантическом ядре.

На втором этапе кодировщик вручную кодировал текст, после чего полученные результаты сравнивались с результатами машинной обработки текста. Коды и категории пересматривались и уточнялись. На последнем этапе проводилась процедура триангуляции с целью повышения надежности результатов исследования [Marks et al., 2004]. Еще один участник команды оценивал, отражают ли смысл ответов респондентов полученные коды и категории. Участники команды обсуждали спорные моменты до достижения согласия между всеми.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Менее благополучные обучающиеся использовали в целом меньше слов при описании практик — 408, в то время как опыт совладания более благополучных описывался как более насыщенный — 688. Более благополучные респонденты упоминали в своих ответах несколько групп практик, в то время как менее благополучные ограничивались одной или двумя категориями.

В качестве личностных практик респонденты называли свои сильные стороны, способности, склонность к рефлексии, переоценку случившегося, ведение дневника и взросление. В качестве социальных практик выступали «значимые» другие — семья, друзья, романтические партнеры и партнерши, а также люди, которые переживают похожий опыт, — коллеги, одноклассники. Хотя поддержка преподавателей и менторов относится к социальным практикам, мы выделили ее в отдельную группу, так как считаем, что в период обучения у многих молодых людей появляется возможность получить поддержку с помощью социальных институтов. Учителя и наставники выполняют не только формальную функцию, но и помогают студентам справляться с трудными жизненными ситуациями.

Несмотря на набирающую популярность профессиональную психологическую помощь, была обнаружена низкая частотность категории «Психологическая помощь: психотерапевты и службы». Также низкой частотностью обладает категория «Контекстно обусловленные и ситуативные факторы».

Для подсчета различий по частотам использовался критерий хи-квадрат. Результаты представлены в табл. 5.

Таблица 5. Выделенные категории с указанием частот в группах обучающихся с высоким и низким уровнем субъективного благополучия

	Менее благополучные (квартиль 1)	Более благополучные (квартиль 4)	Сумма
Личностные ресурсы: практики самоподдержки и опора на себя	32	34	66

Окончание табл. 5

	Менее благополучные (квартиль 1)	Более благополучные (квартиль 4)	Сумма
Социальная поддержка: значимые «другие» и люди, имеющие похожие переживания	38	43	81
Институциональная поддержка: педагоги и менторы	8	22	30
Психологическая помощь: психотерапевты и службы	5	7	12
Контекстно обусловленные и ситуативные факторы	12	17	29
Отсутствие потребности в получении помощи	4	2	6
Сумма	99	125	224

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Значение $\chi^2=5,85$, $df = 5$, однако различия между группами не являются статистически значимыми. Единственной категорией, частотность которой значительно преобладает у более благополучных респондентов, является «Институциональная поддержка: педагоги и менторы». Данный результат показывает, что взаимодействие между преподавателями и студентами в период обучения может рассматриваться как один из значимых защитных факторов, позволяющих студентам справляться с трудностями.

Полученный результат подтверждается рядом исследований, что в период учебы в вузе происходит переход от психологической безопасности, сформированной на основе коллективного преодоления трудностей, к автономному и индивидуальному принятию решений [Аракелов и др., 2008]. В то же время студенты вынуждены постоянно устанавливать новые социальные контакты, чтобы справляться с интенсивными нагрузками, связанными с обучением [Матюшкина, 2016]. Подобные расхождения между автономностью и растущим числом социальных контактов и может приводить к важности институциональной поддержки, которая позволяет снизить ощущение потери контроля. При этом важно отметить, что уровень субъективного благополучия не уменьшается из-за

перехода в онлайн-взаимодействие, если установленные социальные отношения были изначально доверительными и тесными [Priestley et al., 2022].

Если говорить об общем выводе, то отсутствие статистически значимых различий может объясняться неиспользованием уточняющих вопросов на разведение понятий «практика самопомощи» и «устойчивость». Практика самопомощи помогает справиться с негативной ситуацией, в то время как устойчивость позволяет повысить уровень благополучия и защититься от неблагоприятных последствий [Rosen et al., 2010]. Вероятно, что в нашем исследовании респонденты имеют в виду практики самопомощи, которые они использовали, чтобы справиться с трудностями во время обучения, в то время как для благополучия больший вклад имеет устойчивость [Harms et al., 2018].

Кроме того, уровень благополучия не является стабильным в течение жизни и может меняться под влиянием разных событий [Diener et al., 2006]. В нашем исследовании был всего один замер, и мы не знаем, какой уровень благополучия был у респондентов в период трудностей. Еще одно объяснение состоит в том, что эти практики самопомощи могут иметь ситуативный эффект, позволяющий справляться с острыми состояниями, например с пандемией COVID-19, но не увеличивать уровень благополучия.

Также стоит отдельно упомянуть выделенную по результатам исследования категорию «Отсутствие потребности в получении помощи». По мнению некоторых авторов, стратегии вторичного контроля могут быть более эффективными в неконтролируемой ситуации. Глобальные масштабы распространения COVID-19 могут способствовать формированию у молодых людей в периоде «становящейся взрослости» чувства неспособности изменить ситуацию и неконтролируемости событий, что приводит к использованию вторичных стратегий контроля, таких как отвлечение внимания. Использование стратегий дистанцирования от проблемы может выполнять функцию защиты от эмоционального стресса, связанного с пандемией [Witt et al., 2020].

Кроме того, одной из особенностей периода «становящейся взрослости» студентов может быть противоречие развития, связанное с ожиданием взрослости: обладая всей совокупностью возможностей и прав быть взрослым, студенты часто не могут рефлексивно осмыслить и осуществить свое подлинное Я, что также может вести к снижению уровня благополучия [Клементьева, 2020]. В то же время интерес к собственной личности может приводить к развитию внутреннего монолога как способа переосмыслить случившееся. Когнитивная переоценка случившегося,

о которой писали респонденты, является эффективной практикой самопомощи [Cutuli, 2014].

Вместе с тем, мы предполагаем, что респонденты могут использовать невербализированные мелкие практики самопомощи, давая ответы «никто не помогал» или «самостоятельно», не конкретизируя, какие именно практики были применены, что, согласно исследованиям, также позволяет поддерживать высокий уровень психологического функционирования [Schueller et al., 2014].

Несмотря на популярность психотерапии, информанты все еще не так часто обращаются за помощью к специалистам помогающих профессий. Мы полагаем, что на этот аспект следует обратить особое внимание работникам сферы образования. Необходимо выяснить, есть ли у учащихся запрос на психологическую помощь. Вероятно, низкая степень обращаемости может объясняться ограничениями в оказании психологической помощи и высокой стоимостью предоставляемых услуг.

Ограничения исследования

Представленное исследование содержит в себе несколько ограничений. Во-первых, для измерения уровня благополучия использовалась самоотчетная методика. Таким образом, в полученных данных может присутствовать систематическая ошибка измерения, а также возможны социально желательные ответы. Данные качественных методов, например интервью, помогут усилить сделанные выводы.

Во-вторых, выборка исследования состояла преимущественно из женщин. Сбалансированный состав выборки, включающий достаточное количество респондентов мужского и женского пола, поможет обогатить результаты исследования с точки зрения гендерных различий. Кроме того, выборка исследования состояла из обучающихся престижных учебных заведений с высоким уровнем селективности, что могло сказаться на переживаемых трудных жизненных ситуациях.

Наконец мы не можем отделить влияние разных событий на уровень благополучия, поэтому на полученный результат могли повлиять и другие жизненные трудности, происходящие в личной жизни респондентов.

* * *

Полученные результаты позволяют нам сделать следующие выводы.

В результате исследования было выделено шесть практик самопомощи обучающихся в условиях пандемии COVID-19:

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

Различия между группами респондентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия не являются статистически значимыми. Единственной категорией, частотность которой значительно преобладает у более благополучных, является «институциональная поддержка: педагоги и менторы».

Полученные результаты могут иметь большое значение для академической сферы. Результаты исследования могут быть использованы в тренингах и программах по повышению уровня субъективного благополучия обучающихся и разработке программ поддержки в совладании с трудностями, возникающими в ходе обучения. Представленный комплекс методик можно использовать в рамках психологической службы для мониторинга благополучия обучающихся на всех ступенях образования, развития практик самопомощи и повышении рефлексивности.

The Self-help Practices of Students during the Period of “Emerging Adulthood” in the Context of the COVID-19 Pandemic and their Relation to a Personality’s Subjective Well-being

PhD in Psychology, associate professor, Department of Psychology.
HSE University.
20 Myasnitckaya Str., Moscow 101000, Russian Federation,
ORCID: 0000-0003-1077-6737
mhachaturova@hse.ru

Research Fellow, PhD student at the Department of Psychology.
HSE University.
20 Myasnitckaya Str., 101000 Moscow, Russian Federation.
ORCID: 0000-0003-1077-6737
veroifeeva@hse.ru

PhD in Psychology, CEO.

"Scholae Mundi Russia" Charity Foundation.
4/2 Romanov Lane, 125009 Moscow, Russian Federation.
ORCID: 0000-0003-0662-0203
vasja.maxx@gmail.com

Abstract. This study aims to investigate the self-help practices of students in the context of the COVID-19 pandemic and their relation to a personality's subjective well-being during the period of "emerging adulthood". The relevance of the research is determined by high psychical, intellectual, and psycho-emotional loads, especially in the context of COVID-19 pandemic, which makes special demands on resources to cope with them. The sample of the study consists of college students, undergraduate students, master's degree and PhD students. We tested the hypothesis that self-help practices in difficult real-life situations is depending on the subjective well-being level. The study respondents are aged 16–29 ($M = 21$, $SD = 3.45$), 201 are female and 78 are male. We use "Mental Health Continuum" and an open question about preferred self-help practices. The study identified six categories of practices: Self-support practices and self-reliance; Social support: "significant" others and people in the same situation; Institutional support: teachers and mentors; Psychological assistance: psychotherapists and services; Contextual and situational factors and No need for help. At the same time, the differences between the groups of high and low subjective well-being levels are not statistically significant. The only category, the frequency of which significantly predominates among the more prosperous, is "Institutional support: teachers and mentors". The research results can be used in training programs to improve the level of subjective well-being of students and support programs in coping with difficulties.

Keywords: subjective well-being, stress, difficult real-life situations, self-help practices, emerging adulthood, students, COVID-19 pandemic.

For citation: Khachaturova M.R., Yerofeeva V.G., Bardadymov V.A. The Self-help Practices of Students during the Period of "Emerging Adulthood" in the Context of the COVID-19 Pandemic and their Relation to a Personality's Subjective Well-being // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 149–169. DOI: 10.31857/S023620070027358-0

Литература/References

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.

Ancyferova L.I. *Lichnost' v trudnyh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaya zashchita* [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense]. *Psihologicheskij zhurnal*, 1994. N 1. P. 3–18.

Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // *Психологическая наука и образование*. 2008. Т. 13, № 2. С. 52–60.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики са-
мопомощи
обучающихся
в периоде «ста-
новящейся
взрослости»
в условиях пан-
демии COVID-19
и их связь
с субъективным
благополучием

- анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyy analiz [Brief Russian-language scales for the diagnosis of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*. 2020. N 1. P. 117–142.
- Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и академической успеваемости у младших школьников // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12, № 3. С. 164–175.
- Fomina T.G., Morosanova V.I. Osobennosti vzaimosvyazi osoznannoj samoregulyatsii, sub'ektivnogo blagopoluchiya i akademicheskoy uspevaemosti u mladshih shkol'nikov [Features of the relationship between conscious self-regulation, subjective well-being and academic achievement in younger students]. *Ekspperimental'naya psihologiya*. 2019. Vol. 12, N 3. P. 164–175.
- Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.
- Hachaturova M.R. Sovladayushchij repertuar lichnosti: obzor zarubezhnyh issledovaniy [Coping behavior of personality: a review of foreign research]. *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*. 2013. Vol. 10, N 3. P. 160–169.
- Arnett J.J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*. 2007. Vol. 1, N 2. P. 68–73.
- Arnett J.J. Presidential address: The emergence of emerging adulthood: A personal history. *Emerging Adulthood*. 2014. Vol. 2, N 3. P. 155–162. DOI: 10.1177/2167696814541096
- Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015. Vol. 173. P. 90–96.
- Bhattacharya A., Mehrotra S., Bhola P. Challenges to Mental Well-being, Perceived Resources, and Felt Needs During COVID-19 Among College Youth in India. *Online Journal of Health and Allied Sciences*. 2022. Vol. 21, N 1(4). URL: <https://www.ojhas.org/issue81/2022-1-4.html> (date of access: 10.03.2023).
- Chy S. Emerging Adulthood: Impacts of Adult Care on Education, Work, and Well-Being. *Emerging Adulthood*. 2023.
- Cutuli D. Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*. 2014. Sep 19. N 8. P. 175.
- Daly M., Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*. 2020. Vol. 136. P. 603–609.
- Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, N 3. P. 542–575.
- Diener E., Lucas R.E., Scollon C.N. Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *Am Psychol*. 2006. Vol. 61, N 4. P. 305–314.

М.Р. Хачатурова,
В.Г. Ерофеева,
В.А. Бардадымов

Практики са-
мопомощи
обучающихся
в периоде «ста-
новящейся
взрослости»
в условиях пан-
демии COVID-19
и их связь
с субъективным
благополучием

- Galanaki E., Sideridis G. Dimensions of Emerging Adulthood, Criteria for Adulthood, and Identity Development in Greek Studying Youth: A Person-Centered Approach. *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7, N 6. P. 411–431.
- Harms P.D., Brady L., Wood D., Silard A. Resilience and well-being. In: E. Diener, S. Oishi, L. Tay (eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.
- Hsieh H.F., Shannon S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*. 2005. Vol. 15, N 9. P. 1277–1288.
- Hurst C.S., Baranik L.E., Daniel F. College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*. 2013. Vol. 29, N 4. P. 275–285. DOI: 10.1002/smi.2465
- Kalisch R., Baker D.G., Basten U., Boks M.P. et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1, N 11. P. 784–790.
- Kansky J., Diener E. Benefits of Well-Being: Health, Social Relationships, Work, and Resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. 2017. Vol. 1, N 2. P. 129–169.
- Kern M.L., Waters L.E., Adler A., White M.A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10, N 3. P. 262–271.
- Keyes C.L.M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61, N 2. P. 121–140.
- Lopez-Zafra E., Ramos-Alvarez M.M., El Ghoudani K., Luque-Reca O. et al. Social Support and Emotional Intelligence as Protective Resources for Well-Being in Moroccan Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2019.
- Marks D.F., Yardley L. (ed.). *Research methods for clinical and health psychology*. Sage, 2004.
- Marroquin B., Vine V., Morgan R. Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 293, 113419.
- Mayring P. Qualitative content analysis: Demarcation, varieties, developments. *Forum: Qualitative Social Research. Freie Universität Berlin*. 2019. Vol. 20, N 3. P. 1–26.
- Prati G., Pietrantonio, L. Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 2009. Vol. 14, N 5. P. 364–388.
- Preetz R., Filser A., Brömmelhaus A., Baalman T., Feldhaus M. Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, N 5. P. 602–617.
- Priestley M., Hall A., Wilbraham S.J., Mistry V. et al. Student perceptions and proposals for promoting wellbeing through social relationships at university. *Journal of Further and Higher Education*. 2022. Vol. 46, N 9. P. 1243–1256.
- Rosen J.A., Glennie E.J., Dalton B.W. et al. *Noncognitive skills in the classroom: new perspectives on educational research*. RTI Press, 2004.

- Rueger S.Y., Malecki C.K., Pyun Y. et al. A Meta analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 2016. Vol. 142, N 10. P. 1017–1067.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, N 4. P. 719–727.
- Salari N., Hosseini-Far A., Jalali R., Vaisi-Raygani A. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*. 2020. Vol. 16, N 1. P. 57.
- Schueller S.M., Parks A.C. The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*. 2014. Vol. 19, N 2. P. 145–155.
- Sheldon K.M., Lyubomirsky S. Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*. 2019. P. 1–10.
- Szkody E., Stearns M., Stanhope L., McKinney C. Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*. 2020. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, October 2021. URL: <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf> (date of access: 10.03.2023).
- Van den Berg Y.H.M., Burk W.J., Cillessen A.H.N., Roelofs K. Emerging Adults' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Prospective Longitudinal Study on the Importance of Social Support. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, N 5. P. 618–630.
- Vindegard N., Benros M.E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 89. P. 531–542.
- Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020. Vol. 87. P. 40–48.
- Witt A., Ordonez A., Martin A. et al. Child and adolescent mental health service provision and research during the COVID-19 pandemic: Challenges, opportunities, and a call for submissions. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14. P. 1–4.
- Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui L.M.W. et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 277. P. 55–64.

М.Р. Хачатурова, В.Г. Ерофеева, В.А. Бардадымов

Практики самопомощи обучающихся в периоде «становящейся взрослости» в условиях пандемии COVID-19 и их связь с субъективным благополучием

©2023 А.А. СЫЧЕВ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ МОРАЛЬНОГО СТРЕССА



Сычев Андрей Анатольевич — доктор философских наук, профессор кафедры философии. Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева. Российская Федерация, Республика Мордовия, 430005 Саранск, ул. Большевикская, д. 68. Ведущий научный сотрудник НИИ прикладной этики Тюменского индустриального университета. Российская Федерация, 625000 Тюмень, ул. Володарского, д. 38.
ORCID: 0000-0003-3757-4457
sychevaa@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена моральному стрессу, который понимается как совокупность эмоциональных реакций на вызовы, угрожающие целостности системы нравственных норм и ценностей, а также как состояние, возникающее в результате такого воздействия. Индивидуальные измерения морального стресса раскрываются в обзоре концептов морального дистресса и моральной травмы. На примере «моральной эластичности» проанализированы подходы к преодолению морального стресса, которые предполагают изменение отношения субъекта к факторам стресса. Показано, что эти подходы выступают закономерными проявлениями терапевтического поворота в культуре. Отмечается усиление влияния стрессовых факторов на жизнь общества. Если в прошлом проявления морального стресса были чрезвычайными и персонифицированными, то в современности они приобретают привычный характер и коллективное измерение. Причина этого — увеличивающийся разрыв между разнонаправленными системами ценностей, в центре одной из которых находится достижение индивидуального благополучия, а второй — эффективное регулирование социального целого. С одной стороны, увеличение этого разрыва связано с расширением пространства индивидуальной свободы, с другой — с чрезвычайными условиями борьбы с терроризмом,

пандемией и т.д., практика регуляции которых требует ограничения личных прав. Прослеживается несколько коллективных стратегий избавления от морального стресса. Стратегии приспособления обозначены как морализация и интеллектуализация. Третья стратегия, предполагающая отстаивание индивидуального благополучия, выражена в виде явлений, ассоциируемых с «новой этикой». Делается вывод, что для преодоления морального стресса необходима рациональная стратегия отстаивания убеждений, направленная не только на внутренние, но и на структурные изменения. Для этого предлагается дополнить психологическую трактовку индивидуального морального стресса широкими междисциплинарными обобщениям по поводу его социальных причин и коллективных проявлений.

Ключевые слова: моральный стресс, моральный дистресс, моральная травма, моральная эластичность, терапевтический поворот, коллективная травма, социальный стресс, новая этика.

Ссылка для цитирования: Сычев А.А. Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 170–180. DOI: 10.31857/S023620070027359-1

А.А. Сычев
Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса

Моральный стресс можно определить как совокупность эмоциональных реакций на вызовы, испытывающие на прочность систему нравственных норм и ценностей, а также как состояние, представляющее собой результат такого воздействия. Как правило, моральный стресс сопровождается соответствующими нравственными чувствами (стыда, вина, гнева), а результатом его воздействия является нарушение целостности нравственного сознания.

Применительно к предмету исследования мораль (нравственность) понимается в самом общем плане как система норм и ценностей, которая «утверждает ценность блага другого человека, других людей, социума» [Апресян, 2014: 80]. Соответственно, моральный стресс возникает в тех случаях, когда исполнение долга по отношению к другим (в силу требований политической целесообразности, экономической эффективности и т.д.) оказывается невозможным.

Вопросы причин и последствий морального стресса в современных гуманитарных науках концептуализированы в различных понятиях. Наиболее подробная их разработка представлена в концепциях морального дистресса (moral distress) и моральной травмы (moral injury).

Обзор исследований, посвященных этим проявлениям морального стресса на индивидуальном уровне, а также способам их преодоления, составляет задачу первой части статьи. Задачей второй ее части является анализ морального стресса в контексте сопутствующих явлений современной культуры («терапевтический поворот», «новая этика»), а также с учетом тенденций, выводящих стресс на коллективный уровень. Соответственно, общей целью исследования является раскрытие как индивидуальных, так и коллективных измерений морального стресса в условиях современного общества.

Моральный дистресс

Понятие *морального дистресса* было предложено в середине 1980-х годов в работах философа Эндрю Джеймтона, посвященных этическим проблемам практики ухода за больными. Такое состояние, по мнению Джеймтона, возникает в морально значимых ситуациях, когда субъект знает, что он должен делать, но не имеет возможности совершать правильные поступки из-за внешних лимитирующих факторов. В качестве таковых могут выступать корпоративные правила, ограничивающие автономию; широко распространенные неморальные практики, воспринимаемые в качестве нормы; отсутствие административной поддержки и ограниченность

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

должностных полномочий; недостаток необходимых для решения проблемы ресурсов (человеческих, материальных, временных, образовательных) и т.д.

Джеймстон определяет специфику морального дистресса, сравнивая его с моральной неуверенностью и моральной дилеммой. В первом случае моральная проблема и/или правильные действия по ее решению четко не определены, во втором проблема определена, но неизвестно, какие именно действия следует предпринять. Наконец в случае морального дистресса четко определены и проблема, и действия, но сама возможность действовать оказывается заблокированной [Jameston, 1984].

Моральный дистресс развивается в тех случаях, когда субъект осознает, что в попытке выполнить свой моральный долг перед пациентом он потерпел неудачу. Фрустрация проявляется в переживаниях бессилия, беспомощности, беспокойства, тревоги, раздражения, недовольства, на фоне которых формируются и усугубляются нравственные чувства вины, страха, негодования. С последствиями морального дистресса ассоциируется широкий спектр негативных явлений, в списках которых обычно фигурируют посттравматический синдром, эмоциональное выгорание, неспособность поддерживать долгосрочные отношения, суицидальные настроения [Frezza, 2021: 23].

Джеймстон различает инициальный и реактивный моральный дистресс. В первом случае чувство недовольства возникает в ситуации столкновения с внешними препятствиями, блокирующими действия. Реактивный дистресс возникает из-за отсутствия реальных действий по преодолению этих препятствий. В некоторых работах последний обозначается как моральный осадок (*moral residue*) [Webster, 2000: 218].

Моральный дистресс также можно типологизировать в зависимости от характера действия (или бездействия) субъекта: в одном случае стресс является следствием аморальных поступков самого субъекта, а в другом субъект является свидетелем таких поступков со стороны других, но не может ничего предпринять, чтобы остановить их. Как правило, характер дистресса отражается на эмоциональном фоне: в инициальном дистрессе или в случае, когда субъект является свидетелем действий других, на чувство вины накладывается чувство негодования.

Понятие морального дистресса, первоначально возникшее для описания специфического опыта, связанного с уходом за больными, со временем вышло за первоначальные границы и было распространено и на лечебное дело, фармакологию, психологию, социальную работу, преподавание и другие формы профессиональной деятельности, в которых этические соображения играют важную, иногда конституирующую роль [Jones-Bonofiglio, 2020: 8].

Моральная травма

Другая сторона морального стресса, то есть психическое состояние, возникающее в результате воздействия негативных факторов, изучается под названием *моральной травмы*. Этот термин был предложен в 1994 году американским психиатром Джонатаном Шаем на основе анализа интервью с ветеранами военных действий и обобщения описаний их состояний. В книге «Ахилл во Вьетнаме» он пишет, что «моральная травма является неотъемлемой частью любой боевой травмы, которая приводит к пожизненным психологическим проблемам. Ветераны после возвращения к гражданской жизни обычно могут оправиться от ужаса, страха и тоски лишь в том случае, если “то, что правильно” не было попорно» [Shay, 1994: 20].

Моральная травма — это нарушение целостности нравственного сознания, возникшее ввиду «совершения, неспособности предотвратить, наблюдения или выявления действий, которые противоречат глубоко укоренившимся моральным убеждениям и ожиданиям» [Litz, 2009: 697]. Такие действия могут включать

в себя, например, преступные или несправедливые приказы командования, убийство солдат противника или гражданского населения, неспособность предотвратить гибель сослуживцев.

Шай определяет три основных условия возникновения моральной травмы. Во-первых, совершается действие, которое воспринимается как предательство того, что субъект считает правильным. Во-вторых, это действие совершается по приказу и с ведома представителей легитимной власти (например, в случае вооруженного конфликта — военного командования). В-третьих, у ситуации имеются серьезные морально значимые последствия [Shay, 2014]. Если травма связана с несправедливыми приказами, с действиями, которые воспринимаются как предательство интересов обычных людей (сослуживцев, союзников, народа), она сопровождается чувствами гнева, негодования, направленными на представителей власти. Если она связана с выполнением аморальных действий самим субъектом или его аморальным бездействием, к этому примешиваются чувства вины и стыда.

Одной из важных предпосылок возникновения моральной травмы, по мнению Шая, является сужение временного и морального горизонтов в экстремальной ситуации военных действий. Требования выполнения боевых задач и стремление остаться при этом в живых заставляют солдат отбросить все планы на будущее и абстрагироваться от соображений, прямо не связанных с практическим достижением текущих целей [Shay, 1994: 23]. Нередко и после боя солдат продолжает пребывать в состоянии морального оцепенения, поскольку выход из него требует трезвой оценки своих действий и принятия на себя груза ответственности за них.

Боевые действия — это типичная ситуация, которая провоцирует моральные травмы уже в силу того, что разрыв между моралистическими декларациями и требованиями целесообразности, оправдывающей средства, здесь наиболее широк. Американское общество особенно четко осознало это во время вьетнамской кампании. Ветеран этой войны Тим О'Брайен в книге «Что они несли с собой» пишет: «Настоящая история о войне никогда не бывает моральной. Она не предписывает, не формирует добродетель, не предлагает образцов должного человеческого поведения, не удерживает человека от поступков, которые обычно совершаются в этих условиях. Если такая история кажется вам моральной, не верьте ей» [O'Brien, 1990: 73].

Однако деятельность, травмирующая нравственное сознание индивида, не исчерпывается событиями на театре военных действий. После книги Шая объектами исследования становились не только ветераны войн, но и представители других профессий, вынужденные совершать или терпеть действия, противоречащие их моральным убеждениям: полицейские, медицинские работники и т.д. [Griffin, 2019: 350]. Хотя сами ситуации, с которыми сталкиваются, к примеру, врачи могут выглядеть не таким драматичными, как проблемы, возникающие перед солдатами, последствия моральных травм первых оказываются для их нравственного сознания не менее разрушительными. Если негативное влияние войны на сознание очевидно и лечение душевных травм солдата сегодня воспринимается как норма, то результатом обращения врача за такой помощью может стать стигматизация и потеря работы [Frezza, 2021: 23]. В итоге для врача моральная травма может оказаться более серьезной проблемой, чем для ветерана.

А.А. Сычев

Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса

Преодоление морального стресса

Моральный дистресс и моральная травма — это тесно связанные друг с другом понятия, различия между которыми обусловлены спецификой и задачами первоначальных исследований. Первое возникло для описания дезадаптивной реакции на каждодневные проблемы, с которыми сталкиваются профессионалы, ухаживающие за больными, второе — для обозначения серьезных психологических

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

сбоев, возникших в экстремальных ситуациях военных действий. Если дистресс обычно представляет собой реакцию на кумулятивное воздействие негативных факторов, то травма — это результат серьезного потрясения. Их приблизительно «физическими» аналогами можно считать крайнее истощение организма и нанесенное ему повреждение.

Соответственно, моральный дистресс понимается как комплекс негативных реакций организма на неблагоприятные факторы, блокирующие возможность моральных действий. Его противоположностью можно считать моральный эустресс — совокупность реакций, мобилизующих организм и позволяющих дать адекватный ответ на моральный вызов.

Моральная травма — это серьезное повреждение нравственного сознания, которое нарушает его нормальное функционирование. Его противоположностью является состояние целостности нравственного сознания. Если для избавления от дистресса нужно ослабить неблагоприятные факторы или изменить отношение к ним, то избавление от травмы предполагает также возвращение к изначальной целостности, психотерапевтическое «исцеление».

Несмотря на эти различия, смысловые поля понятий морального дистресса и моральной травмы взаимно пересекаются: одно явление предполагает другое, и в эмпирических исследованиях, как правило, они изучаются в комплексе [Moral distress, 2021]. Соответственно, меры по устранению их последствий также являются комплексными. В целом, как показывает обзор исследований по проблеме, они направлены на изменение отношения субъекта к стрессовым факторам.

Так, А.Е. Сериков исходит из того, что «в условиях стресса отдельные люди могут, хотя это и непросто, научиться не впадать в панику или ярость, излишне не тревожиться, не бороться с собой, оставаться спокойным не только внешне, но и внутри» [Сериков, 2015: 28]. Соответственно, условием преодоления стресса, по его мнению, является развитие равновесия и самообладания (теоретические основания для этого автор находит в этике стоицизма и даосизма).

В имеющейся литературе описываются разные подходы к преодолению морального стресса, предполагающие различные варианты психотерапии (коллективную, когнитивно-поведенческую, терапию сострадания и т.д.), основанные на «проведении практик осознанности, обучении персонала методам, способствующим регулированию эмоций, снижению депрессии и тревоги» [Кадыров, 2021: 442]. Так, предлагается объяснять дезориентированному человеку, с чем именно он сталкивается; формировать сети взаимопомощи, где человек мог бы выговориться без риска стигматизации; создавать возможность для получения квалифицированных советов у психолога; планировать этапы саморазвития с опорой на имеющиеся научные разработки. Эти меры в совокупности должны облегчить синдромы и привести жертву моральной травмы и дистресса в состояние целостности и согласия с собой.

Типична в этом отношении позиция Д.И. Ноздрачева, который фактически противопоставляет «реалистический» психотерапевтический подход «идеалистическому» этическому. Он пишет: «В ситуации, когда воплощение высоких этических стандартов невозможно по не зависящим от специалистов причинам, ориентация на них становится дезадаптивной. В таких случаях полезно искать реалистичные пути оказать пациенту помощь» [Ноздрачев, 2022: 158].

В психологической литературе наблюдается тенденция к обобщению рекомендаций подобного рода, результатом чего явилось представление о сочетании качеств личности, позволяющих ей наиболее успешно противостоять стрессовым состояниям. Эти качества концептуализируются в понятии «моральная эластичность» (moral resilience), где эластичность понимается как устойчивость,

упругость, возможность быстро вернуться от деформированного состояния к нормальному. В наиболее общем смысле это способность объекта «реагировать на возмущения, предвидеть и поглощать их, сопротивляться им, адаптироваться к ним и восстанавливаться после них» [Carlson, 2012: 17].

Психологическая эластичность, в свою очередь, представляет собой «способность придавать жизни смысл, даже такой жизни, которая нередко бывает болезненной или абсурдной, мужество жить полноценно, несмотря на боль и ощущение бесполезности всех предпринимаемых усилий» [Bartone, 2006: 137]. Соответственно, моральная эластичность — это такая психологическая устойчивость, которая касается моральных характеристик человеческого опыта, учитывает сложность нравственных отношений и обязанностей и является ответом на вызовы морального стресса [Rushton, 2016]. Она предполагает способность индивида адаптироваться к стрессу, сопротивляться негативным факторам и оперативно восстанавливать состояние целостности, нарушенное травмирующими событиями. Концепция эластичности представляет эталонный подход к преодолению морального стресса, в который непротиворечиво вписывается большая часть конкретных мер, предлагаемых исследователями. В целом эта концепция является закономерным проявлением общей тенденции повышения роли индивида, психологии и эмоций в культуре, известной как «терапевтический поворот».

Моральный стресс в контексте «терапевтического поворота»

В фокусе внимания терапевтической культуры — индивид, стремящийся к своему благу. Понимание блага в философии морали и психотерапии не совпадает. Если нормативная этика представляет человеку высокий нравственный идеал, задавая его в качестве должного, то психотерапия предлагает человеку ставить перед собой реалистичные задачи. Если идеал требует от человека чрезмерных усилий, то в тщетных попытках его достижения он все острее будет ощущать свою моральную ущербность, а значит, испытывать постоянный моральный стресс. Психотерапия, помимо прочего, призвана избавить человека от этой отравляющей жизнь вины за невозможность достичь недостижимого. Иными словами, нормативно-этическая задача достижения общего блага в психологии заменяется более реалистичной и приземленной задачей достижения личного благополучия.

Стрессы и травмы в терапевтической картине мира особенно значимы, поскольку они являются основными препятствиями на пути к этому благополучию. Их преодоление требует от индивида действий, которые вписываются в стандартную схему психотерапевтического лечения: сперва осознание и рационализация причин травматических событий (нередко уходящих корнями в далекое прошлое), изменение отношения к факторам стресса и развитие самообладания, гибкости, стрессоустойчивости как показателей самоактуализации. Все эти действия в разных вариациях описываются в психологической литературе и популяризируются на многочисленных тренингах по управлению стрессом, востребованность которых постоянно растет.

По поводу предлагаемых мер можно сформулировать несколько критических замечаний. Они в конечном счете сводятся к критике терапевтической культуры с этических (прежде всего коммунарных) и политических (преимущественно неомарксистских) позиций.

Терапевтический подход приравнивает благо к индивидуальному благополучию, что маркирует рождение эмотивистского Я, для которого моральным является лишь то, что совпадает с его субъективными желаниями (развернутая критика этого подхода предложена А. Макинтайром [Макинтайр, 2000]). В итоге вместо общего блага возникает многообразие его субъективных трактовок.

А.А. Сычев

Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса

Таким образом, индивидуалистический подход к преодолению морального стресса, представленный в терапевтической культуре, вызывает закономерные вопросы. Их критический пафос можно ослабить, если не противопоставлять психотерапевтическую помощь мерам, направленным на изменение социальных условий, по принципу «или–или». Как представляется, они вполне совместимы друг другом, и рассмотрение стресса и мер его преодоления на индивидуальном уровне может быть дополнено анализом проблемы на коллективном уровне.

Конечно, сам факт того, что моральный стресс активно изучается в последние годы, еще не является доказательством того, что он представляет принципиально новую проблему. Так, для объяснения проблематики моральной травмы и морального дистресса активно используются исторические параллели. Дж. Шай, например, разработал свою концепцию на основе анализа «Илиады». Шай усматривает множество параллелей между гневом Ахилла, вызванным действиями полководца, и чувствами ветеранов, потерявших друзей или вынужденных совершать аморальные действия, выполняя некомпетентные или явно преступные,

по их мнению, приказы командования. Столкновение индивидуальных убеждений и государственных (или корпоративных) требований, которое лежит в основании морального дистресса, также не является новой проблемой: в явном виде она была поставлена еще в «Антигоне» Софокла [Гегель, 1978: 267].

Тем не менее, сравнивая предшествующее и современное состояние феномена морального стресса, можно обнаружить и значимые различия, свидетельствующие о появлении качественно новых измерений проблемы.

Гнев Ахилла был вызван принижением его достоинства. Поскольку в эпосе Гомера достоинство измеряется боевыми заслугами, менее заслуженные воины в той же ситуации не были бы задеты действиями Агамемнона. Сегодня, когда все люди признаются от рождения равными в своем достоинстве, ограничение прав касается всех без исключения. Соответственно, реакция на такое ограничение приобретает коллективный характер.

Антигона как выдающийся человек в чрезвычайных обстоятельствах — классический протагонист трагедии. Современные жертвы морального дистресса похожи, скорее, на героев производственного романа. Столкновение личных убеждений и требований государства потеряло накал и пафос. Моральный дистресс вызван уже не «конфликтом высших нравственных сил» (как у Гегеля), а кумулятивным эффектом от каждодневных, привычных действий «маленьких людей», творящих «банальное зло».

Таким образом, те реакции гнева и вины, которые для героев Гомера и Эсхила были глубоко личностными и чрезвычайными, в современности приобрели коллективный и повторяющийся характер. Моральный стресс сегодня — это не столько исключение, сколько новая нормальность, трансформирующая сферу социальных взаимодействий и подспудно разрушающая моральную ткань общества. С этой точки зрения проблему следует анализировать не столько с позиции индивидуальной психологии, сколько в контексте вопросов социального стресса и коллективной травмы [см.: Штомпка, 2001; Смолева, 2020].

Основной причиной возникновения и усиления коллективного морального стресса в современном мире можно считать увеличивающийся разрыв между системой ценностей, в центре которой находятся интересы личности, и системой ценностей, нацеленной на эффективное регулирование коллективных взаимодействий. Увеличение этого разрыва вызвано, с одной стороны, расширением сферы индивидуальных прав и свобод, а с другой — условиями борьбы с чрезвычайными ситуациями (терроризмом, пандемией и т.д.), практика регуляции которых требует ограничения ряда базовых прав. Учитывая, что смысл морали состоит «в сообразовании частных интересов во имя блага индивидов и социума» [Апресян, 2014: 80], все чаще возникают ситуации, в которых согласование разнонаправленных систем ценностей оказывается сложным или вовсе невозможным. В итоге возникает диссонанс между декларируемой защитой прав и свобод человека и повсеместным их ущемлением или между призывами действовать ради общего блага и фактическим продвижением узкогрупповых интересов. Отсутствие возможностей справиться с несправедливостью ведет к коллективному моральному стрессу, приобретающему все более хронические формы.

В такой ситуации можно проследить несколько стратегий избавления от морального стресса. В первом случае происходит морализация того, что ранее воспринималось как аморальное. Морализацию в данном случае можно понимать как психологический защитный механизм, позволяющий оправдать вызывающие беспокойство действия или объявить их морально обязательными [Мак-Вильямс, 2001: 155]. Так, человек в ситуации конфликта способен отбросить нормы, направленные на защиту личных прав человека, возвращаясь к архаичным коллективным ценностям, обеспечивающим выживание рода в условиях

А.А. Сычев

Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

экзистенциальной угрозы. В этом случае жизнь значительно упрощается: благо ассоциируется с целями коллективного целого, несогласные с этими целями деморализуются, право на принятие решений делегируется авторитетной инстанции. В итоге люди консолидируются вокруг лидеров, которым делегируется ответственность за последствия действий, и то, за что человек когда-то испытывал вину, теперь может стать основанием для гордости.

Другим вариантом избавления от стресса является интеллектуализация нравственных чувств, понимаемая здесь как попытка абстрагироваться от вины, стыда, негодования, снизить их влияние на психику и действовать рационально в эмоционально дестабилизирующей ситуации. Современные терапевтические практики, направленные на выработку моральной гибкости и эластичности, как было показано выше, начинаются с объяснения проблемы, то есть с рационализации реакций пациента на стресс. Собственно вся бурно развивающаяся в начале XXI века теория морального стресса есть не что иное, как попытка его интеллектуализации. Очевидные недостатки этого способа защиты заключаются в том, что нравственные чувства здесь трактуются как отклонение от нормы, а породившие их социальные проблемы остаются вне фокуса рассмотрения.

Наконец возможен путь, при котором человек решает не защищаться от стресса, а отстаивать свои ценности перед ценностями общества. Для классической культуры — это путь бунтаря, трагической личности. Современность стала беспрецедентной эпохой массового появления личностей, готовых отстаивать свои индивидуальные представления о благе. До определенного времени нельзя было говорить о серьезном влиянии таких индивидов на общество. Множество изолированных субъектов, озабоченных задачами самореализации, по определению не способны совершать консолидированные коллективные действия в защиту своих интересов. Тем не менее развитие сетевого общества позволило и им стать заметной социальной силой.

Массовый бунт индивидуалистов против репрессивной патриархальной морали наиболее ярко представлен в комплексе идей, известном в российском информационном пространстве под наименованием «новой этики» (информационные кампании #Me Too, #Black Lives Matter, различные проявления «культуры отменей» и т.д.). Травма здесь не скрывается и не преодолевается, а, напротив, публично демонстрируется и объявляется основанием для компенсации и предпочтений. От тех, кто стал причиной несправедливости или поддержал ее своим бездействием, ожидают массового признания своей вины. Предполагается, что моральные страдания мучителей должны компенсировать моральную травму их жертв. Те же, кто не готов к компенсации, бойкотируются и изымаются из пространства сетевого взаимодействия.

Тем не менее во всех рассмотренных вариантах избавления от стресса основные изменения не выходят за границы терапевтической культуры. Они происходят внутри сознания субъекта: он пересматривает свои взгляды, учится абстрагироваться от эмоций или пытается извлечь из травмы выгоду. Только в случае «новой этики» изменения ожидаются и от других. Но опять же они должны происходить внутри сознания виновников. Признание вины, несомненно, является важным решением человека, но само по себе оно пока ничего не меняет в общей логике воспроизводства социальной несправедливости.

Стратегии морализации и «новой этики» — примеры преимущественно эмоциональной реакции на моральный стресс, где первая представляет приспособление к ситуации, а вторая — попытку изменить ситуацию в ходе отстаивания своих убеждений. Стратегия интеллектуализации, соответственно, предполагает рациональный вариант приспособления к стрессовой ситуации. Завершить эту схему может четвертая стратегия — рационального изменения ситуации. Применительно к ситуации коллективного морального стресса такая стратегия пока не разработана.

С позиции такой стратегии для того, чтобы преодолеть моральный стресс, необходимо исследовать его социальные причины и инициировать структурные изменения, основанные не на логике противопоставления благополучия индивидов и блага социума, а на этике уважения других. Для этого психологический анализ необходимо дополнить этическими, философскими, социологическими обобщениями. В этом контексте моральный стресс — это не только проблема индивидуальной чувствительности, но и показатель усиливающихся социальных трансформаций, возможно, определяющих будущее культуры.

Individual and Social Dimensions of Moral Stress

Andrey A. Sychev

DSc in Philosophy, Professor of the Department of Philosophy.

National Research Mordovia State University, 68 Bolshevistskaya Str., Saransk, Republic of Mordovia, 430005, Russian Federation.

Leading Researcher of the Research Institute of Applied Ethics of Tyumen Industrial University.

38 Volodarsky Str., Tyumen 625000, Russian Federation.

ORCID: 0000-0003-3757-4457

sychevaa@mail.ru

Abstract. The article is devoted to moral stress, which is understood as a combination of emotional reactions challenging the integrity of a system of moral norms and values, as well as a result of such an impact. Individual dimensions of moral stress are shown on the example of the analysis of the concepts of moral distress and moral injury. Using the concept of “moral resilience” as an example, approaches to overcoming moral stress are analyzed, which involve rationalizing the causes and consequences of traumatic events and changing the subject's attitude to stress factors. It is shown that these approaches manifest the therapeutic turn in culture. There is an increase in the influence of stress factors on modern life. If in the past the manifestations of moral stress were personalized and extreme, in modern times they acquire a habitual character and a collective dimension. The reason for this is the growing gap between the value system, which advocates individual well-being, and the system, aimed at the effective regulation of the social whole. The widening of this gap is associated, on the one hand, with the expansion of the space of individual freedom, on the other hand, with the extraordinary conditions of the fight against terrorism, the pandemic, etc., regulating of which requires the restriction of personal rights. The author proposes several strategies of overcoming moral stress. Defense strategies are labeled as moralization and intellectualization. The third strategy, which involves the support of individual well-being, is realized in the form of the so called “new ethics”. It is concluded that to overcome moral stress, it is necessary to initiate not only internal, but also structural changes. To do this, it is necessary to go beyond the psychological interpretation of individual moral stress to broad interdisciplinary generalizations on its social causes and collective manifestations.

Keywords: moral stress, moral distress, moral trauma, moral elasticity, therapeutic turn, collective trauma, social stress, new ethics.

For citation: Sychev A.A. Individual and Social Dimensions of Moral Stress // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 4. P. 170–180. DOI: 10.31857/S023620070027359-1

Литература/Reference

Апресян Р.Г. К базовому определению морали // *Философский журнал*. 2014. № 1(12). С. 78–91.

Apressyan R.G. K bazovomu opredeleniyu morali [Towards a basic definition of morality]. *Filosofskij zhurnal*. 2014. N 1(12). P. 78–91.

Бадью А. *Этика: Очерк о сознании Зла*. СПб.: Machina, 2006.

Badiou A. *Jetika: Oчерk o soznanii Zla* [Ethics: Essay on the Understanding of Evil]. St.-Petersburg: Machina Publ., 2006.

А.А. Сычев

Индивидуальные и коллективные измерения морального стресса

- 180

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

DOI: 10.31857/S023620070027360-3

©2023 Т.А. ШМАРИНА

ВЗГЛЯД НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ УЯЗВИМОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ



Шмарина Татьяна Александровна — аспирантка.
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики».
Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мяс-
ницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0003-1585-3084
tatyana_shmarina@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена подробному описанию двух существующих точек зрения в отношении травматического стресса: уязвимости и устойчивости. Традиционно этот вопрос рассматривался в узком психопатологическом контексте факторов риска и уязвимости, несмотря на данные, указывающие, что большинство людей, подвергшихся воздействию потенциально травмирующих событий, сохраняют психическое здоровье и продолжают полноценную жизнь, следуя траектории устойчивости. Мы рассмотрим обе точки зрения и постараемся их соотнести. Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости сконцентрирован на факторах риска и механизмах, приводящих к развитию расстройства, и качествах, повышающих восприимчивость к ним. Предикторы хорошо изучены, здесь достигнут консенсус, поэтому, чтобы добавить некоторой новизны уже известным данным, мы перечислим факторы риска и уязвимости, разделив их на три группы: пре-, пери- и посттравматические. Взгляд на травматический стресс через призму устойчивости не такой четкий — это направление мало изучено, поэтому существует несколько конкурирующих теорий, а консенсуса еще предстоит достичь. Траектория устойчивого реагирования распространена среди большого количества людей — двух третей населения, переживших травму, поэтому выделение отдельных коррелятов устойчивости привело к парадоксу: при наличии множества переменных, достоверно коррелирующих с устойчивостью, по ним невозможно с большой точностью предсказать, кто будет устойчив к потенциальной травме, а кто нет. Одним из решений парадокса устойчивости является не общепризнанная, но широко обсуждаемая теория последовательной гибкости (the Flexibility Sequence Theory), предложенная Джорджем Бонанно. В ходе изучения двух точек зрения мы приходим к выводу, что уязвимость не исключает устойчивости, а в фокусе внимания интервенций

ЭКСТРЕ- МАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

может находиться не только выявление и смягчение воздействующих факторов риска, но первоначально поддержание эффективного использования естественных внутренних защитных факторов и развитие последовательной гибкости, обеспечивающий устойчивость.

Ключевые слова: травматический стресс, посттравматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, устойчивость, уязвимость, факторы риска, парадокс устойчивости, теория последовательной гибкости, предикторы ПТСР, резильентность.

Ссылка для цитирования: Шмарина Т.А. Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 181–191. DOI: 10.31857/S023620070027360-3

Хотя мир полон страданий, он
также полон способов их преодоления.
Хелен Адамс Келлер

Общемировой тренд на сохранение психического здоровья и повышение ценности человеческой жизни, с одной стороны, и вооруженные конфликты и пандемия COVID-19, с другой, подчеркнули личные, социальные и экономические издержки одного из самых тяжелых последствий травматического стресса — посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и стимулировали дополнительные исследования. Большая часть работ, посвященных травматическому и посттравматическому стрессу, сосредоточена на факторах риска, предикторах развития отсроченных последствий пережитой травмы и уязвимости (vulnerability) в целом. Другая, меньшая часть исследований посвящена факторам-протекторам и устойчивости (resilience), обеспечивающей сохранение психического здоровья. Цель исследований уязвимости — разработка наиболее эффективных стратегий ранних интервенций, то есть оказание психологической помощи в первые часы, дни или недели после воздействия потенциально травмирующего события; уменьшение симптомов острого стресса или вторичная профилактика и предотвращение последующего ПТСР. Цель исследований устойчивости — усиление внутренних механизмов, позволяющих сохранить психическое здоровье. В совокупности это две развивающиеся параллельно, но дополняющие друг друга точки зрения.

Цель данного обзора — рассмотреть и соотнести два подхода на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости. Эта статья адресована в основном практикоориентированным специалистам-психологам, поскольку в ее основе будет лежать прагматическое знание. Научной новизной является теория последовательной гибкости, совсем недавно сформулированная Джорджем Боннано [Bonanno, 2013; Bonanno, 2021a] и, насколько нам известно, еще не представленная русскоязычной аудитории.

О травматическом и посттравматическом стрессе

Травматический стресс — это ответ организма на воздействие потенциально травмирующих стрессоров. Психическая травма, по аналогии с физической, описывает «повреждение» психики, то есть эмоционального или психического здоровья и благополучия человека. Посттравматический стресс в современной отечественной психологии рассматривается как одно из психологических последствий воздействия на человека потенциально травмирующих стрессоров высокой

интенсивности, в том числе носящих чрезмерно ужасающий или угрожающий характер; это «симптомокомплекс, характеристики которого отражают, прежде всего, нарушение целостности личности» [Тарабрина, 2012: 21]. Симптоматика посттравматического стресса (ПТС) может варьироваться, иногда достигая в своем развитии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости

Традиционно исследования травматического стресса были сконцентрированы на психопатологических механизмах, приводящих к развитию ПТСР, на факторах риска и уязвимостях. Начиная с Первой мировой войны сначала практикующие психологи, а потом и ученые задавались вопросом: кого из мужчин лучше не отправлять на передовую, потому что психика не выдержит происходящего? [Караяни, 2023]. С течением времени спектр вопросов расширился, выйдя за пределы боевого стресса и сконцентрировавшись на потенциально травмирующих событиях повседневной жизни: внезапная смерть близкого, физические травмы, насилие и др. Громче стали звучать вопросы о симптомах, способных предсказать ухудшение состояния, исследователи соревновались в разработке эффективных стратегий ранних интервенций, способных нормализовать состояние в острый период и минимизировать отдаленные последствия [Психология экстремальных ситуаций, 2019].

Естественным образом возрастающий интерес к этой теме усиливался с каждым крупным террористическим актом или чрезвычайной ситуацией, например после теракта 11 сентября 2001 года и пандемии COVID-19. Обозначенный нами тренд был характерен и для отечественной психологии — количество теоретических и прикладных исследований существенно возросло после трагедий: после взрыва на Чернобыльской атомной электростанции (1986 год), Спитакского землетрясения (1988), контртеррористической операции в Чечне (1994–1996 и 1999–2000 годы), войны в Афганистане (1979–1989), террористического акта на Дубровке («Норд-Ост», 2003), захвата заложников в школе г. Беслан (2004) и др. [Быховец, 2010; Китаев-Смык, 2009; Посттравматическое стрессовое расстройство, 2015].

Значительный общемировой интерес, возрастающее с каждым годом количество исследований и высокий уровень их детализации позволили исследователям достичь консенсуса в понимании факторов риска и уязвимости. Да, безусловно, сохраняются «белые пятна», но они уже касаются не общих принципов, а затрагивают детали и сложные механизмы причинно-следственных связей. Чтобы добавить новизны уже известным данным, мы постарались сгруппировать их особым образом, разделив на три группы: пре-, пери- и посттравматические факторы риска и уязвимости. Мы опишем их совместно, при этом подразумевая под факторами риска четко измеряемые поведенческие, конституциональные, психологические, экологические или иные характеристики, которые явно увеличивают возможность или вероятность того, что у человека впоследствии разовьется заболевание или расстройство [APA Dictionary of Psychology, 2015], а под факторами уязвимости — восприимчивость к их воздействию, способную привести к развитию состояния, заболевания или расстройства.

Претравматические (pretraumatic) факторы риска и уязвимости — это факторы, предшествующие воздействию стресса. Вне зависимости от типа травмы (стихийное бедствие или внезапная смерть близкого) риск развития ПТСР в значительной степени предсказывают: женский пол, возраст, точнее, детско-подростковый период и возраст старше 65 лет, история предшествующих травм, так как с каждой последующей травмой общая уязвимость будет увеличиваться по кривой «доза–эффект», а риск станет высоким при повторном физическом

Т.А. Шмарина
Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости

ЭКСТРЕ- МАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

или сексуальном насилии. Имеет значение профессия, точнее, связанный с ней уровень риска для жизни, поэтому полицейские, сотрудники служб экстренного реагирования (пожарные, спасатели и врачи скорой помощи), работающие в ситуациях с высокой травматичностью, находятся в зоне риска. Предиктором, имеющим наибольшую предсказательную силу, называют наличие какой-либо психопатологии до воздействия травмы. Не являются значимыми факторами риска социально-экономический статус и семейное положение [Kessler, 2017].

Перитравматические (peritraumatic) факторы риска и уязвимости определяются характером пережитого травматического события и собственными непосредственными реакциями на произошедшее. Что касается характера травматического события, то наибольший риск развития ПТСР сопряжен с межличностным насилием (сексуальным или физическим) и войной (образы того, как кто-то был ранен или убит) — у преднамеренных насильственных актов высокая токсичность, и они с большей вероятностью, чем естественные события или несчастные случаи, приведут к посттравматической реакции [там же].

Собственные реакции на произошедшее мы разделим на четыре группы, по лежащим в основе механизмам: обусловленность страха, когнитивная оценка, симптоматика в острый период и сопутствующие проблемы. При подготовке этого раздела мы во многом опирались на недавний критический обзор Р. Брайанта о механизмах адаптации к травме [Bryant, 2021].

Фактором риска является генерализация страха, то есть выраженный страх перед обстоятельствами, напоминающими травму, повышенная бдительность в отношении потенциальных угроз; заметно большая реакция испуга на внезапные стимулы; повышенное возбуждение, проявляющееся увеличением частоты дыхания и сердечных сокращений в ответ на напоминание о травме.

Чрезмерно негативные когнитивные оценки себя, своего окружения, непосредственно травмы, значения симптомов. Катастрофизация последствий произошедшего, преувеличение будущих издержек и вероятности наступления негативных событий [Beierl, 2020]. Более фрагментированные и дезорганизованные воспоминания [Нуркова, 2004; Jones, 2007; O’Kearney, 2006]. Сниженная специфичность автобиографических воспоминаний, то есть извлечение из памяти автобиографических воспоминаний более общего уровня — категории событий, а не конкретных событий [Kangas, 2005], руминации (мыслительная жвачка/размышления) [Kleim, 2007]. Обостренная чувствительность к потере контроля над внешними событиями [Hancock, 2018]. Трудности эмоциональной регуляции (emotion regulation difficulties), такие как сниженная способность к идентификации эмоциональных состояний, проблема эмоционального избегания и нетерпимость к телесным ощущениям от эмоций [Bardeen, 2013].

Симптоматика острого стресса имеет умеренную или скромную предсказательную силу. Так, соответствие полным критериям острого стрессового расстройства (ОСР) DSM-5-TR [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2022] повышает риск развития ПТСР — примерно половина людей с ОСР впоследствии соответствуют критериям ПТСР, однако большинство людей, у которых развилось ПТСР, ранее не соответствовали полным критериям острого стрессового расстройства [Bryant, 2010]. Важную роль играет отношение к негативной информации и угрозам, а именно проявление скорее избегания, чем бдительности по отношению к ней, будет выступать фактором риска [Bryant, 2010], как и высокая степень паники во время травмы и связанная с ней диссоциация [Fikretoglu, 2007].

Сопутствующие проблемы, такие как депрессия [Zatzick, 2008], чувствительность к тревоге [Marshall, 2010], негативный аффект (negative affect),

проявляющийся подавленным настроением [Stowman, 2015], и панические атаки [Bryant, 2001] также выступают значительными факторами риска и уязвимости.

Посттравматические (posttraumatic) факторы риска и уязвимости — это факторы, сопровождающие адаптацию человека к изменившимся условиям жизни. Слабая, нестабильная, труднодоступная или недостаточная социальная поддержка [Kaniasty, 2008], дистресс, вызванный текущими стрессорами или неблагоприятными жизненными событиями [Horeish, 2011; Smid, 2012], отсроченное возникновение или усугубление имеющейся симптоматики ПТСР [Andrews, 2007; Smid, 2009], а также боль способны существенно осложнить восстановление.

Таким образом, взгляд на травматический стресс через призму уязвимости представляет собой сложный «пазл» факторов риска или своего рода чек-лист, сверяясь с которым делается прогноз вероятности развития посттравматического стресса, ПТСР или других вариантов отдаленных последствий. Безусловно, сами по себе факторы риска автоматически не приводят к негативным последствиям, скорее их наличие подвигает личность воздействию обстоятельств, связанных с высокой вероятностью таких последствий [Казымова, 2017]. Часто именно они, точнее, их предотвращение и/или смягчение, являются мишенью интервенций при оказании психологической помощи, а также для вторичной профилактики.

В этом перечне ученые стремятся выделить переменные, обладающие наибольшей предсказательной способностью, изучают взаимовлияние и устанавливают причинно-следственные связи, детализируют механизмы формирования расстройства, а также объединяют факторы риска в группы, стремясь повысить их совокупную прогностическую способность. Внедряются алгоритмы машинного обучения, объединяющие отдельные риски в прогностические факторы, обладающие большей предсказательной силой [см., напр.: Beierl, 2020]. Или прибегают к сложному статистическому моделированию, использующему совокупность всей имеющейся информации для получения прогностических алгоритмов, которые могут быть применены как в обычных условиях отделения неотложной помощи, так и в чрезвычайных ситуациях с массой пострадавших.

Взгляд на травматический стресс через призму устойчивости

В то время как основное внимание уделялось ранним интервенциям, предикторам и факторам риска и уязвимости, факторы-протекторы и устойчивость (или резилентность, как часто переводят «resilience» в отечественной психологии) к травматическому стрессу традиционно привлекали к себе меньше внимания. Как мы уже говорили, это выражалось в количестве эмпирических исследований и публикаций в целом и, что самое важное, до сих пор сопровождается отсутствием общего консенсуса в понимании устойчивости по всему миру, включая Россию.

Безусловно, современные исследования стремятся лучше понять посттравматическую устойчивость, поэтому появляются новые определения, включающие следующие варианты: «динамический процесс, охватывающий позитивную адаптацию в контексте значительных трудностей» [Luthar, 2000] или «способность адаптироваться и успешно справляться, несмотря на угрожающие или сложные ситуации» [Agaibi, 2005]. Две другие точки зрения взаимно исключают друг друга: согласно одной, устойчивость — это отсутствие симптомов ПТСР после воздействия потенциально травмирующего события [Resnick, 2004], другая утверждает, что отсутствие симптомов ПТСР не приравнивается к устойчивости так же, как отсутствие болезни не приравнивается к здоровью [Almedom, 2007].

Однако, несмотря на все сложности с единым пониманием и определением устойчивости, есть несколько позиций, по которым удалось договориться

Т.А. Шмарина
Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости

ЭКСТРЕ- МАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

[Southwick, 2014]. Например, о том, что устойчивость представляет собой процесс (а не черту характера или результат), обеспечивающий стабильную траекторию здорового функционирования после потенциально травмирующего события, или что устойчивость — это сложная конструкция, наделенная разными смыслами у разных людей (например, устойчивость плененного военнослужащего может отличаться от устойчивости родителя, узнавшего о раковой опухоли ребенка). В отношении детерминант устойчивости также есть согласованное понимание — при том что устойчивость обеспечивается на нескольких уровнях (генетическом, эпигенетическом, уровнях развития, демографическом, культурном, экономическом и социальном) — большинство отдельных детерминант является настолько скромным, что по ним (или их совокупности) невозможно определить, кто будет устойчив к потенциальной травме, а кто нет [там же].

Рассматривая механизмы, обеспечивающие устойчивость к травматическому стрессу, исследователи приходят к выводу о сложности и неоднородности траекторий устойчивости. Более того, из-за ее распространенности среди большого количества людей предположительно существует несколько разных «маршрутов» устойчивости, приводящих к одному и тому же результату [Bonanno, 2005]. Коррелятами устойчивости преимущественно называют личные качества, социальную поддержку, финансовые активы, образованность, способность регулировать эмоции, минимальный поиск смысла, а также переживание и выражение положительных эмоций [Bonanno, 2011; 2015]. Вклад каждой отдельной переменной в общий эффект устойчивости статистически достоверный, качество доказательств варьируется, но остается довольно скромным, а предпринятые попытки, ориентируясь на предикторы предсказать устойчивость, обнаруживают парадокс (the Resilience Paradox): ориентируясь на один или несколько ключевых коррелятов, невозможно с большой точностью предсказать, кто будет устойчив к потенциальной травме, а кто нет [Bonanno, 2021b].

На сегодняшний момент не общепризнанной, но широко обсуждаемой точкой зрения на устойчивость к травматическому стрессу является *теория последовательной гибкости* (the Flexibility Sequence Theory), предложенная Джорджем Бонанно [Bonanno, 2013; Bonanno, 2021a]. По мнению автора, устойчивость представляет собой активный процесс сохранения психического здоровья после потенциально травмирующих событий и, соответственно, стабильную траекторию здорового функционирования во времени. Последовательная гибкость рассматривается как активный процесс, включающий в себя три следующих друг за другом шага: чувствительность к контексту (context sensitivity), репертуар (repertoire) и обратная связь (feedback) [Bonanno, 2021a; Robinson, 2022].

Начальный шаг в последовательности — чувствительность к контексту, интерпретируется как довольно точное восприятие и расшифровка контекстуальных сигналов с определением требований конкретной ситуации, то есть предполагает понимание того, что произошло и что в имеющихся обстоятельствах необходимо сделать. Автор считает, что этот шаг является наиболее важным в последовательности, поскольку в нем вычленяется информация, необходимая для руководства последующим откликом. На следующем этапе в «репертуаре» происходит выбор из имеющегося арсенала «инструментов» такого ответного действия, которое наилучшим образом будет соответствовать конкретным вызовам произошедшего. После чего происходит третий, последний шаг — постоянный мониторинг обратной связи, за которым, если необходимо, следуют продолжение, замена, корректировка или прекращение реализации поведенческой стратегии [Bonanno, 2021a]. По сути, человек проходит шаги последовательной гибкости, явно или не явно спрашивая себя: «Что происходит?», «Что мне нужно сделать?» (чувствительность

к контексту), далее — «Что я могу сделать?» (репертуар) и «Работает ли это?» (мониторинг обратной связи), а затем либо продолжает и возвращается к первому вопросу, либо прекращает реализацию стратегии в зависимости от обстоятельств [Bonanno, 2021b]. Ориентируясь на характер травматического события и связанных с ним ситуационных проблем, человек может повторять процедуру последовательной гибкости любое количество раз, подбирая наиболее эффективную стратегию поведения под изменяющиеся ситуационные вызовы, в том числе в течение одного и того же травматического эпизода [Folkman, 2004].

В основу механизма устойчивости, по мнению автора этой теории Джорджа Бонанно, положено гибкое мышление (*flexibility mindset*), то есть убежденность в том, что человек сможет приспособиться к изменившейся реальности, что сделает все необходимое для продвижения вперед. В основе такого мышления лежат три взаимосвязанных убеждения: оптимизм в отношении будущего, уверенность в способности справиться и готовность думать об угрозе как о вызове [Bonanno, 2021a].

Таким образом, взгляд на травматический стресс через призму устойчивости открывает перед нами активный процесс, результат адаптации к изменившейся реальности и стабильное сохранение траектории здорового функционирования.

Устойчивость к травматическому стрессу можно назвать довольно новой, развивающейся и полной разногласий областью знания. Но, несмотря на то что ученые высказывают отличающиеся друг от друга точки зрения, большинство соглашается с общим определением и сходятся во мнении, что к эмпирическому изучению устойчивости следует подходить с позиции многоуровневого подхода, тогда как выделение конкретных детерминант приводит к парадоксу устойчивости, при том что множество личностных черт слабо, но коррелируют с устойчивостью; по ним или их совокупности невозможно предсказать, кто будет устойчив, а кто нет после воздействия потенциально травмирующих событий. Таким образом, в отношении устойчивости более применим стилевой подход, рассматривающий личность как «самокомпенсирующуюся систему, функционирующую даже при дефиците каких-то качеств» [Нартова-Бочавер, 2023].

* * *

Один из двух главных выводов, который мы хотим донести рассмотренными фактическими данными, заключается в том, что не существует правильного решения и единой «линзы» на проблему психического здоровья после пережитого потенциально травмирующего события. Истина где-то посередине, и уязвимость не исключает устойчивости, следовательно, интервенции должны включать в себя несколько фокусов внимания, меняющих свой приоритет с течением времени или исходя из потребностей поддержания эффективного использования естественных внутренних защитных факторов, развития гибкости (чувствительность к контексту, подбор и реализация наиболее подходящего поведенческого отклика, регулярный мониторинг поступающей обратной связи и, если это необходимо, коррекция поведенческой стратегии), а также выявление и смягчение воздействия факторов риска и уязвимости.

Второй вывод: важно признать, что популярный, но традиционно узкий фокус внимания на психопатологии и факторах риска имеет существенные ограничения. Например, не учитывает вероятность, с которой могут развиваться клинически выраженный дистресс и функциональные нарушения. Наиболее распространенная траектория реагирования, составляющая примерно две трети наблюдений, — это устойчивость (в среднем 65,7% по популяциям, 95% CI [0,616; 0,698]), за ней следуют восстановление (20,8% [0,162; 0,258]), хронизация (10,6%, [0,086; 0,127]) и отсроченное начало (8,9% [0,053; 0,133]) [Galatzer-Levy, 2018]. Таким образом, стратегия, сфокусированная на поиске устойчивости, более эффективна и уменьшила бы нагрузку на персонал, позволив сосредоточить внимание и ограниченные

Т.А. Шмарина
Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости

В заключение отметим, что потенциально травмирующие события часто делают жизнь человека на «до» и «после», и возвращение к прежнему функционированию во многих случаях бывает недостижимо и по большому счету нежелательно. Воздействие стрессоров высокой интенсивности неизбежно вызовет изменения, будь то внутренние (например, изменение в мировоззрении) или внешние (например, переезд после стихийного бедствия) [Layne, 2007]. Таким образом, мы не ждем «полного» восстановления, определяемого как возвращение в прежнее состояние, однако ожидаем, что люди наделены огромным потенциалом, чтобы противостоять неблагоприятным факторам, меняться и адаптироваться, а значит, произойдут принятия потери, позитивная адаптация к длительным или продолжающимся изменениям и посттравматический рост [Быховец, 2016].

Литература/References

- Быховец Ю.В. Феномен посттравматического роста // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 214–227.
- Bykhovets Yu.V. Fenomen posttravmaticheskogo rosta [The phenomenon of post-traumatic growth]. *Psikhologicheskie issledovaniya lichnosti: istoriya, sovremennoe sostoyaniye, perspektivy*. Moscow: Institut psihologii RAN Publ., 2016. P. 214–227.
- Быховец Ю.В., Тарабрина Н.В. Психологическая оценка переживания террористической угрозы. М.: Институт психологии РАН, 2010.
- Bykhovets Yu.V., Tarabrina N.V. *Psikhologicheskaya otsenka perezhivaniya terroristicheskoi ugrozy* [Psychological assessment of the experience of the terrorist threat]. Moscow: Institut psihologii RAN Publ., 2010.
- Казымова Н.Н. Факторы риска и ресурсы устойчивости к переживанию террористической угрозы // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. Т. 12. С. 102–109.
- Kazymova N.N. Faktory riska i resursy ustoichivosti k perezhivaniyu terroristicheskoi ugrozy [Risk factors and resilience resources for surviving the terrorist threat]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*. 2017. Vol. 12. P. 102–109.
- Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Г. Караяни. 2-е изд., перераб. М.: Юрайт 2023.
- Karayani A.G. *Voennaya psikhologiya: uchebnik i praktikum dlya vuzov* [Military Psychology: Textbook and Workbook for Higher Education Institutions], ed. by A. G. Karayani. 2nd ed., revised. Moscow: Yurait Publ. 2023.
- Китаев-Смык Л.А. Психосоциальные болезни военного стресса у женщин Чечни // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. Т. 3. С. 22–29.
- Kitaev-Smyk L.A. Psikhosotsial'nye bolezni voennogo stressa u zhenshchin Chechni [Psychosocial illnesses of war stress among women in Chechnya]. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah*. 2009. Vol. 3. P. 22–29.
- Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и индивидуальных различий: учебное пособие для вузов. СПб.: Питер, 2023.
- Nartova-Bochaver S.K. *Psikhologiya lichnosti i individual'nyh razlichij. Uchebnoe posobie dlya vuzov* [Psychology of personality and individual differences. A textbook for higher education institutions]. St.-Petersburg: Piter Publ., 2023.
- Нуркова В.В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // Мир психологии. 2004. № 2. С. 77–87.
- Nurkova V.V. Rol' avtobiograficheskoy pamyati v strukture identichnosti lichnosti [The role of autobiographical memory in the structure of personal identity]. *Mir psihologii*. 2004. N 2. P. 77–87.
- Посттравматическое стрессовое расстройство / под ред. В.А. Солдаткина. Ростов н/Д.: РостГМУ, 2015.
- Posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo* [post-traumatic stress disorder], ed. by V.A. Soldatkin. Rostov-on-Don: RostGMU Publ., 2015.
- Психология экстремальных ситуаций: учебник для вузов / под ред. Ю.С. Шойгу. СПб.: Питер, 2019.
- Psikhologiya ekstremal'nyh situacij. Uchebnik dlya vuzov* [Psychology of Extreme Situations. Textbook for Higher Education Institutions], ed. by Yu.S. Shojgu. St.-Petersburg: Piter Publ., 2019.
- Тарабрина Н.В. Психологические последствия воздействия стрессоров высокой интенсивности: посттравматический стресс // Психологический журнал. 2012. Т. 33, № 6. С. 20–33.
- Tarabrina N.V. Psikhologicheskie posledstviya vozdeystviya stressorov vysokoy intensivnosti: posttravmaticheskij stress [Psychological consequences of exposure to high-intensity stressors: post-traumatic stress]. *Psikhologicheskij zhurnal*. 2012. Vol. 33, N 6. P. 20–33.
- Agabi C.E., Wilson J.P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma Violence Abuse*. 2005. Vol. 6, N 3. P. 195–216.
- Almedom A.M., Glandon D. Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*. 2007. Vol. 12, N 2. P. 127–143.
- Andrews B., Brewin C.R., Philpott R., Stewart L. Delayed-onset posttraumatic stress disorder: A systematic review of the evidence. *American Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 164, N 9. P. 1319–1326.
- APA dictionary of psychology. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.

Т.А. Шмарина
Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости

ЭКСТРЕ- МАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

- Bardeen J.R., Kumpula M.J., Orcutt H.K. Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. *Journal of Anxiety Disorders*. 2013. Vol. 27, N 2. P. 188–196.
- Bar-Haim Y., Holoshitz Y., Eldar S., Frenkel T.I. et al. Life-threatening danger and suppression of attention bias to threat. *American Journal of Psychiatry*. American Psychiatric Association. 2010. Vol. 167, N 6. P. 694–698.
- Beierl E.T., Böllinghaus I., Clark D.M., Glucksman E., Ehlers A. Psychological Medicine Cognitive paths from trauma to posttraumatic stress disorder: a prospective study of Ehlers and Clark's model in survivors of assaults or road traffic collisions. *Psychological Medicine*. 2020. Vol. 50. P. 2172–2181.
- Bonanno G.A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. Vol. 14, N 3. P. 135–138.
- Bonanno G.A. *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. New York: Basic Books, 2021a.
- Bonanno G.A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021b. Vol. 12, N 1. P. 1942642.
- Bonanno G.A., Burton C.L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, N 6. P. 591–612.
- Bonanno G.A., Romero S.A., Klein S.I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, N 2. P. 139–169.
- Bonanno G.A., Westphal M., Mancini A.D. Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 511–535.
- Bryant R.A. A critical review of mechanisms of adaptation to trauma: Implications for early interventions for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 85. P. 101981.
- Bryant R.A. Acute stress disorder as a predictor of posttraumatic stress disorder: A systematic review. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2010. Vol. 71, N 2. P. 381.
- Bryant R.A., Panasetis P. Panic symptoms during trauma and acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2001. Vol. 39, N 8. P. 961–966.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022.
- Fikretoglu D., Brunet A., Best S.R., Metzler T.J. et al. Peritraumatic fear, helplessness and horror and peritraumatic dissociation: Do physical and cognitive symptoms of panic mediate the relationship between the two? *Behaviour Research and Therapy*. 2007. Vol. 45, N 1. P. 39–47.
- Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774.
- Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 63. P. 41–55.
- Hancock L., Bryant R.A. Posttraumatic stress, uncontrollability, and emotional distress tolerance. *Depression and Anxiety*. 2018. Vol. 35, N 11. P. 1040–1047.
- Horeish D., Solomon Z., Zerach G., Ein-Dor T. Delayed-onset PTSD among war veterans: The role of life events throughout the life cycle. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2011. Vol. 46, N 9. P. 863–870.
- Jones C., Harvey A.G., Brewin C.R. The organisation and content of trauma memories in survivors of road traffic accidents. *Behaviour Research and Therapy*. 2007. Vol. 45, N 1. P. 151–162.
- Kangas M., Henry J.L., Bryant R.A. A prospective study of autobiographical memory and posttraumatic stress disorder following cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 73, N 2. P. 293.
- Kaniasty K., Norris F.H. Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21, N 3. P. 274–281.
- Kessler R.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Benjet C. et al. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*. 2017. Vol. 8, N 5. P. 1353383.
- Kleim B., Ehlers A., Glucksman E. Early predictors of chronic post-traumatic stress disorder in assault survivors. *Psychological Medicine*. 2007. Vol. 37, N 10. P. 1457–1467.
- Layne C.M., Warren J.S., Watson P.J., Shalev A.Y. Risk, vulnerability, resistance, and resilience: Toward an integrative conceptualization of posttraumatic adaptation. *Handbook of PTSD: Science and practice*. New York: Guilford Press, 2007.

- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, N 3. P. 543–562.
- Marshall G.N., Miles J.N.V., Stewart S.H. Anxiety sensitivity and PTSD symptom severity are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of physical trauma survivors. *Journal of Abnormal Psychology*. 2010. Vol. 119, N 1. P. 143–150.
- O’Kearney R., Perrott K. Trauma narratives in posttraumatic stress disorder: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 19, N 1. P. 81–93.
- Resnick H., Galea S., Kilpatrick D., Vlahov D. Research on trauma and PTSD in the aftermath of 9/11. *PTSD Research Quarterly*. 2004. Vol. 15, N 1.
- Robinson M., McGlinchey E., Bonanno G.A., Spikol E., Armour C. A path to post-trauma resilience: a mediation model of the flexibility sequence. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13. P. 2112823.
- Smid G.E., Mooren T.T.M., Van Der Mast R.C., Gersons B.P.R., Kleber R.J. Delayed posttraumatic stress disorder: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression analysis of prospective studies. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2009. Vol. 70, N 11. P. 4091.
- Smid G.E., Van Der Velden P.G., Lensvelt-Mulders G.J.L.M., Knipscheer J.W. et al. Stress sensitization following a disaster: a prospective study. *Psychological Medicine*. 2012. Vol. 42, N 8. P. 1675–1686.
- Southwick S.M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. P. 25338.
- Stowman S., Kearney C.A., Daphtary K. Mediators of initial acute and later posttraumatic stress in youth in a PICU. *Pediatric Critical Care Medicine*. 2015. Vol. 16, N 4. P. e113–e118.
- Zatzick D.F., Jurkovich G.J., Fan M.Y., Grossman D. et al. Association between posttraumatic stress and depressive symptoms and functional outcomes in adolescents followed up longitudinally after injury hospitalization. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2008. Vol. 162, N 7. P. 642–648.

Т.А. Шмарина
Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости

Научный журнал

Человек

2023. Том 34, номер 4

Учредители: Российская академия наук, Институт философии РАН

Издатель: Российская академия наук

119071, Москва, Ленинский пр-кт, д.14

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ФС 77-76826 от 01.10.2019

Главный редактор *Р.Г. Апресян**

Ответственный секретарь *З.В. Островская*

Редакторы: *С.М. Марабанец, З.В. Островская, Н.Ф. Колганова, В.Л. Шарова*

Верстка и корректура: ООО «Интеграция: Образование и Наука»

Сдано в набор 30.07.2023. Подписано к печати 25.08.2023

Дата выхода в свет 11.09.2023

Формат 70x100 1/16. Печать офсетная. Гарнитура: Liberaton Serif, Carlito

Уч.-изд. л. 20,2. Тираж 130 экз. Заказ № 20/4а

20 экз. распространяется бесплатно

Исполнитель по контракту № 4У-ЭА-131-22

ООО «Интеграция: Образование и Наука»

105082 Москва, Рубцовская наб., д. 3, стр. 1, пом. 314

Отпечатано в ООО «Институт информационных технологий».

170021, Тверская область, г. Тверь, Дачная ул., д. 33, офис 1

Подписной индекс — 39443

18+

Публикуемые материалы прошли процедуру рецензирования
и экспертного отбора.

Адрес редакции: Российская Федерация, 109240 Москва,
ул. Гончарная, д. 12, стр. 1

Номер телефона: +7 (495) 695-52-82

Электронная почта: chelovek@iph.ras.ru

Сайт: <https://chelovek-journal.ru>, <https://chelovek.iphras.ru>

Свободная цена

На первой странице обложки: Винсент Ван Гог. На пороге вечности. 1890.
Музей Крёллер-Мюллер, Оттерло, Нидерланды

На четвертой странице обложки: Коллаж А.Г. Апресяна. Instapollock №5 (генерация 26.07.2023)

* Включен Министерством юстиции РФ в реестр иностранных агентов.