

ISSN 2409-8701      [www.aurora-group.eu](http://www.aurora-group.eu)  
[www.nbpublish.com](http://www.nbpublish.com)

[www.aurora-group.eu](http://www.aurora-group.eu)  
[www.nbpublish.com](http://www.nbpublish.com)

# ПСИХОЛОГ



*AURORA Group s.r.o.*  
*nota bene*

## Выходные данные

Номер подписан в печать: 04-09-2025

Учредитель: Даниленко Василий Иванович, w.danilenko@nbpublish.com

Издатель: ООО <НБ-Медиа>

Главный редактор: Богоявленская Диана Борисовна, доктор психологических наук, tro-120@mail.ru

ISSN: 2409-8701

Контактная информация:

Выпускающий редактор - Зубкова Светлана Вадимовна

E-mail: info@nbpublish.com

тел.+7 (966) 020-34-36

Почтовый адрес редакции: 115114, г. Москва, Павелецкая набережная, дом 6А, офис 211.

Библиотека журнала по адресу: [http://www.nbpublish.com/library\\_tariffs.php](http://www.nbpublish.com/library_tariffs.php)

## Publisher's imprint

Number of signed prints: 04-09-2025

Founder: Danilenko Vasiliy Ivanovich, w.danilenko@nbpublish.com

Publisher: NB-Media ltd

Main editor: Bogoyavlenskaya Diana Borisovna, doktor psikhologicheskikh nauk, mpo-120@mail.ru

ISSN: 2409-8701

Contact:

Managing Editor - Zubkova Svetlana Vadimovna

E-mail: info@nbpublish.com

тел.+7 (966) 020-34-36

Address of the editorial board : 115114, Moscow, Paveletskaya nab., 6A, office 211 .

Library Journal at : [http://en.nbpublish.com/library\\_tariffs.php](http://en.nbpublish.com/library_tariffs.php)

## Редсовет

**Харитонов Александр Николаевич** — кандидат психологических наук, доцент, президент Русского психоаналитического общества. Московский городской психоэндокринологический центр. 119002, Россия, Москва, ул. Арбат, 25-2.

**Богоявленская Диана Борисовна** — доктор психологических наук, профессор, почётный работник Российской академии образования, заслуженный деятель науки РФ, зав. лабораторией Психологического института Российской академии образования. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 9, строение 4.

**Леонтьев Дмитрий Алексеевич** — доктор психологических наук, профессор, профессор Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 11, строение 9.

**Розенова Марина Ивановна** — доктор психологических наук, доцент, профессор Московского государственного областного университета. 105005, Россия, Москва, ул. Радио, д. 10.

**Россохин Андрей Владимирович** — доктор психологических наук, старший научный сотрудник факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 11, строение 9.

**Белинская Елена Павловна** - доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова .

**Пазухина Светлана Вячеславовна** – доктор психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого", 300026, г. Тула, проспект Ленина, [125pazuhina@mail.ru](mailto:125pazuhina@mail.ru)

**Борзова Татьяна Владимировна** – доктор психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тихоокеанский государственный университет», профессор кафедры психологии. 680000, Россия, Хабаровск, ул. Карла Маркса, 68, [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)

**Овруцкий Александр Владимирович** – доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой речевой коммуникации и издательского дела Института филологии, журналистики и межкультурной коммуникации Южного федерального университета, 344006, г. Ростов-на-Дону, Пушкинская, 150, оф. 14, [alexow@mail.ru](mailto:alexow@mail.ru)

**Намли Елена (Namli Elena)** – доктор этики, профессор Упсальского университета (Швеция). Uppsala Centre for Russian and Eurasian Studies. Box 514 SE 751 20 Uppsala – Sweden.

**Резник Юрий Михайлович** — доктор философских наук, профессор, главный научный сотрудник Института философии Российской академии наук, шеф-редактор журнала «Личность. Культура. Общество». Институт философии Российской академии наук. 119991, Россия, Москва, ул. Волхонка, 14/1, строение 5.

**Спирова Эльвира Маратовна** — доктор философских наук, и.о. заведующей сектором истории антропологических учений Института философии Российской академии наук; Россия, г. Москва, Гончарная ул., 12 стр.1, Москва, 109240



**Фишер Норберт (Fischer Norbert)** — доктор, профессор, заведующий кафедрой основных философских вопросов богословия Католического университета в Айхштете (Германия). Katholische Universitaet Eichstaett-Ingolstadt. VdRSSD e.V. – Storksbrede 7 59073 Hamm (Westf.) – Germany.

**Шестопап Елена Борисовна** — доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой политической социологии и психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, философский факультет. 119991, Москва, Ленинские горы, МГУ, учебно-научный корпус "Шуваловский".

**Березанцев Андрей Юрьевич** - доктор медицинских наук, профессор по специальности "Психиатрия", врач-психиатр, главный научный сотрудник образовательного центра Первой московской клинической психиатрической больницы им. Алексеева. E-mail: [berintend@yandex.ru](mailto:berintend@yandex.ru)

**Артемяева Ольга Аркадьевна** - доктор психологических наук, ФГБОУ ВО "Иркутский государственный университет", профессор, руководитель лаборатории методологии и истории психологии, 664025, Россия, г. Иркутск, ул. Чкалова, 2, каб. 205, [oaartemeva@yandex.ru](mailto:oaartemeva@yandex.ru)

**Гельман Виктор Яковлевич** - доктор технических наук, ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова Минздрава России., профессор, 196066, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Авиационная, 9, кв. 31, [gelm@sg2104.spb.edu](mailto:gelm@sg2104.spb.edu)

**Енгальчев Вали Фатехович** - доктор психологических наук, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Руководитель Научно-исследовательского центра судебной экспертизы и криминалистики , 248002, Россия, Калужский область, г. Калуга, ул. Лесная, 59, [valiyen@gmail.com](mailto:valiyen@gmail.com)

**Каширский Дмитрий Валерьевич** - доктор психологических наук, ФГБОУ ВО "Российский государственный социальный университет", профессор факультета психологии, 129226, Россия, г. г Москва, ул. В. Пика, 4, оф. стр. 1, [psymath@mail.ru](mailto:psymath@mail.ru)

**Краснянская Татьяна Максимовна** - доктор психологических наук, АНО ВО "Московский гуманитарный университет", профессор кафедры общей, социальной психологии и истории психологии, 107207, Россия, столичный, г. Москва, ул. Уральская, д.6, к.5, кв. 34, [ktm8@yandex.ru](mailto:ktm8@yandex.ru)

**Куликов Леонид Васильевич** - доктор психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, профессор кафедры социальной психологии , 195297, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Светлановский пр. 70. к.1, 137, кв. 137, [leon-piter@mail.ru](mailto:leon-piter@mail.ru)

**Макарова Елена Александровна** - доктор психологических наук, Донской государственный технический университет, профессор кафедры общей и консультативной психологии, 347930, Россия, г. Таганрог, ул. Ей1ская, 13, [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Рубцова Надежда Евгеньевна** - доктор психологических наук, АНО ВО "Российский новый университет", профессор кафедры общей психологии и психологии труда, 170008, Россия, Тверская область, г. Тверь, ул. Склизкова, дом 27, корпус 1, кв. кв.

77, [hope432810@yandex.ru](mailto:hope432810@yandex.ru)

**Тагариева Ирма Рашитовна** - доктор педагогических наук, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», заместитель научного руководителя Научно-исследовательского института стратегии развития образования, 450077, Россия, республика Респ Башкортостан, г. Уфа, ул. Энгельса, 1/1, кв. 56, [irma\\_levina@mail.ru](mailto:irma_levina@mail.ru)

**Шевелёва Светлана Анатольевна** - доктор медицинских наук, заведующий лабораторией, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», 109240, Россия, Москва, Устьинский проезд, 2/14 [Sheveleva@ion.ru](mailto:Sheveleva@ion.ru)

## Editorial collegium

**Kharitonov Alexander Nikolaevich** — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, President of the Russian Psychoanalytic Society. Moscow City Psychoendocrinological Center. 25-2 Arbat str., Moscow, 119002, Russia.

**Bogoyavlenskaya Diana Borisovna** — Doctor of Psychological Sciences, Professor, Honorary Worker of the Russian Academy of Education, Honored Scientist of the Russian Federation, Head. laboratory of the Psychological Institute of the Russian Academy of Education. 125009, Russia, Moscow, Mokhovaya str., 9, building 4.

**Leontiev Dmitry Alekseevich** — Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of Lomonosov Moscow State University. 11 Mokhovaya str., building 9, Moscow, 125009, Russia.

**Rozenova Marina Ivanovna** — Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of Moscow State Regional University. 10, Radio str., Moscow, 105005, Russia.

**Rossokhin Andrey Vladimirovich** — Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Faculty of Psychology of Lomonosov Moscow State University. 11 Mokhovaya str., building 9, Moscow, 125009, Russia.

**Belinskaya Elena Pavlovna** - Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Social Psychology, Lomonosov Moscow State University.

**Svetlana V. Pazukhina** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tolstoy Tula State Pedagogical University", 300026, Tula, Lenin Avenue, [125pazuhina@mail.ru](mailto:125pazuhina@mail.ru)

**Borzova Tatiana Vladimirovna** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Pacific State University", Professor of the Department of Psychology. 680000, Russia, Khabarovsk, Karl Marx str., 68, [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)

**Ovrutsky Alexander Vladimirovich** – Doctor of Philosophy, Associate Professor, Head of the Department of Speech Communication and Publishing of the Institute of Philology, Journalism and Intercultural Communication of the Southern Federal University, Pushkinskaya 150, office 14, Rostov-on-Don, 344006, [alexow@mail.ru](mailto:alexow@mail.ru)

**Namli Elena** – Doctor of Ethics, Professor at Uppsala University (Sweden). Uppsala Centre for Russian and Eurasian Studies. Box 514 SE 751 20 Uppsala – Sweden.

**Reznik Yuri Mikhailovich** — Doctor of Philosophy, Professor, Chief Researcher at the Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences, Chief editor of the journal "Personality. Culture. Society". Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences. 14/1 Volkhonka str., building 5, Moscow, 119991, Russia.

**Elvira Maratovna Spirova** — Doctor of Philosophy, Acting Head of the Section of the History of Anthropological Teachings of the Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences; Russia, Moscow, Goncharnaya str., 12 p.1, Moscow, 109240

**Fischer Norbert is a doctor, professor, head of the Department of Basic Philosophical Questions of theology at the Catholic University in Eichstatt (Germany).** Katholische Universitaet Eichstaett-Ingolstadt. VdRSSD e.V. – Storksbrede 7 59073 Hamm (Westf.) –

Germany.

**Elena Borisovna Shestopal** — Doctor of Philosophy, Professor, Head of the Department of Political Sociology and Psychology of Lomonosov Moscow State University. Lomonosov Moscow State University, Faculty of Philosophy. 119991, Moscow, Leninskie Gory, Moscow State University, educational and scientific building "Shuvalovsky".

**Berezantsev Andrey Yuryevich** - Doctor of Medical Sciences, professor in the specialty "Psychiatry", psychiatrist, chief researcher of the educational center of the First Moscow Clinical Psychiatric Hospital named after Alekseev. E-mail: [berintend@yandex.ru](mailto:berintend@yandex.ru)

**Artemyeva Olga Arkadyevna** - Doctor of Psychological Sciences, Irkutsk State University, Professor, Head of the Laboratory of Methodology and History of Psychology, 664025, Russia, Irkutsk, Chkalova str., 2, room 205, [oaartemeva@yandex.ru](mailto:oaartemeva@yandex.ru)

**Gelman Viktor Yakovlevich** - Doctor of Technical Sciences, I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Professor, 196066, Russia, Saint Petersburg, Aviatzionnaya str., 9, sq. 31, [gelm@sg2104.spb.edu](mailto:gelm@sg2104.spb.edu)

**Engalychev Vali Fatekhovich** - Doctor of Psychological Sciences, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Head of the Scientific Research Center for Forensic Examination and Criminalistics, 59 Lesnaya str., Kaluga, 248002, Russia, Kaluga Region, [valiyen@gmail.com](mailto:valiyen@gmail.com)

**Kashirsky Dmitry Valeryevich** - Doctor of Psychological Sciences, Russian State Social University, Professor of the Faculty of Psychology, 129226, Russia, Moscow, V. Pika str., 4, of. p. 1, [psymath@mail.ru](mailto:psymath@mail.ru)

**Krasnianskaya Tatiana Maksimovna** - Doctor of Psychological Sciences, ANO VO "Moscow Humanitarian University", Professor of the Department of General, Social Psychology and History of Psychology, 107207, Russia, Stolichny, Moscow, Uralskaya str., 6, room 5, sq. 34, [ktm8@yandex.ru](mailto:ktm8@yandex.ru)

**Leonid V. Kulikov** - Doctor of Psychological Sciences, St. Petersburg State University, Professor of the Department of Social Psychology, 195297, Russia, St. Petersburg, ul. Svetlanovsky ave. 70. k.1, 137, sq. 137, [leon-piter@mail.ru](mailto:leon-piter@mail.ru)

**Makarova Elena Aleksandrovna** - Doctor of Psychological Sciences, Don State Technical University, Professor of the Department of General and Consultative Psychology, 13, Yeiskaya str., Taganrog, 347930, Russia, [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Rubtsova Nadezhda Evgenievna** - Doctor of Psychological Sciences, ANO VO "Russian New University", Professor of the Department of General Psychology and Labor Psychology, 170008, Russia, Tver region, Tver, ul. Sklizkova, house 27, building 1, sq. sq. 77, [hope432810@yandex.ru](mailto:hope432810@yandex.ru)

**Tagarieva Irma Rashitovna** - Doctor of Pedagogical Sciences, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla", Deputy Scientific Director of the Research Institute of Educational Development Strategy, 450077, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, Engels str., 1/1, sq. 56, [irma\\_levina@mail.ru](mailto:irma_levina@mail.ru)



**Sheveleva Svetlana Anatolyevna** - Doctor of Medical Sciences, Head of the laboratory,  
FGBUN "FITZ nutrition and Biotechnology", 109240, Russia, Moscow, Ustinsky proezd, 2/14  
Sheveleva@ion.ru

## Требования к статьям

Журнал является научным. Направляемые в издательство статьи должны соответствовать тематике журнала (с его рубрикатором можно ознакомиться на сайте издательства), а также требованиям, предъявляемым к научным публикациям.

Рекомендуемый объем от 12000 знаков.

Структура статьи должна соответствовать жанру научно-исследовательской работы. В ее содержании должны обязательно присутствовать и иметь четкие смысловые разграничения такие разделы, как: предмет исследования, методы исследования, апелляция к оппонентам, выводы и научная новизна.

Не приветствуется, когда исследователь, трактуя в статье те или иные научные термины, вступает в заочную дискуссию с авторами учебников, учебных пособий или словарей, которые в узких рамках подобных изданий не могут широко излагать свое научное воззрение и заранее оказываются в проигрышном положении. Будет лучше, если для научной полемики Вы обратитесь к текстам монографий или диссертационных работ оппонентов.

Не превращайте научную статью в публицистическую: не наполняйте ее цитатами из газет и популярных журналов, ссылками на высказывания по телевидению.

Ссылки на научные источники из Интернета допустимы и должны быть соответствующим образом оформлены.

Редакция отвергает материалы, напоминающие реферат. Автору нужно не только продемонстрировать хорошее знание обсуждаемого вопроса, работ ученых, исследовавших его прежде, но и привнести своей публикацией определенную научную новизну.

Не принимаются к публикации избранные части из диссертаций, книг, монографий, поскольку стиль изложения подобных материалов не соответствует журнальному жанру, а также не принимаются материалы, публиковавшиеся ранее в других изданиях.

В случае отправки статьи одновременно в разные издания автор обязан известить об этом редакцию. Если он не сделал этого заблаговременно, рискует репутацией: в дальнейшем его материалы не будут приниматься к рассмотрению.

Уличенные в плагиате попадают в «черный список» издательства и не могут рассчитывать на публикацию. Информация о подобных фактах передается в другие издательства, в ВАК и по месту работы, учебы автора.

Статьи представляются в электронном виде только через сайт издательства <http://www.e-notabene.ru> кнопка "Авторская зона".

Статьи без полной информации об авторе (соавторах) не принимаются к рассмотрению, поэтому автор при регистрации в авторской зоне должен ввести полную и корректную информацию о себе, а при добавлении статьи - о всех своих соавторах.

Не набирайте название статьи прописными (заглавными) буквами, например: «ИСТОРИЯ КУЛЬТУРЫ...» — неправильно, «История культуры...» — правильно.

При добавлении статьи необходимо прикрепить библиографию (минимум 10–15 источников, чем больше, тем лучше).

При добавлении списка использованной литературы, пожалуйста, придерживайтесь следующих стандартов:

- [ГОСТ 7.1-2003 Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления.](#)
- [ГОСТ 7.0.5-2008 Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления](#)

В каждой ссылке должен быть указан только один диапазон страниц. В теле статьи ссылка на источник из списка литературы должна быть указана в квадратных скобках, например, [1]. Может быть указана ссылка на источник со страницей, например, [1, с. 57], на группу источников, например, [1, 3], [5-7]. Если идет ссылка на один и тот же источник, то в теле статьи нумерация ссылок должна выглядеть так: [1, с. 35]; [2]; [3]; [1, с. 75-78]; [4]....

А в библиографии они должны отображаться так:

[1]

[2]

[3]

[4]....

Постраничные ссылки и сноски запрещены. Если вы используете сноску, не содержащую ссылку на источник, например, разъяснение термина, включите сноску в текст статьи.

После процедуры регистрации необходимо прикрепить аннотацию на русском языке, которая должна состоять из трех разделов: Предмет исследования; Метод, методология исследования; Новизна исследования, выводы.

Прикрепить 10 ключевых слов.

Прикрепить саму статью.

Требования к оформлению текста:

- Кавычки даются уголками (« ») и только кавычки в кавычках — лапками (" ").
- Тире между датами дается короткое (Ctrl и минус) и без отбивок.
- Тире во всех остальных случаях дается длинное (Ctrl, Alt и минус).
- Даты в скобках даются без г.: (1932–1933).
- Даты в тексте даются так: 1920 г., 1920-е гг., 1540–1550-е гг.
- Недопустимо: 60-е гг., двадцатые годы двадцатого столетия, двадцатые годы XX столетия, 20-е годы XX столетия.
- Века, король такой-то и т.п. даются римскими цифрами: XIX в., Генрих IV.
- Инициалы и сокращения даются с пробелом: т. е., т. д., М. Н. Иванов. Неправильно: М.Н. Иванов, М.Н. Иванов.

### **ВСЕ СТАТЬИ ПУБЛИКУЮТСЯ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ.**

**По вопросам публикации и финансовым вопросам** обращайтесь к администратору Зубковой Светлане Вадимовне

E-mail: [info@nbpublish.com](mailto:info@nbpublish.com)

или по телефону +7 (966) 020-34-36

### **Подробные требования к написанию аннотаций:**

Аннотация в периодическом издании является источником информации о содержании статьи и изложенных в ней результатах исследований.

Аннотация выполняет следующие функции: дает возможность установить основное

содержание документа, определить его релевантность и решить, следует ли обращаться к полному тексту документа; используется в информационных, в том числе автоматизированных, системах для поиска документов и информации.

Аннотация к статье должна быть:

- информативной (не содержать общих слов);
- оригинальной;
- содержательной (отражать основное содержание статьи и результаты исследований);
- структурированной (следовать логике описания результатов в статье);

Аннотация включает следующие аспекты содержания статьи:

- предмет, цель работы;
- метод или методологию проведения работы;
- результаты работы;
- область применения результатов; новизна;
- выводы.

Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, фактические данные, обнаруженные взаимосвязи и закономерности. При этом отдается предпочтение новым результатам и данным долгосрочного значения, важным открытиям, выводам, которые опровергают существующие теории, а также данным, которые, по мнению автора, имеют практическое значение.

Выводы могут сопровождаться рекомендациями, оценками, предложениями, гипотезами, описанными в статье.

Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте аннотации. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «автор статьи рассматривает...», «в статье рассматривается...»).

Исторические справки, если они не составляют основное содержание документа, описание ранее опубликованных работ и общеизвестные положения в аннотации не приводятся.

В тексте аннотации следует употреблять синтаксические конструкции, свойственные языку научных и технических документов, избегать сложных грамматических конструкций.

**Гонорары за статьи в научных журналах не начисляются.**

#### **Цитирование или воспроизведение текста, созданного ChatGPT, в вашей статье**

Если вы использовали ChatGPT или другие инструменты искусственного интеллекта в своем исследовании, опишите, как вы использовали этот инструмент, в разделе «Метод» или в аналогичном разделе вашей статьи. Для обзоров литературы или других видов эссе, ответов или рефератов вы можете описать, как вы использовали этот инструмент, во введении. В своем тексте предоставьте prompt - командный вопрос, который вы использовали, а затем любую часть соответствующего текста, который был создан в ответ.

К сожалению, результаты «чата» ChatGPT не могут быть получены другими читателями, и хотя невозстановимые данные или цитаты в статьях APA Style обычно цитируются как личные сообщения, текст, сгенерированный ChatGPT, не является сообщением от человека.

Таким образом, цитирование текста ChatGPT из сеанса чата больше похоже на совместное использование результатов алгоритма; таким образом, сделайте ссылку на автора алгоритма записи в списке литературы и приведите соответствующую цитату в тексте.

Пример:

На вопрос «Является ли деление правого полушария левого полушария реальным или метафорой?» текст, сгенерированный ChatGPT, показал, что, хотя два полушария мозга в некоторой степени специализированы, «обозначение, что люди могут быть охарактеризованы как «левополушарные» или «правополушарные», считается чрезмерным упрощением и популярным мифом» (OpenAI, 2023).

#### **Ссылка в списке литературы**

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat>

Вы также можете поместить полный текст длинных ответов от ChatGPT в приложение к своей статье или в дополнительные онлайн-материалы, чтобы читатели имели доступ к точному тексту, который был сгенерирован. Особенно важно задокументировать точный созданный текст, потому что ChatGPT будет генерировать уникальный ответ в каждом сеансе чата, даже если будет предоставлен один и тот же командный вопрос. Если вы создаете приложения или дополнительные материалы, помните, что каждое из них должно быть упомянуто по крайней мере один раз в тексте вашей статьи в стиле APA.

Пример:

При получении дополнительной подсказки «Какое представление является более точным?» в тексте, сгенерированном ChatGPT, указано, что «разные области мозга работают вместе, чтобы поддерживать различные когнитивные процессы» и «функциональная специализация разных областей может меняться в зависимости от опыта и факторов окружающей среды» (OpenAI, 2023; см. Приложение А для полной расшифровки). .

#### **Ссылка в списке литературы**

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat> Создание ссылки на ChatGPT или другие модели и программное обеспечение ИИ

Приведенные выше цитаты и ссылки в тексте адаптированы из шаблона ссылок на программное обеспечение в разделе 10.10 Руководства по публикациям (Американская психологическая ассоциация, 2020 г., глава 10). Хотя здесь мы фокусируемся на ChatGPT, поскольку эти рекомендации основаны на шаблоне программного обеспечения, их можно адаптировать для учета использования других больших языковых моделей (например, Bard), алгоритмов и аналогичного программного обеспечения.

Ссылки и цитаты в тексте для ChatGPT форматируются следующим образом:

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat>

Цитата в скобках: (OpenAI, 2023)

Описательная цитата: OpenAI (2023)

Давайте разберем эту ссылку и посмотрим на четыре элемента (автор, дата, название и



источник):

Автор: Автор модели OpenAI.

Дата: Дата — это год версии, которую вы использовали. Следуя шаблону из Раздела 10.10, вам нужно указать только год, а не точную дату. Номер версии предоставляет конкретную информацию о дате, которая может понадобиться читателю.

Заголовок. Название модели — «ChatGPT», поэтому оно служит заголовком и выделено курсивом в ссылке, как показано в шаблоне. Хотя OpenAI маркирует уникальные итерации (например, ChatGPT-3, ChatGPT-4), они используют «ChatGPT» в качестве общего названия модели, а обновления обозначаются номерами версий.

Номер версии указан после названия в круглых скобках. Формат номера версии в справочниках ChatGPT включает дату, поскольку именно так OpenAI маркирует версии. Различные большие языковые модели или программное обеспечение могут использовать различную нумерацию версий; используйте номер версии в формате, предоставленном автором или издателем, который может представлять собой систему нумерации (например, Версия 2.0) или другие методы.

Текст в квадратных скобках используется в ссылках для дополнительных описаний, когда они необходимы, чтобы помочь читателю понять, что цитируется. Ссылки на ряд общих источников, таких как журнальные статьи и книги, не включают описания в квадратных скобках, но часто включают в себя вещи, не входящие в типичную рецензируемую систему. В случае ссылки на ChatGPT укажите дескриптор «Большая языковая модель» в квадратных скобках. OpenAI описывает ChatGPT-4 как «большую мультимодальную модель», поэтому вместо этого может быть предоставлено это описание, если вы используете ChatGPT-4. Для более поздних версий и программного обеспечения или моделей других компаний могут потребоваться другие описания в зависимости от того, как издатели описывают модель. Цель текста в квадратных скобках — кратко описать тип модели вашему читателю.

Источник: если имя издателя и имя автора совпадают, не повторяйте имя издателя в исходном элементе ссылки и переходите непосредственно к URL-адресу. Это относится к ChatGPT. URL-адрес ChatGPT: <https://chat.openai.com/chat>. Для других моделей или продуктов, для которых вы можете создать ссылку, используйте URL-адрес, который ведет как можно более напрямую к источнику (т. е. к странице, на которой вы можете получить доступ к модели, а не к домашней странице издателя).

### **Другие вопросы о цитировании ChatGPT**

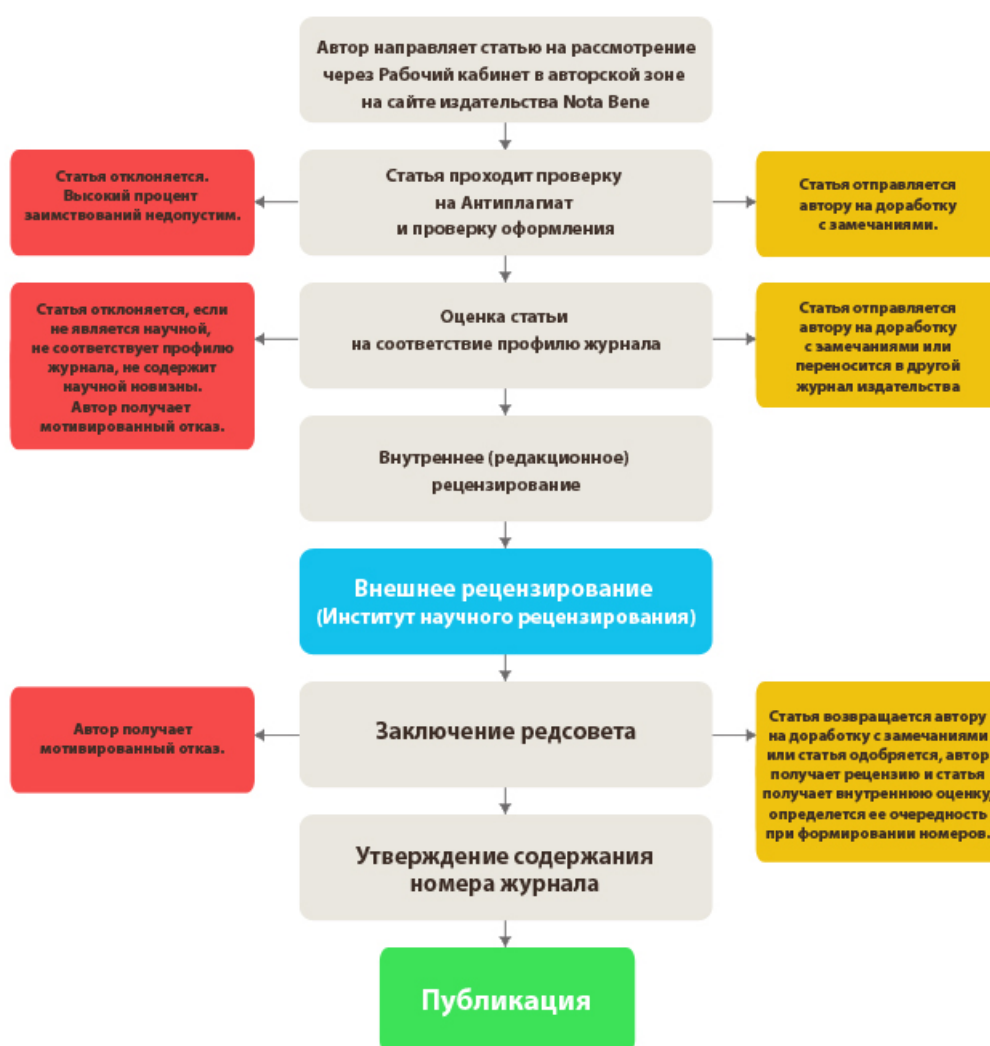
Вы могли заметить, с какой уверенностью ChatGPT описал идеи латерализации мозга и то, как работает мозг, не ссылаясь ни на какие источники. Я попросил список источников, подтверждающих эти утверждения, и ChatGPT предоставил пять ссылок, четыре из которых мне удалось найти в Интернете. Пятая, похоже, не настоящая статья; идентификатор цифрового объекта, указанный для этой ссылки, принадлежит другой статье, и мне не удалось найти ни одной статьи с указанием авторов, даты, названия и сведений об источнике, предоставленных ChatGPT. Авторам, использующим ChatGPT или аналогичные инструменты искусственного интеллекта для исследований, следует подумать о том, чтобы сделать эту проверку первоисточников стандартным процессом. Если источники являются реальными, точными и актуальными, может быть лучше прочитать эти первоисточники, чтобы извлечь уроки из этого исследования, и перефразировать или процитировать эти статьи, если применимо, чем использовать их интерпретацию модели.

Материалы журналов включены:

- в систему Российского индекса научного цитирования;
- отображаются в крупнейшей международной базе данных периодических изданий Ulrich's Periodicals Directory, что гарантирует значительное увеличение цитируемости;
- Всем статьям присваивается уникальный идентификационный номер Международного регистрационного агентства DOI Registration Agency. Мы формируем и присваиваем всем статьям и книгам, в печатном, либо электронном виде, оригинальный цифровой код. Префикс и суффикс, будучи прописанными вместе, образуют определяемый, цитируемый и индексируемый в поисковых системах, цифровой идентификатор объекта — digital object identifier (DOI).

[Отправить статью в редакцию](#)

### Этапы рассмотрения научной статьи в издательстве NOTA BENE.



## Содержание

Новикова К.В., Ткач Е.Н. Стратегии поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности	1
Опарова А.А., Артюхова Т.Ю. Психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа	16
Свиридова М.К., Ершова Р.В. Применение технологий виртуальной реальности в практической психологии: российский и зарубежный опыт	35
Черемискина И.И., Капустина Т.В., Пичугина О.Б. Отношение к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом	52
Косенкова О.В., Коржова Е.Ю. Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии	65
Долидович О.М., Спасова О.А., Гончаревич Н.А., Ковалевич И.А., Тюканов В.Л. Организационный стресс у сотрудников службы управления персоналом Красноярской железной дороги	79
Англоязычные метаданные	95

## Contents

Novikova K.V., Tkach E.N. Behavioral strategies in conflict among adolescents with different levels of anxiety	1
Oparova A.A., Artiukhova T.Y. Psychological diagnosis of a client's anxiety using graphological analysis	16
Sviridova M.K., Ershova R.V. The use of virtual reality technologies in practical psychology: Russian and international experience	35
Cheremiskina I.I., Kapustina T.V., Pichugina O.B. Attitude towards health among young people with different psychological ages.	52
Kosenkova O.V., Korjova E.Y. Individual reading characteristics in overcoming difficult life situations: the role of genre preferences and biographical reflection	65
Dolidovich O.M., Spasova O.A., Goncharevich N.A., Kovalevich I.A., Tyukanov V.L. Organizational stress among employees of the human resources department of the Krasnoyarsk railway.	79
Metadata in english	95

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Новикова К.В., Ткач Е.Н. Стратегии поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности //

Психолог. 2025. № 4. С. 1-15. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.4.75120 EDN: EWRYWZ URL:

[https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=75120](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75120)

## Стратегии поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности

**Новикова Ксения Владимировна**

кандидат психологических наук

доцент, кафедра психологии, Тихоокеанский государственный университет

680000, Россия, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, 68

✉ [kv\\_novikova@mail.ru](mailto:kv_novikova@mail.ru)



**Ткач Елена Николаевна**

кандидат психологических наук

доцент; высшая школа психологии; Тихоокеанский государственный университет  
руководитель высшей школы психологии; Тихоокеанский государственный университет

680042, Россия, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д.136

✉ [elenat3004@mail.ru](mailto:elenat3004@mail.ru)



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

### DOI:

10.25136/2409-8701.2025.4.75120

### EDN:

EWRYWZ

### Дата направления статьи в редакцию:

05-07-2025

### Дата публикации:

12-07-2025

**Аннотация:** Предметом исследования является изучение стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Объект исследования – конфликт как социально-психологический феномен. Авторы отмечают, что проблема влияния тревожности на поведение подростков в конфликтных ситуациях занимает



важное место в психологии, тревожность оказывает значительное влияние на успешность обучения подростков, особенности их взаимоотношений с учителями, родителями и сверстниками. Авторы рассматривают имеющиеся теоретические представления о понятии тревожности в зарубежных и отечественных исследованиях; особенности проявления тревожности в подростковом возрасте; сущность стратегий поведения в конфликтной ситуации; а также результаты эмпирического исследования стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Особое внимание уделяется описанию различий в стратегиях поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Методы эмпирического исследования. Диагностические методики: Шкала личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина; Методика "Многомерная оценка уровня детской тревожности" Е.Е. Ромицына; Методика "Стратегии поведения в конфликтной ситуации" Л. К. Казанцева; Методика Томаса-Килманна. Методы статистической обработки данных (Шапиро-Уилка, корреляционный анализ Ч. Спирмена, дисперсионный анализ Фишера, разведочный метод Тьюки). Теоретическая значимость и новизна исследования состоит в анализе и систематизации теоретических представлений об особенностях выбора стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Авторами показано, что существуют различия в стратегиях поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Подростки с высоким уровнем тревожности характеризуются такими стратегиями поведения в конфликте, как избегание и приспособление. Подростки со средним уровнем тревожности – стратегией компромисса. Подростки с низким уровнем тревожности чаще используют стратегии сотрудничества и соперничества. Полученные данные имеют важное практическое значение, позволяют разрабатывать программы психологической поддержки подростков, направленные на снижение высокого уровня тревожности и формирование конструктивных моделей поведения в конфликтных ситуациях. Результаты исследования могут быть полезны педагогам, психологам, родителям при построении эффективной стратегии взаимодействия с подростками, склонными к повышенной тревожности. Результаты исследования могут послужить основой для разработки практических рекомендаций для подростков.

**Ключевые слова:**

конфликт, стратегии, поведение, стратегии поведения, подростки, тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, взаимосвязь, подростковый возраст

Конфликты – неотъемлемая часть человеческих отношений. Они могут возникать и затрагивать все сферы нашей деятельности. В подростковый период эта тема наиболее актуальна, так как именно в этом возрасте человек сталкивается с изменениями как на физическом, так и на психологическом уровне. В подростковом возрасте происходит поиск идентичности, формируются социальные связи, в ходе которых могут возникать конфликты, которые в свою очередь могут быть как конструктивными, так и деструктивными.

В современных реалиях можно выделить большое количество факторов, влияющих на стиль поведения в конфликте и стратегии его разрешения, одним из таких факторов являются личностные качества человека, включая тревожность, которая является одним из ключевых и важных аспектов влияющих на подростков в конфликтных ситуациях [\[1\]](#).

Опираясь на взгляды российских и зарубежных исследователей [\[2, 3\]](#), можно сделать вывод, что конфликт представляет собой противостояние, возникающее в результате несовпадения целей, интересов, установок, мнений или взглядов взаимодействующих сторон. В его структуру входят такие элементы, как субъекты, предмет, объект и условия. Участники делятся на прямых (основных) и косвенных (вспомогательных). Конфликт обладает как положительными, так и отрицательными функциями, и в целом указывает на наличие затруднений или противоречий, требующих анализа и разрешения.

Стратегии поведения в конфликте представляют собой многообразные и контекстуально обусловленные формы реагирования личности, выбор которых зависит от ряда факторов: значимости ситуации, иерархических отношений, эмоционального фона и личностных особенностей. Эти стратегии нередко сочетаются между собой, формируя уникальный стиль взаимодействия, что особенно важно учитывать при исследовании конфликтного поведения подростков, находящихся на этапе формирования устойчивых моделей социального поведения.

Проблема влияния тревожности на поведения подростков в конфликтных ситуациях занимает важное место в современной психологии. Изучению проблемы тревожности посвящены многочисленные работы зарубежных [\[4, 5, 6 и др.\]](#) и отечественных авторов [\[7, 8 и др.\]](#). Но тревожность как фактор, который влияет на выбор той или иной стратегии поведения в конфликте изучена не в полной мере.

Следует отметить, что в психологии недостаточно изучена проблема исследования стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности. Имеющийся потенциал исследований подростков касается изучения особенностей стратегий поведения в конфликте у подростков с разной установкой на конфликт [\[9\]](#); связи уровня эмпатии личности и стратегии поведения в конфликте у подростков [\[10\]](#); связи эмоционального интеллекта и стратегии поведения в конфликте старших подростков [\[11\]](#); взаимосвязи вектора индивидуально-типологических особенностей и стратегий поведения в конфликте у старших подростков [\[12\]](#); стратегии поведения в конфликте подростков и учащихся старших классов с разными ценностными ориентациями [\[13\]](#).

Определение факторов, которые влияют на выбор подростками предпочтительных стратегий поведения в конфликтных сферах (школа, семья, окружение сверстников), имеет в целом большое значение для повышения эффективности образовательной и воспитательной системы школы [\[14\]](#). Особое внимание в этом контексте уделяется уровню тревожности учащихся.

В настоящее время количество тревожных подростков увеличилось. Степень проявления тревожности оказывает значительное влияние на успешность обучения подростков, особенности их взаимоотношений с учителями, родителями и сверстниками [\[15\]](#).

Следует отметить, что стоит разграничивать понятия «тревога» и «тревожность», они схожи, но не тождественны. Тревога - это психологическое состояние человека, возникающее в ситуации опасности, а тревожность - это индивидуальная психологическая особенность человека, проявляющаяся в склонности впасть в состояние повышенного беспокойства и тревоги в тех эпизодах и ситуациях жизни, которые несут в себе психологическую угрозу для него и могут обернуться неприятностями, неудачами или фрустрацией.

Среди различных подходов к феноменологии тревожности необходимо выделить позицию, разделяющую понятия ситуативной и личностной тревожности. Личностная тревожность как устойчивая характеристика оказывает большее влияние на поведение в конфликте, поэтому изучение именно ее влияния является наиболее актуальным. У подростков, в отличие от взрослых нет достаточного жизненного опыта, чтобы конструктивно выходить из конфликтов, поэтому изучение проблемы влияния тревожности на выбор стратегии поведения в конфликте несет за собой потенциальную помощь подросткам выработать у себя наиболее адекватные и подходящие в конкретных ситуациях стратегии. А также помощь педагогам, психологам и родителям в лучшем понимании детей [\[16\]](#).

В отечественной психологии, в отличие от зарубежной, в исследованиях проблемы тревожности в большинстве говорится о ее функциональном аспекте [\[17\]](#). Многие авторы выделяют следующие функции тревожности: поиск и обнаружение потенциальной угрозы, оценка происходящей ситуации, адаптивная функция и др. Существует множество различных позиций понимания проблемы тревожности. Тревожность – негативное эмоциональное переживание, состояние, свидетельствующее о потенциальной угрозе, о ее предчувствии человеком. Если это состояние приобретает постоянный характер, перерастает в такой вид поведения человека, то можно сказать, что она становится устойчивой личностной чертой.

В подростковом возрасте тревожные реакции являются распространенным феноменом [\[18, 19\]](#). Важно отметить, что подростки зачастую демонстрируют чрезмерную восприимчивость к стрессовым обстоятельствам. Так, например, они могут испытывать беспокойство в преддверии экзаменов, спортивных соревнований, публичных выступлений или других событий, которые субъективно оцениваются как стрессогенные [\[20\]](#).

На возникновение тревожности у подростков оказывают влияние различные факторы. Во-первых, определенную роль играет генетическая предрасположенность. Во-вторых, значительное влияние оказывают неблагоприятные семейные условия, такие как конфликты, насилие в семье или развод родителей. В-третьих, недостаток эмоциональной поддержки со стороны близких, который так же может усилить тревожность. В-четвертых, низкая самооценка и неуверенность в себе способствуют развитию тревожных реакций. И наконец, социальное давление и чрезмерные требования со стороны родителей, педагогов и других лиц могут провоцировать неуверенность и страх неудачи [\[21\]](#).

Тревожность, по данным исследований А.М. Прихожан [\[8\]](#), выступает одним из ключевых феноменов подросткового этапа, проявляясь как в открытых формах (острая, регулируемая, культивируемая), так и в скрытых — через агрессию, апатию или гиперкомпенсацию. При этом генетическая предрасположенность, семейные конфликты, низкая самооценка и социальное давление усугубляют риски перехода тревожности в устойчивые психические расстройства [\[22\]](#).

Тревога в подростковом возрасте может рассматриваться не только как деструктивный феномен, который оказывает негативное влияние на восприятие подростком себя, адекватному взаимодействию с окружающими, изменению эмоционального состояния и т.д., но и как элемент психологической саморегуляции, обеспечивающей адаптацию к социально-образовательным требованиям и изменяющейся окружающей среде [\[23\]](#).

Тревожность в подростковом возрасте обладает двойственной природой. С одной стороны, как подчеркивает Ф.Б. Березин [\[24\]](#), умеренный ее уровень выполняет адаптивную функцию: стимулирует аналитическое мышление, мотивирует к преодолению трудностей и повышает учебную продуктивность. С другой — превышение индивидуальной нормы ведет к искажению самовосприятия, что особенно ярко проявляется в школьной среде. Важно развивать у подростков навыки рефлексии и эмоциональной саморегуляции, минимизировать давление со стороны образовательной системы и формировать поддерживающую семейную среду.

Теоретический анализ позволил выявить, что тревожность является значимым фактором, влияющим на характер конфликтного поведения подростков. Понимание механизмов данного влияния создает основу для дальнейшего эмпирического исследования, направленного на выявление специфики выбора стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков с разным уровнем тревожности.

Базой эмпирического исследования послужила МАОУ Гимназия № 6 г. Хабаровска. В исследовании приняли участие 50 учеников девятых классов (из них 34 девочки и 16 мальчиков в возрасте 14-15 лет).

Тестирование с использованием следующих диагностических методик: Шкала личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина; Методика «Многомерная оценка уровня детской тревожности» Е.Е. Ромицына; Методика «Стратегии поведения в конфликтной ситуации» Л. К. Казанцев; Методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации.

Согласно полученным результатам, в исследуемой выборке преобладает средний уровень как ситуативной (68%), так и личностной тревожности (52%). Вместе с тем уместно будет говорить и о явной выраженности высокого уровня личностной тревожности у 38% подростков.

Выраженность личностной тревожности у участников исследования может быть аргументирована их психологическими возрастными особенностями, характерными для подросткового кризиса. Пубертат сопровождается значительными гормональными колебаниями, которые могут влиять на настроение, эмоциональную лабильность и чувствительность к стрессу.

Полученные в ходе анализа средние значения позволяют говорить о следующей выраженности особенностей тревожности у респондентов:

- Общая тревожность представлена в группе преимущественно на среднем уровне, что соответствует полученным данным при диагностике ситуативной и личностной тревожности;
- Тревога связанная с ситуациями самовыражения, а также в отношениях со сверстниками, родителями, и связанная с оценкой окружающих представлены на среднем уровне;
- Тревога, связанная с отношениями с учителями, а также связанная с обучением, представлена на низком уровне с тенденцией к развитию в средний;
- Тревога, связанная с проверкой знаний, представлена на среднем уровне с тенденцией к высокому. Снижение психической активности, обусловленное тревогой, также представлено на среднем уровне с тенденцией к высокому;

- Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой, представлена на среднем уровне.

Полученные данные говорят о преобладании преимущественно среднего уровня по шкалам методики «Многомерная оценка уровня детской тревожности» Е.Е. Ромицына, однако отмечены различия в выраженности таких спектров, как отношения с учителями и успешность обучения. Причина низких показателей тревоги у подростков в данных областях скрыты в психологических особенностях личностных изменений, которые происходят в период подросткового возраста. У подростков появляются новые интересы и приоритеты, которые могут отвлекать их от школьных проблем. Друзья, романтические отношения, независимость – все это может занимать больше места в их жизни, чем учеба.

Вместе с тем обнаружена тенденция к высокому уровню таких проявлений тревоги, как снижение психической активности и тревога перед проверкой знаний. Подростки склонны к катастрофизации и негативным когнитивным искажениям. В ситуации тревоги эти паттерны усиливаются, что приводит к еще большему беспокойству и физиологическими симптомами, и снижению психической активности.

Следующим этапом явилось определение стратегий поведения в конфликте. Диагностика с помощью методики Томаса-Киллмана позволили получить следующие результаты. Наиболее распространенной стратегией поведения, согласно данной диагностике, является компромисс (ср.зн. = 7.06), следующей по значимости стратегией является сотрудничество (ср.зн. = 6.34) и избегание (ср.зн. = 6.32), приспособление (ср.зн. = 5.69), соперничество (ср.зн. = 4.77). Такое распределение стратегий поведения свидетельствует о стремлении группы респондентов разрешать спорные ситуации и иные конфликты мирным путем, без существенных потерь для обеих сторон. Отмечается то, что соперничество является самым последним путем решения, к которому прибегают данные респонденты – конфликт перерастает в столкновение конкурирующих сторон только в случае, если данной ситуации не получится избежать.

Относительно аналогичные данные были получены в ходе анализа результатов стратегий поведения по методике «Стратегии поведения в конфликтной ситуации» Л.К. Казанцева. Согласно полученным результатам, отмечается следующий порядок выраженности стратегий: сотрудничество (сова) = 25.76, компромисс (лиса) = 24.76, приспособление (медвежонок) = 20.64, конкуренция (акула) = 20.58, избегание (черепаха) = 18.10.

Сравнительный анализ стратегий поведения у подростков с разным уровнем ситуативной тревожности показал следующее:

1) у подростков с низким уровнем ситуативной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: сотрудничество (ср.зн. = 6.88), соперничество (ср.зн. = 6.88), компромисс (ср.зн. = 6.38), избегание (ср.зн. = 5.5), приспособление (ср.зн. = 4.38);

2) у подростков со средним уровнем ситуативной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: компромисс (ср.зн. = 7.21), сотрудничество (ср.зн. = 6.35), избегание (ср.зн. = 6.24), приспособление (ср.зн. = 5.76), соперничество (ср.зн. = 4.76);

3) у подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: избегание (ср.зн. = 7.5), компромисс (ср.зн. = 7.13), приспособление (ср.зн. = 6.13), сотрудничество (ср.зн. =



5.75), соперничество (ср.зн. = 3.5).

Результаты сравнительного анализа, свидетельствует о том, что подростки с низким уровнем тревожности, предпочитают такие стратегии поведения, как сотрудничество и соперничество. Подобная тенденция обусловлена тем, что отсутствие тревоги в момент стресса позволяет подросткам подходить к ситуации с позиции сознательного анализа, который возможен только в случае отсутствия глубоких переживаний. В результате такие подростки стремятся либо прийти к общему решению путем совместной с оппонентом деятельности, либо к насаждению собственных интересов с целью решения ситуации конфликта с выгодой в свою сторону.

Иная картина выстраивается при анализе стратегий поведения у подростков со средним и высоким уровнем ситуативной тревожности. Если подростки со средним уровнем ситуативной тревожности предпочитают разрешить конфликт путем манипуляции или совместной деятельности с оппонентом (избегая психологического давления на оппонента из-за преждевременного ожидания проигрыша в споре), то подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности стремятся в первую очередь избежать решения конфликта. Причина такого явления заключается в том, что глубокое переживание стресса в момент возникшего конфликта блокирует способность подростка к самоанализу и анализу ситуации, заставляя его заранее предполагать свой «проигрыш» в конфликте с оппонентом.

Как и в ситуации ситуативной тревожности, подростки с разным уровнем личностной тревожности так же обладают преимущественно разными ведущими стратегиями поведения в конфликте:

1) у подростков с низким уровнем личностной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: соперничество (ср.зн. = 7.2), сотрудничество (ср.зн. = 7), избегание (ср.зн. = 6), компромисс (ср.зн. = 5.6), приспособление (ср.зн. = 4.2);

2) у подростков со средним уровнем личностной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: компромисс (ср.зн. = 7.23), сотрудничество (ср.зн. = 6.5), избегание (ср.зн. = 5.81), приспособление (ср.зн. = 5.69), соперничество (ср.зн. = 4.77);

3) у подростков с высоким уровнем личностной тревожности установлен следующий порядок предпочитаемых стратегий поведения в конфликте: избегание (ср.зн. = 7.21), компромисс (ср.зн. = 7), сотрудничество (ср.зн. = 5.95), приспособление (ср.зн. = 5.84), соперничество (ср.зн. = 3.95).

Так, подростки с низким уровнем личностной тревожности склонны в первую очередь отстаивать свои позиции через насаждение оппоненту своих взглядов и решений. Низкая личностная тревожность часто сопутствует высокой самооценке и уверенности в собственных силах. Подростки с низким уровнем тревожности так же могут быть более ориентированы на достижение целей и успех. В конфликтной ситуации они могут воспринимать конкуренцию как средство достижения своих целей, не считая сотрудничество наиболее эффективным.

Наличие среднего уровня личностной тревожности приводит подростка к избеганию выраженной открытой конкуренции с оппонентами. Такие подростки, напротив, стараются найти компромисс, нередко прибегая к каким-либо манипуляциям, или стараясь прибегнуть к сотрудничеству. Соперничество для подростков со средним уровнем

личностной тревожности является наименее желаемой стратегией.

Высокий уровень личностной тревожности приводит подростка к избеганию конфликтных ситуаций и их решений. Высокая тревожность часто связана с гиперчувствительностью к критике и осуждению. Подростки боятся, что в конфликте их действия или слова будут негативно восприняты, что приведет к потере одобрения со стороны окружающих (родителей, сверстников). Более того, тревожность часто сопровождается низкой самооценкой. Подростки с низкой самооценкой могут верить, что не способны эффективно разрешить конфликт, что их аргументы будут слабыми, а они сами – некомпетентными в данной ситуации. Избегание становится защитным механизмом, помогающим избежать потенциального подтверждения этих негативных убеждений. Как и в случае среднего уровня личностной тревожности, подростки с высоким уровнем наименее склонны к соперничеству.

При определении ведущих стратегий поведения в конфликте у подростков с разным общим показателем уровня тревожности были получены следующие результаты.

- 1) у подростков с низким уровнем тревожности ведущей стратегией поведения являются сотрудничество и соперничество;
- 2) у подростков со средним уровнем тревожности ведущей стратегией поведения являются компромисс, сотрудничество и избегание;
- 3) у подростков с высоким уровнем тревожности ведущей стратегией поведения являются избегание, приспособление и компромисс.

Представленные данные в большей степени обладают аналогичными результатами, что и при обработке стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем ситуативной и личностной тревожности. Это позволяет говорить о том, что тревожность является одним из определяющих факторов в выборе стратегии поведения в конфликте: ее наличие толкает подростка к выбору таких стратегий, при которых минимальны затраты психологических ресурсов и минимальна необходимость вступать в конфронтацию для отстаивания своих интересов.

С целью проверки гипотезы исследования о существовании связей между уровнем тревожности и стратегией поведения подростка в конфликте была проведена статистическая обработка данных с помощью статистических методов обработки. Перед проведением корреляционного анализа полученные данные были подвергнуты проверке на нормальность распределения (метод Шапиро-Уилка).

В связи с наличием критериев, данные которых позволяют опровергать гипотезу о нормальном распределении, для корреляционного анализа был выбран статистический метод коэффициента корреляции Ч. Спирмена (далее –  $r$ ). Результат корреляционного анализа между стратегиями поведения в конфликте и уровнем тревожности у подростков представлен в приложении 3, и позволил сделать вывод о следующих существующих корреляциях. Полученные результаты свидетельствуют о следующих достоверных корреляциях в группе респондентов:

- 1) ситуативная тревожность обладает обратной связью с соперничеством ( $r = -0.305$ ), прямыми связями с приспособлением ( $r = 0.286$ ), избеганием ( $r = 0.304$ );
- 2) личностная тревожность обладает прямой связью с избеганием ( $r = 0.322$ );
- 3) тревога во взаимоотношениях со сверстниками обладает обратной связью с

компромиссом (лиса) ( $r = -0.298$ );

4) снижение психической активности обладает обратной связью с компромиссом ( $r = -0.320$ ), прямыми связями с избеганием ( $r = 0.358$ ), приспособлением ( $r = 0.439$ ), избеганием (черепаха) ( $r = 0.330$ ).

Исходя из полученных результатов корреляционного анализа можно утверждать, что уровень тревожности подростков и отдельные его спектры связаны со стратегиями поведения, которые выбирают подростки в момент конфликта. Так, повышенная тревога в момент стрессовой ситуации (например, конфликт со сверстником) снижает способность подростка к отстаиванию своих позиций через давление и конкуренцию с оппонентом. Причина такой связи скрыта не только в психологии, но и в физиологии стресса. Ситуативная тревожность вызывает физиологический стресс — учащение сердцебиения, потливость, дрожь. Эти физические ощущения отвлекают от когнитивных функций, необходимых для планирования стратегии поведения в конфликтной ситуации, оценки сил противника и эффективного отстаивания своих интересов. Подросток может быть просто не способен сконцентрироваться на борьбе, будучи слишком занятым переживаниями.

Обратная ситуация наблюдается в прямых связях ситуативной тревожности и таких стратегий, как избегание и приспособление, однако в данном случае основной источник причины таких связей скрыт в психологии переживания. Подросток с высокой ситуативной тревожностью опасается негативных последствий конфликта: осуждения, гнева, отвержения со стороны сверстников или авторитетных фигур. Избегание конфликта представляется ему наименее болезненным способом избежать этих неприятных эмоций. Относительно стратегии приспособление следует говорить о таком сопутствующем феномене, как неуверенность в себе. Подросток может верить, что не способен эффективно разрешить конфликт, что его аргументы будут слабыми или что он не сможет защитить свои интересы. Поэтому он предпочитает уступить, приспособиться, чтобы избежать неудачи и подтверждения своих опасений.

Аналогичным результатом стало выявление связи между личностной тревожностью и избеганием. Подростки с высокой тревожностью боятся критики, осуждения и отвержения. Конфликт, по своей природе, подразумевает столкновение мнений и потенциально негативную реакцию со стороны другого человека. Избегая конфликта, подросток пытается избежать потенциального стресса, связанного с негативной оценкой его личности или действий. Следует упомянуть и катастрофизацию, к которой зачастую склонны подростки с высоким уровнем личностной тревожности. Такие подростки могут ожидать, что конфликт приведет к значительно более серьезным последствиям, чем это есть на самом деле (например, разрыв дружбы, потеря авторитета среди сверстников, агрессия со стороны оппонента). Это ожидание подкрепляет стремление избежать конфликта любой ценой.

Тревога в отношениях со сверстниками и компромисс как стратегия поведения у подростков, связь которой была определена в ходе корреляционного анализа, обладает сложной структурой. Высокий уровень тревоги часто препятствует использованию компромисса, а низкое использование компромисса может, в свою очередь, усиливать тревогу. Так, компромисс часто требует уступок, которые могут быть восприняты как слабость или неуверенность в себе. Страх такого восприятия заставляет их избегать компромисса и придерживаться своей позиции, даже если это ведёт к конфликту. Более того, следует говорить и о коммуникативных барьерах, которыми обладает подростки с высокой тревожностью в отношении взаимодействия со сверстниками. Достижение

компромисса требует навыков коммуникации, эмпатии и умения находить решения, которые удовлетворяют всех участников. Подростки с высокой тревожностью могут испытывать трудности с этими навыками, чувствуя себя некомпетентными в процессе переговоров и предпочитая избегать напряжённых ситуаций.

Помимо выше представленной связи была определена корреляция между компромиссом и снижением психической активности на фоне тревоги. Подросток в момент сложной конфликтной ситуации и переживанием тревоги сталкивается со снижением активности его когнитивных ресурсов (внимание, память, исполнительные функции). Это затрудняет адекватную оценку ситуации, разработку различных вариантов решения проблемы и взвешивание их плюсов и минусов – процессов, необходимых для эффективного компромисса. В определенных случаях снижение психической активности может проявляться в избегании сложных ситуаций, требующих принятия решений и переговоров. Вместо того, чтобы искать компромисс, подросток может предпочесть отступление или пассивное поведение, что является более лёгким путем в состоянии тревоги, несмотря на потенциально худшие долгосрочные последствия, что в свою очередь объясняет причину прямой связи снижения психической активности с избеганием и приспособлением.

Для оценки веса различий в стратегиях поведения у подростков с разным уровнем тревожности был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Результаты анализа стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты дисперсионного анализа стратегий поведения в конфликте у подростков с разным уровнем тревожности

Критерий		Значение, F	Значение, p
<b>Ситуативная тревожность</b>			
Стратегии поведения по Томасу-Киллману	Сотрудничество	0.481	0.621
	Соперничество	2.937	0.063
	Компромисс	0.814	0.449
	Приспособление	1.581	0.216
	Избегание	2.212	0.121
Стратегии поведения по Л.К. Казанцеву	Избегание (черепаха)	0.193	0.825
	Конкуренция (акула)	1.113	0.337
	Приспособление (медвежонок)	1.083	0.347
	Компромисс (лиса)	3.180	0.051
	Сотрудничество (сова)	0.202	0.818
<b>Личностная тревожность</b>			
Стратегии поведения по Томасу-Киллману	Сотрудничество	0.666	0.529
	Соперничество	2.752	0.105
	Компромисс	2.26	0.115
	Приспособление	1.392	0.286
	Избегание	2.427	0.129
Стратегии поведения по Л.К. Казанцеву	Избегание (черепаха)	3.773	0.058
	Конкуренция (акула)	0.184	0.834
	Приспособление (медвежонок)	0.307	0.741

	Компромисс (лиса)	0.804	0.470
	Сотрудничество (сова)	0.130	0.880
<b>Общий уровень тревожности</b>			
Стратегии поведения по Томасу-Киллману	Сотрудничество	0.756	0.475
	Соперничество	1.020	0.369
	Компромисс	2.194	0.123
	Приспособление	2.876	0.067
	Избегание	0.710	0.497
Стратегии поведения по Л.К. Казанцеву	Избегание (черепаха)	1.538	0.226
	Конкуренция (акула)	0.808	0.452
	Приспособление (медвежонок)	0.489	0.616
	Компромисс (лиса)	6.047	0.005
	Сотрудничество (сова)	1.090	0.345

В ходе анализа были обнаружены достоверные различия средних в пределах такой стратегии, как компромисс (лиса) у подростков с разным уровнем ситуативной тревожности ( $F = 3.180$ ) и разным уровнем общей тревожности ( $F = 6.047$ ), избегание (черепаха) ( $F = 3.773$ ) у подростков с разным уровнем личностной тревожности.

Для более глубокого анализа данных в пределах данных стратегий был проведен дополнительный анализ с помощью разведочного метода Тьюки с целью определения конкретных групп с наибольшим различием средних.

Средние значения компромисса (лиса) различны у таких групп подростков, как средний и высокий уровень ситуативной тревожности (4.13 при  $p = 0.040$ ) и средний и высокий уровень общей тревожности (4.82 при  $p = 0.003$ ). Причина наличия различия средних именно в стратегии компромисса заключается в страхе негативной оценке от окружающих. В конфликтной ситуации компромисс может казаться им менее рискованным, чем отстаивание собственной позиции, которое может привести к конфликту и негативной реакции. Они могут предпочесть уступить, чтобы избежать потенциального дискомфорта и стресса, связанного с открытым противостоянием. Подростки со средним уровнем тревожности могут быть более склонны к риску и готовы побороться за свои интересы, если считают компромисс несправедливым. Так же следует говорить и о барьерах в коммуникативных навыках. Повышенная тревожность может мешать подросткам эффективно использовать различные стратегии разрешения конфликтов. Они могут не обладать достаточными навыками для конструктивного обсуждения проблемы и поиска взаимовыгодного решения, что делает компромисс «проще» и менее ресурсоемким вариантом, даже если он не оптимален. Подростки со средним уровнем тревожности могут иметь более развитые навыки конфликтного взаимодействия.

Результат анализа Тьюки так же говорит о высоком различии в выраженности стратегии избегания у подростков с разным уровнем личностной тревожности в пределах двух групп: высокий и средний показатель. Причина различия, как и в случаях ситуативной тревожности, обусловлена ожиданиями негативной реакции от окружающих самим подростком. Так, подросток с высоко выраженной личностной тревожностью чаще ожидает негативных последствий от конфликта, таких как публичное унижение, критика, отвержение сверстниками или неудача в разрешении ситуации. Нередко внимание



подростков с высоким уровнем личностной тревожности более сильно сосредоточено на негативных эмоциях, связанных с конфликтом (страх, беспокойство, стыд), чем у подростков со средним уровнем личностной тревожности, что затрудняет объективную оценку ситуации и поиск конструктивных способов разрешения.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать вывод о том, что существуют различия в стратегиях поведения в конфликтных ситуациях у подростков с разным уровнем тревожности.

У подростков с низким уровнем тревожности ведущими стратегиями являются сотрудничество и соперничество, что свидетельствует о большей уверенности, активности и готовности к открытому взаимодействию. Также у этой группы достаточно высокие показатели по стратегии компромисса, тогда как избегание и приспособление выражены слабо

У подростков со средним уровнем тревожности наиболее выраженной стратегией оказалось стремление к компромиссу, что может говорить о стремлении к балансу между своими интересами и интересами других. Далее следуют сотрудничество и избегание, тогда как соперничество занимает последнее место

Наиболее выраженными стратегиями у подростков с высоким уровнем тревожности являются избегание, компромисс и приспособление, что свидетельствует о склонности избегать прямых столкновений и подавлять собственные потребности ради поддержания внешнего спокойствия. В то же время соперничество выражено наименее значительно, что указывает на дефицит уверенности и инициативности в конфликтных ситуациях

Результаты подтверждают, что при повышенной тревожности подростки чаще прибегают к пассивным и избегающе-приспособительным стратегиям, тогда как низкий уровень тревожности способствует выбору активных и конструктивных форм поведения, таких как сотрудничество и соперничество. Эти различия подчеркивают важность учета тревожности при разработке программ по формированию эффективного конфликт разрешающего поведения у подростков.

Полученные данные имеют высокую практическую значимость и могут быть использованы школьными психологами, педагогами и родителями в профилактике деструктивных форм поведения, а также при реализации программ по снижению тревожности и развитию социальных навыков, формированию конструктивных моделей поведения в конфликтных ситуациях.

## **Библиография**

1. Иванов А.Ю. Агрессивное поведение подростков с симптомами тревожности // Образование и общество. 2022. № 1. С. 120-126.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 464 с.
3. Tomas K.W. Conflict and conflict management // Handbook of Industrial and Organizational Psychology. Chicago, 1976. p. 889-935.
4. Rollo M. Historical roots of modern anxiety theories. Paper read before the American Psychopathological Association. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). Anxiety. New York: Grime and Stratton, 1964, pp. 3-6.
5. Spielberger Ch. Stress and anxiety. Vols. I and IV. New York: John Wiley and Sons, 1977. P. 58-67.
6. Adler A. To Understand Human Nature. AST, 2022. 352 p.
7. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и

тревожность. Хрестоматия. М.: Когито-Центр, 2017. 240 с. С. 150-160.

8. Прихожан А.М. Формы и "маски" тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность. Хрестоматия. Санкт-Петербург: ПЕР СЭ, 2008. С. 138-150.

9. Зайцева Е.В., Баженова Ю. А. Сравнительный анализ стратегий поведения в конфликте у подростков с разной установкой на конфликт // Теория и практика современной науки. 2025. № 4(118). С. 87-93.

10. Корнеева А.А. Связь уровня эмпатии личности и стратегии поведения в конфликте у подростков // Студенческий вестник. 2023. № 11-2(250). С. 18-19.

11. Емельянова И.В., Кочетова Ю.А. Связь эмоционального интеллекта и стратегии поведения в конфликте старших подростков // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5, № 2. С. 38-47.

12. Кулага А.А. Взаимосвязь вектора индивидуально-типологических особенностей и стратегий поведения в конфликте у старших подростков // Социальные и психологические проблемы глазами молодых-2024: Сборник материалов XXVIII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сыктывкар, 24-25 апреля 2024 года. Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2024. С. 60-61.

13. Гулякина В.В. Стратегии поведения в конфликте подростков и учащихся старших классов с разными ценностными ориентациями // Образование и общество. 2024. № 6(149). С. 117-133.

14. Zinbarg R., Barlow D., Hertz R. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders. Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 43. P. 235-267.

15. Дмитриева С.Н., Евдокарлова Т.В., Попова И.И. Влияние тревожности на успеваемость подростков // Современное педагогическое образование. 2019. № 12. С. 104-106.

16. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. М.: Тонус, 2000. 180 с.

17. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия "Философия. Психология. Педагогика". 2013. № 2. С. 42-51.

18. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы детского и подросткового возраста. Москва: КноРус, 2023. 278 с.

19. Piaget J., Inhelder B. The Psychology of the Child. American Printing House: Basic Books, 2023. 192 p.

20. Афонина С.А. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления // Молодой ученый. 2021. № 15 (357). С. 291-293.

21. Федоров А.М. Психологические особенности тревожности современных подростков // Generation Ψ: Материалы V Всероссийской научно-практической студенческой конференции, Новосибирск, 16 мая 2024 года. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. С. 110-112.

22. Сукристик А.В. Факторы, влияющие на развитие школьной тревожности у современных подростков // Психологическая студия: Сборник статей лицеистов, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2024. С. 204-206.

23. Власова Г.И., Пашкин С.Б. Детерминация тревожности современных учащихся-подростков // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 3(47). С. 67-75.

24. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность. Хрестоматия. Москва: Когито-Центр, 2017. С. 129-137.

## **Результаты процедуры рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Объектом исследования в представленной на рецензирование статье выступает тревожность в подростковом возрасте, предметом – стратегии поведения в конфликте в её контексте.

Актуальность исследования обусловлена динамикой развития мира, претерпевающего всё бóльшие изменения даже на локальном жизненном отрезке, что способствует развитию неопределённости и тревожности; а также увеличением числа взаимодействий людей на единицу времени в условиях постиндустриального социума, помноженных на их интенсификацию в цифровой среде, что означает большее число потенциальных конфликтов для среднего человека. При этом автор справедливо отмечает и аргументирует значимость подросткового возраста для изучения рассматриваемых вопросов, поскольку именно на этом этапе у человека начинают формироваться социальные связи, при этом отсутствует опыт конструктивного разрешения конфликтов.

Новизна статьи заключается в углублении изучения весьма часто рассматриваемых по отдельности феноменов на уровне их взаимосвязи, что позволяет глубже проникнуть в сущность явлений.

С методологической точки зрения статья сочетает в себе теоретический анализ и эксперимент. Отметим при этом, что теоретическая часть выполнена на достаточно высоком уровне для работ практического характера.

К основным положительным, заслуживающим внимания чертам теоретической части отнесём следующие:

- ярко выраженная дедуктивная логика, предполагающая плавный переход от рассмотрения явлений на уровне общей актуальности к вопросам, имеющим предметное значение в рамках практического исследования;
- раскрытие рассматриваемых явлений на уровне сущности и содержания в противовес формальной дефиниции;
- выявление взаимосвязи рассматриваемых явлений (тревожность, конфликтность и социальная ситуация развития в подростковом возрасте) с параллельной актуализацией практической необходимости потенциального исследования;
- изучение степени разработанности проблемы не просто на уровне перечисления определений и фамилий, но на уровне сопоставления взглядов учёных и векторов их исследований.

В качестве основных положительных черт практической части отметим следующие:

- подробное описание хода экспериментальной работы;
- обоснованный методический инструментарий практической работы;
- детальная интерпретация результатов эксперимента применительно к теоретическим положениям работы;
- хороший уровень доказательности взаимосвязи уровня тревожности подростков и их стратегий поведения в конфликте;
- комфортное для восприятия табличное представление результатов исследования.

Несмотря на то, что статья содержит большое количество профессиональной терминологии, её текст достаточно легко воспринимается по причине выраженной авторской позиции, удачно со стилистической точки зрения ретранслируемой в форме коммуникации с читателем. Так статья может быть интересна весьма широкой аудитории, даже не занимающейся психолого-педагогической деятельностью профессионально, например, родителям подростков.

Список литературы соответствует содержательным требованиям и находит отражение на

страницах работы.

Выводы оформлены тезисно, с хорошим балансом детальности и содержательной ёмкости. Отметим также, что в них отсутствуют общие фразы, а содержится реальный синтез, полученный на основе проверки теоретических положений в ходе эксперимента. По работе отсутствуют замечания. Данная рукопись представляет собой, на наш взгляд, хороший пример практического исследования, выполненного на основе достаточно глубокого теоретического анализа в сжатом формате статьи, отличающегося при этом завершённостью, содержательной целостностью и отражением авторского понимания актуальной проблемы на уровне поиска взаимосвязей явлений. Текст полностью соответствует требованиям, предъявляемым к работам подобного рода, и заслуживает публикации в рецензируемом журнале по психолого-педагогическому направлению.

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Опарова А.А., Артюхова Т.Ю. Психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа // Психолог. 2025. № 4. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.4.74440 EDN: MWCIVB URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=74440](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74440)

## Психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа



**Опарова Анжела Александровна**

ORCID: 0009-0009-5646-9071

клинический психолог, профориентолог-графолог, эксперт-почерковед

660032, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Советский р-н, ул. Дубенского, д. 4

✉ [angelaao@mail.ru](mailto:angelaao@mail.ru)



**Артюхова Татьяна Юрьевна**

ORCID: 0000-0003-4805-8431

кандидат психологических наук

доцент, кафедра психологии развития и консультирования; Сибирский федеральный университет

660041, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Октябрьский р-н, Свободный пр-кт, д. 79

✉ [tartjuchova@mail.ru](mailto:tartjuchova@mail.ru)



[Статья из рубрики "Психотехника"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.4.74440

**EDN:**

MW CIVB

**Дата направления статьи в редакцию:**

14-05-2025

**Дата публикации:**

11-08-2025

**Аннотация:** Среди наиболее часто встречающихся психоэмоциональных состояний в практике психологической работы выделяется тревожность. Исследованию этого состояния уделяется значительное внимание, однако, инструментария не много. Среди проективных методов исследования тревожности мы предлагаем – графологический анализ. Актуальность работы обусловлена необходимостью расширения психодиагностического инструментария психологов за счет методов, минимизирующих искажения, связанные с социальной желательностью и субъективизмом. Цель исследования – приобретение практических навыков для психологов в психологической диагностике на примере тревожности личности с помощью анализ почерка. Цель статьи – описание результатов психологической диагностики тревожности клиента с помощью графологического анализа. Предметом исследования являются практические навыки проведения психологической диагностики тревожности личности с помощью проективных методик, в том числе и графологического анализа почерка. Предмет статьи – графологический анализ почерка как инструмент диагностики тревожности клиента. Методология основана на системном подходе, обеспечивающим качество изучения графологических признаков, связанных с тревожностью и количественную оценку этих признаков на основе научных исследований О.В. Осековой, С.К. Малахаевой, Е.С. Сорокиной, А.О. Дубровиной, И. Гольдберг, Nishigandha Vyawahare, Sheila Lowe. Методы: теоретический анализ, полуструктурированная беседа, графологический анализ и качественный анализ результатов. Результаты работы нашего исследования показали высокую степень сосредоточенности показателей тревожности при графологическом анализе. Практическая значимость работы заключается в разработке алгоритма интерпретации почерка для оценки наличия/отсутствия признаков тревожности. На основании анализа конкретных случаев подчеркнута роль комплексной оценки тревожности клиента с помощью графологического анализа; обобщены индикаторы тревожности по анализу почерка; выявлены преимущества и недостатки графологического анализа как метода психологической диагностики для определения тревожности личности; предложен систематизированный перечень графологических признаков тревожности, соотнесенных с психологическими характеристиками личности; представлена методика оценки уровня тревожности клиента на основе количественного анализа индикаторов в почерке; впервые произведен расчет выраженности степени тревожности по признакам почерка.

**Ключевые слова:**

Графологический анализ, психологическая диагностика, тревожность, графологические индикаторы тревожности, почерк, диагностика личности, процент выраженности тревожности, индивидуально-психологическая особенность, графологический метод, комплексная оценка тревожности

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

По данным исследования фонда «Общественное мнение», в 2022 году доля россиян с тревожным расстройством достигла 70 %\*. Тревожность, приобретая личностный характер, не позволяет человеку быть максимально эффективным. Важно данное

состояние изучать как в теоретическом, так и эмпирическом аспектах.

Психологическая диагностика – особая область психологического знания, представляющая собой теоретическое направление, разрабатывающее методы выявления и изучения индивидуально-психологических особенностей личности, и сферу практической деятельности психолога, например, тревожности [1].

Традиционно ведущие инструменты психологического измерения представлены в номотетическом подходе и представлены как психологические тесты – максимально формализованные методики оценки психических качеств и свойств человека [11]. Несмотря на обилие стандартизированных опросников (шкала Спилбергера-Ханина, STAI и др.), в клинической практике сохраняется потребность в проективных методах, позволяющих минимизировать эффект социальной желательности [7].

Идеографический подход обеспечивает применение более тонкого инструментария – проективных методик, в том числе и графологического анализа почерка [8].

Графология (от греч. *grafō* – пишу, *logós* – учение) – учение о почерке как разновидности выразительных движений, отражающих психологические свойства и психические состояния пишущего [4].

Еще в начале XX века И.М. Сеченов написал, что «всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчиваются и отражаются в движении» [9]. Почерк – это движение, действие, его можно назвать «письменным поведением человека» [8].

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В своей диссертационной работе О.В. Осекова подтвердила гипотезу о том, что графологический метод исследования почерка можно рассматривать как проективный метод психодиагностики индивидуально-психологических особенностей личности [6].

В психологической диагностике специалисты используют большое количество проективных методик для определения тревожности, например, тест Вартегга, рисуночный тест «Звезды и волны», «Человек под дождем», Роршах «Чернильные пятна» и другие.

В рамках данного исследования мы рассматриваем графологический анализ почерка для изучения тревожности взрослого человека. На данный момент графологический анализ в современной России не является общепризнанным, постараемся описать возможности графологического анализа в психологической диагностике.

Все признаки почерка рассматриваются без учета субъективного мнения диагноста и в комплексе, имеют возможность измерения, всегда присутствует индивидуальный подход к клиенту. Один признак подтверждается 3-5 другими для определения одного качества личности, тем самым соблюдаются научные принципы: объективность, индивидуальный подход, валидность признака и признаков, дуализм графических элементов.

На сегодняшний день графологический метод исследования привлекает все больше внимания в различных областях деятельности, в том числе в подборе персонала и образовании.

Мы постарались объединить признаки почерка, выделенные отечественными и



зарубежными авторами, для выявления наличия/отсутствия тревожности при психологической диагностике личности.

Исследователь С.К. Малахаева отмечает, что почерк служит одним из наиболее точных способов получения информации о человеке. Почерк выступает проекцией, экстериоризацией, внутреннего мира. В нем сконцентрированы свойства нервной системы, как следствие – темперамента, характерологические особенности, отношение личности к себе и др. Личностные особенности, такие как: тревожность и агрессивность находят свое проявление в почерке человека, а именно: размер почерка, вертикальный размах букв, направление строк, угол наклона, ширина или узость почерка, расстояния между словами, расстояния между буквами [\[5\]](#).

Эмпирическим путем Е.С. Сорокина выявила, что существует взаимосвязь самооценки с признаками почерка: размер полей слева, размер почерка, размер заглавных букв, неустойчивость строк и организация текста на листе [\[10\]](#).

Представители кластера «эмоционально-лабильные» характеризуются чрезмерно сильными реакциями по отношению к вызывающим у них ситуациям. Индивид с такими индивидуально-психологическими особенностями склонен к узкому почерку, расстояние между словами среднее, поля выделяет, наклон почерка выражен, склонность к мелкому написанию букв, почерк малоразборчивый, отмечала А.О. Дубровина [\[2\]](#).

И. Гольдберг (Израиль), исследуя почерк, раскрывает его микроструктуру (содержание, внутреннее функционирование и состояние личности) и макроструктуру (отражает насколько благополучна личность в окружении, работе и семье). При проблемной микроструктуре замечаем внезапные прерывания линий, неожиданные резкие перепады нажима, непоследовательный наклон, размер, промежутки, помарки, неконкретные или слишком зачерненные исправления. При благополучной макроструктуре текст продуктивно и равномерно распределен на бумаге, заметны поля и абзацы, хорошо различимы расстояния между словами и строками, постоянство (однородность) почерка.

Автор дает следующие характеристики почерка тревожного человека:

общая неоднородность, неровность, непостоянство графических элементов: формы, ширины, размера букв, расстояний, строк, нажима;

движение скованное, линии надломленные, нажим неравномерный;

конечные штрихи букв могут быть недописанными или «обрубленными»;

широкие правые поля, неровные правые поля, отсутствующие поля [\[11\]](#).

Для анализа рукописных текстов первокурсников О.А. Ивановой были выбраны параметры, которые, по мнению ряда исследователей, наиболее вероятно подвержены влиянию тревожности:

неравномерность наклона, в частности, когда положение продольных осей письменных знаков отклоняется на 20-30° от средней вертикальной оси письма;

слабость и неравномерность нажима;

неравномерность размера букв;

неравномерность направления (размещения) строк относительно среза листа;

неравномерность расстановки букв и слов, т.е. расстояние между буквами и словами неодинаковая по всему тексту;

не дописывание строк до конца страницы (поля);

многочисленные помарки, которые выражаются в не дописывании либо пропуске букв или их элементов, а иногда и целых слогов в словах;

неточность в буквах или «дрожание» линий, которые выражаются в мелкой извилистости прямолинейных штрихов, угловатости и изломах дугowych, а также неточностью начал и окончаний элементов, наличием посторонних штрихов;

неравномерность полей или их отсутствие [\[3\]](#).

Nishigandha Vyawahare (Индия) изучал связь между стрессом, тревожностью и почерком при помощи такого критерия как давление ручки при письме. И подтвердил свою гипотезу о существовании положительной корреляции между давлением почерка и тревожностью, используя выборку из 100 студентов (20-25 лет), мужского и женского пола, обучающихся на 1 курсе магистратуры [\[12\]](#).

Sheila Lowe (США) изучала проявление тревожности в почерке и диагностировала ее с учетом проведенной беседы с клиентом совместно с другими методами по следующим признакам:

дрожащие или рваные линии;

неравномерное давление пера;

рваный ритм и неравномерные интервалы;

заостренные углы;

уменьшение или «усыхание» букв;

заметный наклон вправо и обратно;

переполненные или перепутанные поля [\[13\]](#).

Как мы видим, авторы используют отдельные либо общие признаки почерка, указывающие на степень тревожности личности, что расширяет возможности диагностики личности по почерку. На основании проведенного теоретического анализа мы составили общую таблицу по подтвержденным признакам тревожности, проявляющимся в почерке (табл. 1 - 2).

*Таблица 1 – Признаки почерка для определения тревожности личности по отечественным авторам*

№ признака	Признаки почерка	Исследователи тревожности по почерку			
		Малахаева С.К.	Сорокина Е.С.	Дубровина А.О.	Иванова И.В.
1-2	Микро- макро структура почерка	–	–	–	Многочисленные не дописывания букв или их целых слогов в с

					посторонние штрихи
3	Наклон	Проявляется	–	Выражен	Неравномерности частности, когда продольных письменных отклоняется на средней вертикали письма
4	Нажим	–	–	–	Слабый и неравномерный
5	Штрих	–	–	–	Неточность в буквах «дрожь» линий, присутствие посторонних штрихов
6-7	Поля	–	Учитывает поля слева	Поля выделяет	Неравномерности дописывание конца страницы; неравномерность полей
8-9	Начальные и конечные штрихи	–	–	–	Неточность в начальных и окончаний элементов
10	Ширина/узость	Узость букв; вертикальный размах букв	–	Узкий	–
11	Заглавные буквы	Вертикальный размах букв	Учитывает	–	--
12-14	Расстояния между буквами, словами, строками	Проявляется расстояние между словами, буквами	–	Среднее между словами	Неравномерности расстановки букв
10	Размер почерка	Проявляется	Учитывает	Мелкий	Неравномерный
15	Линия почерка (направление строк)	Проявляется	Неустойчивая	–	Неравномерная
16	Организация текста на листе	–	Учитывает	–	–
17	Разборчивость почерка	–	–	Малоразборчивый	–
18	Форма букв	–	–	–	Неточность в буквах, линиях, и: угловатость, изломы

Таблица 2 – Признаки почерка для определения тревожности личности по зарубежным авторам

№ признака	Признаки почерка	Исследователи тревожности по почерку		
		Гольдберг И.И.	Nishigandha Vyawa hare	Sheila Lowe
1-2	Микро- макро структура почерка	Внезапные прерывания линий, неожиданные резкие перепады нажима, размер, промежутки помарки, неконкретные или слишком зачерненные исправления	–	–
3	Наклон	Непоследовательный	–	«Скачет» - то вправо, то прямо, то влево
4	Нажим	Неравномерный	Повышенное давление на ручку при письме	Неравномерное давление пера, чередование сильного и слабого
5	Штрих	Надломленный	–	Дрожащие/рванные линии - «дрожащий», линии не плавные, а слегка вибрирующие
6-7	Поля	Широкие/ неровные правые поля, отсутствующие поля	–	Переполненные/ перепутанные поля — пишет до самого края листа, иногда слова «наезжают» друг на друга
8-9	Начальные и конечные штрихи	Конечные штрихи букв недописанные/ «обрубленные»	–	–
10	Ширина/	Неоднородная	–	–

	узость			
11	Заглавные буквы	–	–	–
12-14	Расстояния между буквами, словами, строками	Неоднородный между буквами, словами, строками	–	Рванный ритм и неравномерные интервалы - буквы и слова расположены неравномерно, есть «скачки»/слова расползаются
10	Размер почерка	Неоднороден	–	К концу строки становятся мельче
15	Линия почерка (направление строк)	–	–	–
16	Организация текста на листе	Не продуктивно и неравномерно распределен на бумаге, не заметны поля и абзацы	–	–
17	Разборчивость почерка	–	–	–
18	Форма букв	Неоднородна	–	Заостренные углы — много острых, угловатых соединений между буквами

Таким образом, исследователи, занимающиеся графологическим анализом, самостоятельно определяют, какие признаки наличия/отсутствия рассматривать. Проведенный анализ позволил определить по особенностям почерка 18 признаков тревожности (табл. 1 - 2).

При анализе почерка для установления наличия/отсутствия признаков тревожности важно обращать внимание на выраженность следующих признаков:

- наличие/отсутствие внезапного прерывания линий, перепады нажима;
- помарки, дописывание, пропуск букв или их элементов;
- при оценке наклона почерка: неравномерность, непоследовательность; «скачки», положение продольных осей письменных знаков отклоняется на 20-30° от средней вертикальной оси письма;

- нажим чаще неравномерный, слабый, возможно и чрезмерное давление на ручку (перо);
- поля чаще учитываются, особенно слева, справа чаще строка не заканчивается ровно (как будто боится заступить за черту);
- буквы чаще узкие, вертикально расположенные;
- размер почерка чаще мелкий, уменьшающийся или неоднородный, отмечается неточность в буквах, дрожь линий, извилистость угловатость, излом дугowych.

На основании выделенных признаков опишем практику диагностики тревожности на примере некоторых запросов клиентов (табл.3).

*Таблица 3 – Запросы клиентов*

№	Клиент	Запрос
1	Клиент 1, женщина, 35 лет	Найти гармоничные отношения личные. Избавиться от самонакручивания и подозрительности, тревожности
2	Клиент 2, женщина, 39 лет	Разобраться в себе и в своих отношениях. Мне кажется, что я сильно тревожная и мне это мешает.
3	Клиент 3, женщина, 51 год	Поиск своих возможностей. Думаю, что тревожность мне мешает.
4	Клиент 4, женщина, 37 лет	Страх сменить работу, где больше заработная плата.

Каждый клиент на момент обращения был в особом психоэмоциональном состоянии, основным симптомом для каждого было проявление тревожности в разной степени ее проявления.

Программа психологического исследования на предмет выявления тревожности у клиентов, обратившихся к психологу с разными запросами, включала полуструктурированную беседу, психологическую диагностику посредством графологического анализа, теста Вартегга, методики «Звезды и волны». В данной работе опишем результаты только графологического анализа.

При первичном обращении клиенту предложен чистый лист бумаги формата А4, шариковые ручки с пастами синего оттенка. Сказали написать любой текст на произвольную тему, за исключением заученных стихов, слов из песен. Важно, чтобы клиент отобразил на бумаге именно мысль и переживания, эмоции происходящего.

Результаты представлены на рисунках 1.1 – 1.4

1. Клиент 1,  
женщина,



35 лет

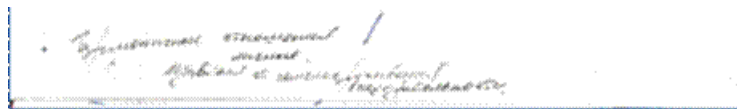


Рисунок 1.1 – Почерк Клиента 1

2. Клиент 2,  
женщина,

39 лет

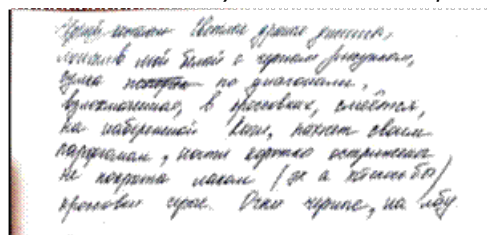


Рисунок 1.2 – Почерк Клиента 2

3. Клиент 3,  
женщина,

51 год

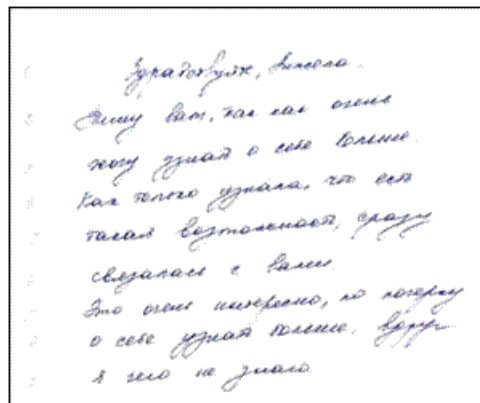


Рисунок 1.3 – Почерк Клиента 3

4. Клиент 4,  
женщина,

37 лет

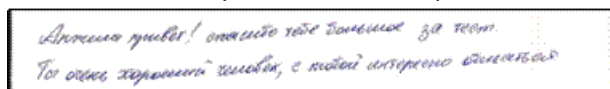


Рисунок 1.4 – Почерк Клиента 4

## Рисунки 1.1–1.4 – Образцы почерка клиентов 1-4

После проведения графологического анализа, нами выделены признаки в почерке (индикаторы), указывающие на тревожность:

Почерк Клиента 1 (рис.1.1): микроструктура почерка неблагополучна. Направление строки не последовательное. Неравномерный нажим. Правое поле широкое. Буква почерка в «я» доминирует. Расстояния между строк, слов и букв неоднородны. Читательность снижена. Конечные штрихи недописанные в «я», «и». Вертикаль выражена в восклицательных знаках, в заглавной «Г», узких «в». Организация текста на листе отсутствует. Штрих неоднородный. Итого: 13 признаков почерка из 18 предложенных, указывающих на наличие выраженных признаков тревожности. Характер тревожности предстоит изучить более углубленно.

Почерк Клиента 2 (рис. 1.2): «макро» и «микро» неблагополучные, помарки, исправления. Штрих неоднородный, местами запостованный. Правое поле широкое. Конечный штрих в «и» тупой, недописанный. Буквы узкие. Расстояния между буквами неоднородные. Расстояния между словами широкие неоднородные. Расстояния между строками узкие, непостоянные. Организация на листе отсутствует, написание текста с высоким контролем. Форма букв острый угол. Итого: 10 признаков почерка из 18 предложенных, указывающих на наличие выраженных признаков тревожности.

Почерк Клиента 3 (рис.1.3): наклон неоднородный правый. Штрих неоднородный,

переменчивый, лишние штрихи. Правое поле широкое. Организация текста на листе непродуктивное. Форма искажена в буквах «в», «ч», «н», «г», «о». Итого: 5 признаков почерка из 18 предложенных, указывающих на незначительное количество выраженных признаков тревожности.

Почерк Клиента 4 (рис. 1.4): наклон правый неоднородный. Штрих неоднородный, лишние штрихи. Нажим слабый. Правое поле широкое. Конечные штрихи в «а», «я», «к», «т» недописанные. Расстояния между букв маленькие неоднородные. Расстояния между словами узкие, маленькие. Организация текста на листе отсутствует. Форма ущемлена в буквах «б», «ы». Итого: 9 признаков почерка из 18 предложенных.

Мы отобрали результаты графологического анализа каждой клиентки по проявлению тревожности и оценили их по шкале от значительного показателя до не выраженного условно:

«значительный» – в 50 % и более выраженности индикаторов;

«средний» – в 25 – 49 % выраженности индикаторов;

«не выражен» – до 24 % выраженности индикаторов.

Процент выраженности тревожности был рассчитан по формуле:

$$F_{\text{тр}} = (\sum n_i / N_{\text{max}}) * 100 \%, \text{ где}$$

$F_{\text{тр}}$  – выраженность тревожности,

$n_i$  – признак тревожности по почерку(индикаторов),

$N_{\text{max}}$  – максимальное количество признаков тревожности(индикаторов)

Выраженность признаков тревожности в почерке клиента представлена в табл. 3.

*Таблица 3 – Выраженность признаков тревожности в почерке клиентов*

№	Клиент	Выраженность тревожности в почерке, %	Проявление тревожности в почерке (индикаторы)
1	Клиент 1	72	Значительное
2	Клиент 2	56	Значительное
3	Клиент 3	27	Среднее
4	Клиент 4	50	Значительное

На основе проведенной нами психологической диагностики с помощью графологического анализа можно сделать вывод:

1. Клиент 1, женщина, 35 лет. Пришла на консультацию с запросом найти гармоничные отношения личные, избавиться от самонакручивания и подозрительности, тревожности. Психологическая диагностика признаков тревожности с помощью графологического анализа выявила значительную степень тревожности. Тревожность не позволяет эффективно относиться, в первую очередь, к себе, и, как следствие, боязнь выстраивать взаимодействия с окружающим миром, с мужчинами. Состояние тревожности «заводит» ее в процесс «накручивания». С одной стороны, включается инстинкт самосохранения



защиты от внешнего мира, чтобы не обидели, с другой – решение своих жизненных проблем, вопросы саморазвития находятся в данный момент в позиции невозможности решения.

В результате психологической диагностики: клиент записался на консультацию к психологу и терапию с помощью психологии почерка.

2. Клиент 2, женщина, 39 лет. Пришла на консультацию с запросом разобраться в себе и в своих отношениях. Ей казалось, что она сильно тревожная и это ей мешает. С помощью графологического анализа определена значительная степень тревожности. Анализ почерка женщины позволяет говорить о растерянности, потере уверенности, неудовлетворенности сложившейся ситуацией.

В результате психологической диагностики клиент осмыслил некоторые вопросы своей жизни, приняла решение вести дневник эмоций и дневник благодарности к себе. Работа с психологом продолжается.

3. Клиент 3, женщина, 51 год. Обратилась с запросом поиска своих возможностей. Ощущает состояние тревожности. Проведенная психологическая диагностика с помощью графологического анализа определила среднюю степень тревожности. Клиент заинтересовалась причинами тревожности. В ходе работы клиент обратила внимание на неуверенность, а также сформулировала себе задачу на доведение дел до конца, получение реальных результатов.

В результате психологической диагностики клиент обратил внимание на свои слабые стороны и принял решение выписать все незавершенные дела, довести их до конца.

4. Клиент 4, женщина, 37 лет. Обратилась с запросом страха сменить работу, где больше заработная плата. С помощью графологического анализа выявлена значительная степень тревожности. В результате психологической диагностики она пришла к выводу, что действительно не готова к новому месту работы даже с большей зарплатой, а, значит, и уровнем ответственности. Приняла решение пойти на коррекцию почерка и подписи для стабильности психоэмоционального состояния.

Таким образом, психологическая диагностика с помощью графологического анализа позволяет в достаточно времясберегающем режиме проводить диагностику наличия/отсутствия признаков тревожности.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

На основании теоретического анализа и собственной графологической практики, отметим, что при возрастании тревожности у клиентов в их почерке увеличивается количество отображаемых графологических признаков.

Графологический метод важно использовать в комплексе с другими психодиагностическими методиками с целью уменьшения степени субъективизма со стороны диагноста.

Практические психологи могут освоить этот достаточно эффективный метод определения наличия/отсутствия тревожности у клиента, опираясь на предложенные индикаторы – признаки в почерке: макро- и микроструктуру почерка, нажим, штрих, наклон, расстояния между буквами, словами, строками, направление строк, форма букв, размер почерка и его ширина, поля, начальный и конечный штрих, заглавные буквы, организация текста на листе, читабельность почерка, которыми необходимо

пользоваться при изучении личности графологическим анализом, в том числе для выявления определенного уровня тревожности.

Представленный нами метод психологической диагностики – графологический анализ – предназначен для изучения личности через интерпретацию ее проявлений, как и в других проективных методиках. Однако, графологический анализ исследует почерк, считающийся уникальным выражением индивидуальности.

Выделим несколько преимуществ графологического анализа относительно других проективных методик:

- 1 ) почерк – объективно существующий, зафиксированный документ, результат автоматизированного, часто неосознаваемого процесса, что снижает вероятность сознательной манипуляции со стороны испытуемого;
- 2 ) почерк возможно анализировать повторно, сравнивать с предыдущими образцами, привлекать разных графологов для получения независимых оценок;
- 3) для графологического анализа не требуется специальных и долговременных процедур с целью получения образца почерка – это доступный и времясберегающий инструмент. Получить образцы почерка можно получить в естественных условиях, без создания искусственной тестовой ситуации;
- 4 ) графологический анализ рассматривает почерк как целостную систему признаков, учитывает размер букв, наклон, нажим, связность, расположение на странице и многие другие параметры, что позволяет получить комплексное представление о личности;
- 5) почерк – результат взаимодействия психических процессов и моторики, что позволяет графологии изучать личность с точки зрения ее психофизиологических особенностей;
- 6) уникальность особенностей почерка каждого клиента позволяет избежать шаблонных интерпретаций и характеристик.

Кроме преимуществ представленный нами метод изучения тревожности имеет и недостатки:

- 1) недостаточная стандартизация и низкий статус графологического анализа в научной психологии;
- 2 ) графологический анализ не является абсолютно точным и достоверным методом, поэтому требуется подтверждение другими методами;
- 3 ) при изучении тревожности не представляется возможным определить ее вид – ситуативный или личностный;
- 4 ) для получения достоверных результатов решающее значение имеет квалификация графолога, прошедшего сертификацию.

В данной статье выделены конкретные индикаторы тревожности, что структурирует и облегчает работу с почерком. Признаки тревожности в почерке оцениваются в совокупности с другими признаками и только после этого выявляется психоэмоциональное состояние, качества личности.

Область применения результатов. Полученные результаты можно использовать в практике психологического консультирования, работы с персоналом, в системе образования. Новизна заключается в том, что предложен систематизированный

перечень графологических признаков тревожности, соотнесенных с психологическими характеристиками личности; представлена методика оценки уровня тревожности клиента на основе количественного анализа индикаторов в почерке.

Данное исследование не претендует на полноту. В дальнейшем мы видим необходимым использование разнообразных методик для изучения тревожности, уточняя ее виды, уровень сформированности, а также более детальное исследование почерка.

\* Мамикоян О. <https://www.forbes.ru/forbeslife/478535-uroven-trevoznogo-nastroenia-rossian-sostavil-pochti-70>

## Библиография

1. Гольдберг И. И. Психология почерка / И. И. Гольдберг. – Москва : АСТ, 2008. – 256 с. EDN: QXVPKT.
2. Дубровина А. О., Коренкова Н. Е. Взаимосвязь графологических характеристик почерка и индивидуально-психологических особенностей личности // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2022. – № 6. – С. 118-122. – DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.6.13> EDN: IBRJBU.
3. Иванова О. А., Аблековская О. Н. Мониторинг отдельных показателей психоэмоционального статуса обучающейся молодежи на основе особенностей почерка // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2020 : environmental problems of the XXI century : материалы 20-й международной научной конференции, 21-22 мая 2020 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батын [и др.]; под ред. д-ра ф.-м. н., проф. С. А. Маскевича, к. т. н., доц. М. Г. Герменчук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2020. – Ч. 2. – С. 214-218. DOI: 10.46646/SAKH-2020-2-214-218 EDN: GXXBYZ.
4. Карпенко Л. А. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко. – Москва : Политиздат, 1985. – 431 с.
5. Малахаева С. К., Осипова М. М., Грищаева Е. М. Проявление личностных характеристик агрессивности и тревожности в почерке // BAIKAL RESEARCH JOURNAL. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 1615–1623. DOI: 10.17150/2411-6262.2024.15(4).1615–1623. EDNTVUZED.
6. Осекова О. В. Графологические средства отражения индивидуально психологических особенностей личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Осекова Ольга Васильевна. – Новосибирск, 2003. – 251 с. EDN: NMLUZX.
7. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии / Е. С. Романова. – Москва : АспектПресс, 2011. – 400 с. EDN: RAZOBR.
8. Салькова Н. С. Графология как метод исследования почерка // Вестник магистратуры. – 2021. – № 5-6 (116). – С. 101-103. EDN: SPNOQE.
9. Сеченов И. М. Очерк рабочих движений человека : IV прил. к собр. соч. / И. М. Сеченов. – Москва : Моск. ун-т, 1906. – 139 с.
10. Сорокина С. Е. О взаимосвязи характера личностной самооценки и особенностей почерка // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 102-111. EDN: RVDAOT.
11. Фурманов И. А. Анализ почерка как дополнительное средство диагностики агрессии в детском проективном рисунке / И. А. Фурманов // Актуальные вопросы судебно-психологической экспертизы и комплексной экспертизы с участием психолога. Перспективы научного и прикладного исследования почерка : Сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. ; под ред. В. Ф. Енгальцева, Е. В. Леоновой. – Калуга, 16-19 мая 2019 г. – Калуга, 2019. – С. 172-178. EDN: EZNSLW.

12. Vyawahare N. Relation between stress, anxiety and handwriting / N. Vyawahare // Journal of the Maharaja Sayajirao University of Baroda. – 2023. – № 4 (1). – 57 с. – [https://www.researchgate.net/publication/360354795\\_RELATION\\_BETWEEN\\_STRESS\\_ANXIETY\\_AND\\_HANDWRITING](https://www.researchgate.net/publication/360354795_RELATION_BETWEEN_STRESS_ANXIETY_AND_HANDWRITING).
13. Lowe S. The Complete Idiot's Guide to Handwriting Analysis / S. Lowe. – United States : Alpha, 2007. – 336 с.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования в представленной статье является психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа литературы, метод сравнения, метод графологического анализа.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку современная социальная реальность порождает множество разнообразных рисков и угроз, которые в первую очередь отражаются на состоянии психического здоровья человека. Одним из наиболее частых проявлений особого эмоционального состояния, отражающемся на психологическом благополучии личности, является тревожность. В этом контексте исследование особенностей психологической диагностики тревожности клиента с помощью графологического анализа представляет научный интерес в сообществе ученых и практический интерес в профессиональном сообществе.

Научная новизна статьи заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на выявление особенностей психологической диагностики тревожности клиента с помощью графологического анализа, а также подробном описании полученных результатов.

Статья написана языком научного стиля с использованием в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме и применением научной терминологии и дефиниций, а также демонстрацией результатов исследования в табличных формах и рисунке, их подробным анализом и описанием.

Структура статьи, к сожалению, не выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования можно условно выделить такие элементы как вводную часть, основную часть, заключительную часть и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет выявленные в ходе исследования и отмеченные тенденции, характеризующие особенности, представленные в результатах графологического анализа с определением признаков в почерке, которые являются индикаторами тревожности в образцах почерков клиентов, представленных на рисунке 1.

Библиография содержит 11 источников, включающих в себя отечественные периодические и непериодические издания.

В статье приводится описание различных позиций и точек зрения ученых, характеризующие особенности использования графологического анализа в качестве метода психологической диагностики. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающийся предметной области

исследования. В частности, отмечается, что в ходе проведения исследования представлены конкретные индикаторы тревожности, а также описываются преимущества и недостатки использования метода графологического анализа в качестве проективной методики.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, графологами, психологами, психотерапевтами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что в статье необходимо было бы изложить введение в исследуемую проблему, а не начинать статью с определения психологической диагностики, описать более четко и конкретно методологию исследования, сделать более подробные выводы по проведенному исследованию и написать заключение, поскольку именно оно создает впечатление законченности и логической завершенности исследования. При оформлении таблиц и рисунка необходимо обратить внимание на требования действующего ГОСТа, оформить их в соответствии с этими требованиями. При подготовке статьи можно было бы обратиться и к зарубежным источникам, сослаться на них и включить в библиографию. Указанные недостатки не снижают научную и практическую значимость самого исследования, однако их необходимо оперативно устранить и внести соответствующие уточнения и дополнения в текст статьи. Рукопись рекомендуется отправить на доработку.

## **Результаты процедуры повторного рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Данная статья выполнена на интересную и полезную тему, поскольку выявление тревожности личности предполагает широко применение методов и способов психодиагностики в целях объективизации конечных результатов. Тем более, что тревожность личности нередко является индивидуальной особенностью человека и поэтому важно уметь использовать арсенал возможностей психологической диагностики. Об этом показано во введении, когда отмечается, что не смотря на обилие стандартизированных опросников (шкала Спилбергера-Ханина, STAI и др.), в клинической практике сохраняется потребность в проективных методах, позволяющих минимизировать эффект социальной желательности. Идеографический же подход обеспечивает применение более тонкого инструментария – проективных методик, в том числе и графологического анализа почерка.

Однако во введении не указана цель и предмет исследования, что является необходимым для научной статьи. А также нет сведений о методологии исследования и его научной новизне. Об этом необходимо указать. В самом конце статьи по поводу новизны сказано, что «предложен систематизированный перечень графологических признаков тревожности, соотнесенных с психологическими характеристиками личности; представлена методика оценки уровня тревожности клиента на основе количественного анализа индикаторов в почерке». С такой формулировкой можно согласиться, но перенести ее целесообразно во введение.

Стиль изложения текста научно-исследовательский. Автор умело приводит литературные сведения по теме исследования, критически оценивает возможности психографического метода (что очень правильно).

Структура работы в целом позволяет достаточно легко понять логику проведенного исследования и полученные данные. Однако необходимо доработать введение,

структурировав его с учетом цели и предмета исследования, его методологии и научной новизны.

Содержание работы свидетельствует о том, что автор объединил признаки почерка, выделенные отечественными и зарубежными авторами, для выявления наличия/отсутствия тревожности при психологической диагностике личности (собственно, это можно положить в основу формулировки цели исследования). Приведены данные о том, что, например, И. Гольдберг, исследуя почерк, дает следующие характеристики почерка тревожного человека:

- общая неоднородность, неровность, непостоянство графических элементов: формы, ширины, размера букв, расстояний, строк, нажима;
- движение скованное, линии надломленные, нажим неравномерный;
- конечные штрихи букв могут быть недописанными или «обрубленными»;
- широкие правые поля, неровные правые поля, отсутствующие поля.

Аналогичным образом были проанализированы результаты исследования и других авторов по этому поводу. Показано, что авторы используют отдельные либо общие признаки почерка, указывающие на степень тревожности личности, что расширяет возможности диагностики личности по почерку. На основании проведенного теоретического анализа была составлена общая таблица по подтвержденным признакам тревожности, проявляющимся в почерке. Проведенный анализ позволил определить по особенностям почерка 18 признаков тревожности.

Далее автор разработал программу психологического исследования на предмет выявления тревожности у клиентов, обратившихся к психологу с разными запросами, включала полуструктурированную беседу, психологическую диагностику посредством графологического анализа, теста Вартегга, методики «Звезды и волны». На основании результатов почерка четырех клиентов, у которых отмечались симптомы тревожности, показана возможность статистического выявления выраженности тревожности по формуле:

$F_{тр} = (\sum n_i / N_{max}) * 100 \%$ , где

$F_{тр}$  – выраженность тревожности,

$n_i$  – признак тревожности по почерку(индикаторов),

$N_{max}$  – максимальное количество признаков тревожности(индикаторов).

То есть, в основу расчета выраженности тревожности были положены результаты только графологического анализа, что уже само по себе является элементом научной новизны и представляет практическую значимость.

По поводу практической значимости написано, что практикующие психологи могут освоить этот достаточно эффективный метод определения наличия/отсутствия тревожности у клиента, опираясь на предложенные индикаторы – признаки в почерке. Такие, как макро- и микроструктура почерка, нажим, штрих, наклон, расстояния между буквами, словами, строками, направление строк, форма букв, размер почерка и его ширина, поля, начальный и конечный штрих, заглавные буквы, организация текста на листе, читабельность почерка, которыми необходимо пользоваться при изучении личности графологическим анализом, в том числе для выявления определенного уровня тревожности.

В этом суть данной работы.

В качестве ее достоинства можно считать стремление автора показать не только преимущества данного метода оценки тревожности личности, но и его недостатки. В заключении перечислены такие недостатки, как:

- недостаточная стандартизация и низкий статус графологического анализа в научной психологии;
- графологический анализ не является абсолютно точным и достоверным методом,

поэтому требуется подтверждение другими методами и некоторые др. Библиографический список содержит источники по теме исследования. После доработки текста статью «Психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа» можно рекомендовать к опубликованию в научном журнале, как представляющую интерес для читающей аудитории.

## **Результаты процедуры окончательного рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена статья «Психологическая диагностика тревожности клиента с помощью графологического анализа». Работа включает в себя вводный раздел, в котором описана актуальность и проблема исследования. В основном разделе представлен теоретический анализ, в котором рассматриваются основные понятия, а также дается авторское понимание основных феноменов. Особое внимание дано характеристике признаков почерка для определения тревожности личности по отечественным и зарубежным авторам, а также описана практика диагностики тревожности на примере некоторых запросов клиентов. В заключении представлены подробные и аргументированные выводы.

Предмет исследования. Целью проведенного исследования является рассмотрение потенциала графологического анализа в психологической диагностике тревожности человека.

Методологическая основа исследования. В исследовании был проведен теоретический анализ и описание собственной графологической практики автора.

Актуальность исследования. В статье отмечается, что, несмотря на обилие стандартизированных опросников (шкала Спилбергера-Ханина, STAI и др.) изучения тревожности, в клинической практике сохраняется потребность в проективных методах, позволяющих минимизировать эффект социальной желательности. Идеографический подход обеспечивает применение более тонкого инструментария – проективных методик, в том числе и графологического анализа почерка.

Научная новизна исследования.

Проведенное исследование позволило сделать ряд выводов:

- 1). На основании теоретического анализа и графологической практики автора было отмечено, что при возрастании тревожности у клиентов в их почерке увеличивается количество отображаемых графологических признаков.
- 2). Графологический анализ имеет ряд преимуществ относительно других проективных методик. В то же время графологический метод важно использовать в комплексе с другими психодиагностическими методиками с целью уменьшения степени субъективизма со стороны диагноста.
- 3). В то же время, автором определены также недостатки графологического анализа: недостаточная стандартизация и низкий статус графологического анализа, графологический анализ не является абсолютно точным и достоверным методом, невозможно определить вид тревожности (ситуативный или личностный), важна высокая квалификация графолога.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе имеется. Содержание статьи отвечает

требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы достаточный для раскрытия предмета исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 13 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых изданы за последние три года. В список включены, статьи и тезисы, диссертации, монографии, справочные пособия. Источники оформлены, в основном, однородно.

Апелляция к оппонентам.

1). Рекомендуется оформить введение с определением цели, объекта, предмета, задач, научной новизны и методологических основ исследования.

2). Важно в заключительном разделе описать личный вклад автора в решение затронутой и выделенной проблемы.

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, а также практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами психологической диагностики. Вопрос рассматривается через призму изучения тревожности клиента с помощью графологического анализа. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью.



Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Свиридова М.К., Ершова Р.В. Применение технологий виртуальной реальности в практической психологии: российский и зарубежный опыт // Психолог. 2025. № 4. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.4.75119 EDN: SNBYJW URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=75119](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75119)

## Применение технологий виртуальной реальности в практической психологии: российский и зарубежный опыт

Свиридова Мария Кирилловна

ORCID: 0009-0003-8405-2851



Аспирант;  
Кафедра психологии и педагогики;  
Филологический факультет;  
Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы

121096, Россия, г. Москва, р-н Филевский парк, ул. 2-я Филевская, д. 6 к. 5

✉ 1142240184@pfur.ru

Ершова Регина Вячеславовна

ORCID: 0000-0002-5054-1177



доктор психологических наук

профессор; кафедра психологии и педагогики; Российский университет дружбы народов им. П. Лумумбы

140402, Россия, Московская обл., г. Коломна, ул. Осипенко, д. 8а

✉ erchovareg@mail.ru

[Статья из рубрики "Актуальный вопрос"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.4.75119

**EDN:**

SNBYJW

**Дата направления статьи в редакцию:**

09-07-2025

**Аннотация:** Виртуальная реальность является одной из перспективных технологий для практической психологии. Она даёт возможность создавать высокореалистичные, интерактивные и систематически контролируемые стимульные среды, в которых

исследователи, медики и психологи могут точно контролировать сложные, мультисенсорные и динамические 3D-презентации стимулов. Предметом исследования данной статьи является изучение особенностей и эффективности применения технологий виртуальной реальности в практической психологии, с акцентом на российский и зарубежный опыт. В частности, исследование охватывает использование виртуальной реальности для создания контролируемых, интерактивных и иммерсивных виртуальных сред, которые применяются в психотерапии и психологической диагностике. Рассматриваются ключевые направления использования VR-технологий, включая лечение фобий, тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства, расстройств пищевого поведения и зависимостей, а также управление болью. Для ответов на проблемные вопросы и достижения цели исследования были использованы теоретические методы исследования: анализ, обобщение и синтез данных исследований в области использования технологий виртуальной реальности в психологической практике. Научная новизна исследования заключается в комплексном междисциплинарном анализе и систематизации как текущих, так и перспективных возможностей использования технологий виртуальной реальности в практической психологии разных стран. Впервые выполнено обобщение данных о разнообразных подходах к применению VR в психологической практике, выявлены ключевые факторы, влияющие на успешность внедрения, а также обозначены направления для дальнейших исследований и развития. Это обеспечивает не только теоретическую основу для понимания потенциала технологий виртуальной реальности, но и практические рекомендации для специалистов, работающих в области психологической помощи. Проведённый анализ опыта применения технологий виртуальной реальности в психологии позволяет выявить несколько ключевых тенденций и принципиально новых аспектов в понимании и использовании различных видов реальности для решения психотерапевтических и диагностических задач. Технологии виртуальной реальности представляют собой перспективный инструмент для практической психологии, сочетающий инновационность с доказанной эффективностью. Несмотря на существующие барьеры (технические, финансовые и профессиональные), потенциал VR в терапии тревожных расстройств, фобий, РПП, зависимостей и управления болью очевиден. Дальнейшие исследования должны быть направлены на стандартизацию методов, увеличение выборок и изучение долгосрочных эффектов.

**Ключевые слова:**

технологии виртуальной реальности, виртуальные среды, иммерсивность, фобии, когнитивные процессы, терапия, российский опыт, интерактивные технологии, психологическая помощь, психотерапия

Развитие цифровых технологий в последние годы позволило найти новые и креативные решения проблем в различных областях науки и практики. Одной из таких технологий с высоким практическим потенциалом стала технология виртуальной реальности (virtual reality, VR) [\[34\]](#). Виртуальная реальность относится к цифровой, аудиовизуальной информации компьютерно-генерируемых сред или объектов, представленных на электронных дисплеях, иногда дополненной тактильной или обонятельной информацией [\[8\]](#). Иммерсивная виртуальная реальность, которая окружает пользователя либо с помощью закреплённых на голове дисплеев с наушниками, либо в физических комнатах с 360-градусными дисплеями трёхмерной среды, существенно отличается от 2D-контента, поскольку она блокирует физическую реальность и вызывает впечатление пребывания в

цифровой реальности. Это явление называется присутствием.

Ещё на ранних этапах развития технологии виртуальной реальности, Loomis, и др. (1999) говорили о возможностях использования технологий виртуальной реальности для фундаментальных исследований, терапевтических вмешательств и обучения [\[45, с. 557-564\]](#).

«Виртуальные реальности», представленные на двумерных экранах, такие как фильмы с компьютерно-генерируемыми элементами и компьютерные игры, длительно применяются в психологических исследованиях [\[42, 68\]](#). Например, Williams с соавторами (2000) представили парадигму кибербола, которая позволила изучить, каким образом влияет игровое игнорирование одного из участников командной игры на его эмоциональное состояние и удовлетворение социальных потребностей [\[81\]](#). Отчёты участников эксперимента показали, что отсутствие или даже менее частое получение мяча угрожает фундаментальным социальным потребностям (принадлежность, самоуважение, контроль и осмысленное существование) и вызывает негативное настроение [\[82\]](#). Метаанализ Hartgerink с соавторами (2015), основанный на 120 исследованиях кибербола, подтвердил надежность эффекта исключения, а парадигма кибербола стала золотым стандартом в экспериментальных исследованиях эффектов социальной изоляции [\[40\]](#).

В настоящее время с одной стороны, растёт интерес к использованию технологий виртуальной реальности в психологической теории и практике, с другой — дефицит доказательных исследований их применения, что сдерживает развитие технологии виртуальной реальности в области психологии.

Цель данной статьи – изучить существующий российский и зарубежный опыт применения технологий виртуальной реальности в психотерапии и консультировании. Достижение поставленной цели связано с ответом на следующие проблемные вопросы:

1. Что такое технологии виртуальной реальности?
2. Как технологии виртуальной реальности используются в современной психологии?
3. Какова эффективность использования технологий виртуальной реальности в практической психологии?
4. Какие проблемы связаны с использованием технологий виртуальной реальности для терапевтических вмешательств?

Для ответов на проблемные вопросы и достижения цели исследования были использованы теоретические методы исследования: анализ, обобщение и синтез данных исследований в области использования технологий виртуальной реальности в психологической практике. Поиск проводился в браузере по базам National Library of Medicine, MDPI, Elsevier, Springer Nature, eLibrary, электронная библиотека имени В. И. Ленина, ResearchGate и КиберЛенинка. Для поиска использовались ключевые запросы «технологии виртуальной реальности в психологической практике», «применение VR-технологий в психологии», «application of virtual reality technologies in practical psychology», «virtual reality technologies in psychology», «virtual reality in psychological practice», «the effectiveness of virtual environment exposure therapy for the treatment of phobias», «the effectiveness of virtual environments for the treatment of anxiety disorders», «the effectiveness of virtual environments for the treatment of eating disorders», «the effectiveness of virtual environments for addiction treatment», «the

effectiveness of virtual environments for pain management».

В результате был отобран список источников (13 на русском и 74 на иностранных языках), из которого выбирались наиболее релевантные материалы. Отбор осуществлялся согласно плану исследования. В начале были выбраны источники, описывающие технологические компоненты системы виртуальной реальности. После были проанализированы и выбраны материалы, посвящённые современной практике применения и эффективности технологий виртуальной реальности в практической психологии в России и за рубежом.

Научная новизна исследования заключается в комплексном исследовании текущих и перспективных возможностей использования технологий виртуальной реальности в практической психологии разных стран.

## **Результаты исследования**

### **1. Сущность технологий виртуальной реальности**

Технологии виртуальной реальности состоят из ключевых технологических компонентов: устройства ввода, устройства вывода и моделируемого сценария – виртуальной среды [17]. Устройства ввода включают в себя датчики и трекеры, которые фиксируют действия пользователя (движения головы и рук), чтобы позволить ему взаимодействовать с виртуальной средой. В системе виртуальной реальности можно использовать различные устройства ввода: устройства слежения и указательные устройства. В первую группу входят перчатки, датчики позиционирования головы, встроенные камеры, устройства слежения за движениями глаз, во вторую – мышь с шестью степенями свободы, трекбол, джойстики [28].

Устройства вывода включают все технологии, которые предоставляют пользователю непрерывную информацию, генерируемую компьютером [3]. Наиболее важной сенсорной модальностью для большинства приложений виртуальной реальности является визуальный канал, однако более продвинутые системы также предлагают слуховую, обонятельную и тактильную обратную связь [46].

Смоделированный сценарий – сгенерированная компьютером трёхмерная виртуальная среда [1]. Виртуальные среды предназначены для исследования, поэтому пользователи могут взаимодействовать с их содержимым: перемещать, толкать, подбирать, вращать и совершать другие действия. Многопользовательские виртуальные среды позволяют двум или более пользователям совместно использовать один и тот же смоделированный сценарий [66]. Чтобы обеспечить общение и взаимодействие между пользователями, многопользовательские виртуальные среды используют аватары – персонализированные графические представления людей, которые напрямую контролируются ими в реальном времени [28].

Существует три типа виртуальной реальности: неиммерсивная, полуиммерсивная и полностью иммерсивная [53]. В неиммерсивной виртуальной реальности пользователь взаимодействует с виртуальной средой через компьютер, может управлять некоторыми персонажами или действиями, но виртуальная среда не взаимодействует напрямую с пользователем. В полупогруженной виртуальной реальности пользователи частично интегрированы в трёхмерную виртуальную среду. Используя экран компьютера или гарнитуру виртуальной реальности, они могут перемещаться в виртуальной среде, но не имеют физических ощущений, только визуальный опыт. В полностью иммерсивной

виртуальной реальности все органы чувств пользователя захватываются оборудованием, которое крепится к голове и объединяется с виртуальной средой, чтобы полностью покрыть области обзора. Взаимодействие пользователя в виртуальном мире неотличимо от реальности. Такая виртуальная среда обеспечивает настоящее чувство изоляции и предлагает единый реалистичный опыт через гарнитуры.

## **2. Использование технологий виртуальной реальности в современной психологии**

В психологии технологии виртуальной реальности используются как инновационный инструмент для исследований и терапии, обладающий рядом преимуществ по сравнению с традиционными методами. Технология позволяет создавать контролируемые, но при этом реалистичные и интерактивные виртуальные среды для изучения поведения, восприятия, внимания и когнитивных процессов, для восстановления пациентов после черепно-мозговых травм, инсультов и других нарушений, стимулируя мозговую активность с помощью иммерсивных упражнений [57]. Виртуальная среда также позволяет моделировать социальные взаимодействия и изучать поведение в различных социальных контекстах, что сложно реализовать в реальной жизни из-за этических и практических ограничений [39].

Степень реалистичности или правдоподобности влияет на присутствие и, таким образом, на то, как люди воспринимают и реагируют на окружающую среду [43]. Однако правдоподобность – это многомодальная конструкция, включающая восприятие и действие, поэтому повышение реализма окружающей среды, например, с помощью фотореалистичной графики, не обязательно способствует более реалистичному поведению. Низкографические симуляции могут способствовать присутствию и реалистичному поведению, когда они предоставляют увлекательный сценарий, дополненный физически воспринимаемыми сигналами [49].

В настоящее время фундаментальные исследования когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов в виртуальной реальности остаются довольно скудными в особенности в области практической психологии [86]. Основными областями применения технологии виртуальной реальности по-прежнему остаются медицина и клиническая психология.

Всего по теме использования технологии виртуальной реальности в психологии в базе «PubMed» представлено около 2300 статей. Теоретический характер имеют обзоры и критические анализы, например, анализ использования технологий виртуальной реальности в клинической психологии для лечения тревожности [21, 41], депрессии [22], фобий [83], РПП [24]. Обсуждаются проблемы внедрения технологии [29], проводятся обзоры влияния виртуальной реальности на личность, психическое здоровье, мышление память [15].

Российские исследователи Аникина В.Г. и др.(2020, 2021) реализуют разработки сложных аватаров. Ими созданы тренинговые программы с аватарами по преодолению тревожности и клаустрофобий.

В зарубежной практике технологии виртуальной реальности используются для лечения различных проблем психического здоровья. Общее лечение включает традиционное в сочетании с воздействием виртуальной реальности на основе индивидуальных потребностей человека. Индивидуализированный аспект определяется тщательной и детальной оценкой проблемы, её интенсивности и общего состояния [38].

Можно выделить определённые терапевтические мишени, при работе с которыми используются технологии виртуальной реальности: эмоциональные проблемы, тревога, страхи, фобии, панические расстройства, зависимости. Их терапия чаще всего предполагает использование метода экспозиции, который оптимален для создания релевантных программ с применением технологий виртуальной реальности [30]. Экспозиционная терапия тревожных расстройств имеет сильную доказательную базу, однако лишь немногие терапевты используют этот метод, а заблуждения пациентов и терапевтов ограничивают его доступность.

Экспозиционная терапия включает в себя постепенное и многократное воздействие пугающих стимулов с результирующими изменениями в когнитивных способностях, поведении, эмоциональных и физических реакциях. Внушающими страх стимулами может быть практически что угодно: живые организмы, неодушевлённые предметы, ситуации, действия, мысли, мысленные образы, физические симптомы и/или аффективные переживания [61]. Обширные исследования демонстрируют эффективность экспозиционной терапии при различных тревожных расстройствах, особенно фобиях [19, 71]. Воздействие способствует подавлению реакции страха и помогает изменить дисфункциональные оценки угроз и бесполезных реакций, уменьшая условную тревогу, связанную со стимулами, вызывающими страх. Постепенное воздействие позволяет привыкнуть и переоценить угрозу.

Барьерами на пути к широкому применению экспозиционной терапии являются страх пациентов, опасения терапевтов и трудности с организацией воздействия. Вариантами воздействия, не относящимися к виртуальной реальности, являются воображаемое воздействие (пациент сталкивается со страшным стимулом в воображении) и воздействие *in vivo* (пациент сталкивается с вызывающим страх стимулом в реальности). Сложности существуют и в том, и в другом случае. При воображаемом воздействии терапевты не могут знать или контролировать то, что представляет себе пациент, а способность создавать яркие мысленные образы снижается с возрастом [31]. Воздействие *in vivo* часто трудно или невозможно организовать в офисе и обычно нецелесообразно проводить вне офиса. Виртуальная реальность позволяет преодолеть эти барьеры, поскольку может создать увлекательную, контролируемую, воспроизводимую и безопасную среду обучения. Достижения в области виртуальной реальности позволяют пользователям входить в полностью иммерсивную среду и симулировать взаимодействие с виртуальными людьми. Использование технологий виртуальной реальности имеет методологическое ограничение: оптимально для постепенного воздействия на пациентов виртуальных представлений пугающих объектов или сценариев в контролируемой обстановке. Обобщённые результаты анализа направлений использования виртуальной реальности зарубежными и отечественными исследователями представлены в таблице 1.

Направление использования	Методы виртуальной реальности	Авторы / Исследования
Лечение тревожных расстройств	Экспозиционная терапия в виртуальной реальности	Ботелла и др. (2017); Фримен и др. (2017); Линднер П. и др. (2017); Оприс и др. (2012); Линг (2014); Мейплз-Келлер (2017)

Лечение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)	Виртуальное воспроизведение травмирующих событий	Риццо и др. (2019)
Коррекция фобий (аэрофобия, агорафобия и др.)	Погружение в пугающие ситуации в контролируемой среде виртуальной реальности	Ротбаум Б.О. и др. (1995, 1996, 1999); Мейплс-Келлер и др. (2017); Аникина и др. (2021, 2023); Рибе- Винес (2023)
Снижение хронической боли	Отвлечение во время болезненных процедур и при усилении болей	Гомес Бергин и др. (2024); Фримен и др. (2017); Зитти (2025); Ташйиан и др. (2017)
Общая психотерапия (дополнение к традиционной терапии)	Индивидуализированные интервенции в виртуальной среде на основе оценки состояния	Рива Г. (2022); Линднер П. (2021); Лангенер и др. (2021); Селиванов и др. (2021); Литвинова (2022)

Таблица 1. Направления использования технологий виртуальной реальности в психологии

### 3. Эффективность использования технологий виртуальной реальности в практической психологии

Эффективности применения технологий виртуальной реальности в практической психологии посвящено более 200 работ. Смешанный метод исследования, факторный анализ анкеты «Шкала отношения к терапии виртуальной реальности» и качественный контент-анализ данных, проведённые Gomez Bergin и др. (2024), показали, что после прохождения терапии с применением технологий виртуальной реальности пациенты демонстрируют позитивное отношение к такой терапии, более высокое ожидание присутствия, предпочтение виртуальной реальности по сравнению с традиционной терапией и убеждение, что данная технология экономически эффективна [\[36\]](#).

Результаты исследований подтверждают эффективность виртуальной среды для терапии экспозиции при лечении фобий. Систематический обзор исследований, посвящённый применению терапии экспозиции на основе виртуальной реальности при лечении тревожных расстройств, в частности – страха полёта, проведённый Ribé-Viñes и соавторами (2023) показывает, что тревожность участников снизилась после систематического воздействия сред виртуальной реальности, связанных с полётом [\[62\]](#). В то же время Ribé-Viñes с соавторами (2024) отмечают, что в части эффективности сенсорных сигналов, добавления обратной связи по движению, синхронизированной с визуальными и слуховыми сигналами во время воздействия сред виртуальной реальности для лечения страха полёта, необходимы дополнительные исследования [\[61\]](#).

Метаанализ Zeng и др. (2025) показал, что пациенты с тревожными расстройствами, такими как социальное тревожное расстройство, паническое расстройство и генерализованное тревожное расстройство, получили пользу от терапии на основе



технологий виртуальной реальности [\[86\]](#). По сравнению с традиционными вмешательствами терапия виртуальной реальностью значительно снизила уровень тревожности. Виртуальная реальность также используется для облегчения симптомов тревожности с помощью методов релаксации и осознанности, включая дыхательные упражнения. Исследование, проведённое Riva (2022) во время пандемии COVID-19 показало, что виртуальная реальность помогает управлять стрессом и даёт социальную поддержку для пользователя. Arntz с соавторами подтвердили, что сценарии виртуальной реальности и терапия на основе виртуальной реальности приносят больше улучшений в симптомах пациентов с расстройствами пищевого поведения, такими как компульсивное переедание, тяга к еде, тревожность, искажение тела и искажения внимания, по сравнению с традиционной терапией [\[14\]](#).

Итальянскими психологами в 2024 году был проведён эксперимент с участием 40 человек (20 мужчин и 20 женщин), в котором виртуальная реальность использовалась для смены перспективы восприятия тела – восприятие от первого лица менялось на восприятие со стороны (аватар от третьего лица) [\[20\]](#). Работа с виртуальным образом тела позволила пациентам более объективно его оценить и снизить негативные установки, связанные с расстройствами пищевого поведения, что улучшило удовлетворённость своим телом.

Исследование Fakhrou с соавторами (2024) показало, что использование ВР-тренажера, который позволяет виртуально «наблюдать» за изменением веса собственного аватара на первом этапе терапии приводило к усилению страха набрать вес, но затем участники исследования научились справляться с этим страхом, что способствовало снижению тревожности и компульсивного переедания [\[27\]](#).

Как показал проведённый анализ, в области лечения расстройств пищевого поведения виртуальные сценарии в первую очередь фокусируются на тяге, образе тела и навыках эмоциональной регуляции. Терапия воздействия стимула с использованием технологий виртуальной реальности доказала свою эффективность для снижения тяги и тревожных реакций на еду. Долгосрочные исследования демонстрируют улучшение диагностических измерений пациентов с расстройствами пищевого поведения с точки зрения эпизодов переедания и очищения, а также стабилизацию эмоциональной реакции, связанной с едой: их тяга к еде и тревожность снижались. Кроме того, у пациентов с расстройствами пищевого поведения технологии виртуальной реальности помогают изменять негативные воспоминания, связанные с телом, способствуют реорганизации процессов мультисенсорной интеграции [\[84\]](#).

Ещё одно направление использования технологий виртуальной реальности – лечение наркотической зависимости методом экспозиции. Согласно данным (Taubin, 2023), технологии виртуальной реальности помогают снизить психологическую зависимость от метамфетамина. В ходе реализации смешанных терапевтических программ пациенты погружаются в виртуальные сцены, провоцирующие тягу к наркотику (например, в бар или на вечеринку), при этом датчики фиксируют физиологическую реакцию (пульс, температуру). При обнаружении реакции система демонстрирует негативные последствия употребления, что способствует снижению желания употреблять вещества [\[78\]](#).

Стоит отметить, что данные об эффективности экспозиционной терапии с применением технологий виртуальной реальности противоречивы: систематический обзор литературы, проведённый Taubin с соавторами (2024), демонстрирует высокие результаты использования виртуальной реальности для снижения тяги к наркотикам и риска



рецидива [\[78\]](#). В то же время обзор Ghiță с соавторами (2018) показал, что исследования с использованием виртуальной реальности в области лечения наркотической зависимости имеют явные ограничения: до сих пор не было проведено клинических испытаний для изучения эффективности виртуальной реальности как инструмента лечения; нет исследований по обобщению реакций тяги в реальном мире; нет данных о долгосрочных эффектах лечения с помощью виртуальной реальности [\[33\]](#).

Таким образом, методы лечения, основанные исключительно на виртуальном воздействии, пока не дают однородного эффекта, что требует дальнейших исследований и комплексного подхода к терапии зависимости.

Ещё одно направление доказательных исследований – эффективность виртуальной реальности как инструмента управления болью, поскольку лекарства для лечения боли могут вызывать побочные эффекты, чрезмерное использование и зависимость [\[79\]](#). Использование технологий виртуальной реальности помогает обучать пациентов управлять болью с помощью виртуальных сценариев, способствующих отвлечению, изменению фокуса и развитию навыков совладания. Систематический обзор, проведённый Smith с соавторами (2020), показал, что терапия виртуальной реальности может применяться для анальгезии при острой боли в стационарных условиях, однако её эффекты различаются в зависимости от специфики состояния пациентов [\[75\]](#).

Spiegel и др. (2020) провели рандомизированное исследование с участием пациентов, испытывающих острый болевой синдром интенсивностью более 3 баллов по визуальной аналоговой шкале. Пациенты были случайным образом распределены на две группы: одна использовала технологии виртуальной реальности, другая – контроль с просмотром телевизионных программ. Результаты показали статистически значимое снижение болевых ощущений сразу после сеанса виртуальной реальности по сравнению с контрольной группой, при этом эффект сохранялся до 72 часов после вмешательства [\[70\]](#).

Tashjian и соавторы (2017) изучали применение виртуальной реальности для управления болью у госпитализированных пациентов. В контролируемом эксперименте использованная технология виртуальной реальности продемонстрировала значительную эффективность в снижении болевого синдрома, что подтверждает её потенциал в клинической практике для облегчения боли в условиях стационара [\[79\]](#).

Mallari B. и др. (2019) на основе метаанализа, подтвердили, что технология виртуальной реальности является эффективным немедикаментозным и неинвазивным вспомогательным средством для обезболивания. Авторы отмечают, что данная терапия значительно снижает болевые ощущения, улучшая качество жизни пациентов [\[51\]](#).

Обзор Zitti с соавторами (2025) показывает, что технологии виртуальной реальности демонстрирует потенциал для лечения боли при расстройствах опорно-двигательного аппарата со значительной эффективностью при использовании специализированной неиммерсивной технологии виртуальной реальности [\[87\]](#).

Итак, проанализированные данные свидетельствуют о том, что терапия с использованием виртуальной реальности так же эффективна, как и другие основанные на фактических данных методы лечения, такие как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и терапия воздействия «in vivo», поэтому является настоятельно рекомендуемой альтернативой, когда ситуацию сложно или невозможно воспроизвести в реальности, и хорошим

дополнением для повышения эффективности когнитивно-поведенческой терапии. Терапия с применением технологии виртуальной реальности усиливает эффективность лечения фобий и ПТСР за счёт безопасного, контролируемого воздействия, улучшает доступность лечения для удалённых пациентов и пациентов с ограниченной подвижностью [37]. Виртуальные среды позволяют проводить индивидуальное моделирование для индивидуальной терапии пациента. Постепенная десенсибилизация с помощью виртуальной реальности показывает эффективные результаты в снижении тревожности. Когнитивно-поведенческая терапия на основе виртуальной реальности оказывается эффективной для облегчения симптомов ПТСР.

#### **4. Проблемы использования технологий виртуальной реальности для терапевтических вмешательств**

В настоящее время основными проблемами для терапевтических вмешательств с использованием технологий виртуальной реальности являются небольшие размеры выборки, отсутствие стандартизации содержания и показателей результатов. Малые выборки мешают изучать индивидуальные различия в ответах на лечение и понимать, для кого лечение виртуальной реальностью аналогично, лучше или менее эффективно по сравнению со стандартным лечением. Такая информация имеет решающее значение для разработки и внедрения технологий виртуальной реальности [16]. Также для крупномасштабных внедрений потребуются технологические достижения в отношении стандартизации настроек и стимулов, поскольку на данный момент существует множество индивидуальных решений.

Глубокий тематический анализ открытых ответов, проведенный Felnhofer с соавторами (2025), выявил четыре основных барьера для внедрения технологий виртуальной реальности в психотерапевтическую практику:

- профессиональные барьеры: нехватка знаний, обучения и времени у психотерапевтов, личные причины, в том числе отсутствие заинтересованности;
- финансовые барьеры: затраты на оборудование, соотношение затрат и выгод;
- терапевтические барьеры: клиническая применимость, опасения по поводу отсутствия «реальных» терапевтических отношений;
- технологические барьеры: незрелые технологии, нехватка оборудования [29].

Многие современные терапевты не осведомлены о возможностях технологий виртуальной реальности и не имеют специальной подготовки. Помимо этого, использованию этих технологий препятствуют нарушения зрения, возрастные проблемы и ощущаемая нехватка технологических навыков. У специалистов старшего поколения зачастую отсутствует мотивация для работы с этой темой, поскольку они считают взаимодействие с виртуальной реальностью слишком громоздким. Для устранения этого барьера требуется технологическая трансформация и повышение гибкости образовательного процесса.

#### **Заключение и выводы**

Проведённый анализ опыта применения технологий виртуальной реальности в психологии позволяет выявить несколько ключевых тенденций и принципиально новых аспектов в понимании и использовании различных видов реальности для решения психотерапевтических и диагностических задач.

1. Виртуальная реальность создаёт управляемую, воспроизводимую и безопасную

цифровую среду, которая обеспечивает глубокое эмоциональное и когнитивное погружение. Это открывает новые возможности для исследований и терапии, особенно в случаях, где традиционные методы ограничены (например, моделирование социальных взаимодействий или экспозиционная терапия). Эффективность виртуальной реальности как инструмента психологической помощи выше в тех случаях, когда критически важны контролируемость и безопасность экспозиции (фобии, посттравматическое стрессовое расстройство, тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения, зависимости). В этих случаях виртуальная реальность позволяет не просто имитировать проблемные ситуации, а создавать индивидуальные сценарии, адаптированные к особенностям пациента, что повышает результативность и снижает риски.

2. Преимуществами ВР-терапии являются: а) контроль и безопасность: возможность дозированного воздействия в контролируемой среде; б) доступность: это решение для пациентов с ограниченной подвижностью или удалённым доступом к терапии; в) индивидуализация: создание персонализированных сценариев для каждого пациента. К проблемам и ограничениям использования технологий виртуальной реальности в психотерапии можно отнести: технологические, профессиональные барьеры, методологические ограничения, связанные с небольшими выборками в исследованиях, отсутствием долгосрочных данных, а также побочные эффекты: риск киберболезни и дискомфорта у некоторых пациентов.

3. К перспективам развития в этом направлении следует отнести расширение областей применения технологий виртуальной реальности, включая стресс-менеджмент и развитие коммуникативных навыков; разработку экономических решений с акцентом на релевантность сценариев, а не фотореалистичность, интеграцию ВР с другими методами терапии для повышения эффективности.

Таким образом, технологии виртуальной реальности представляют собой перспективный инструмент для практической психологии, сочетающий инновационность с доказанной эффективностью. Несмотря на существующие барьеры (технические, финансовые и профессиональные), потенциал ВР в терапии тревожных расстройств, фобий, РПП, зависимостей и управления болью очевиден. Дальнейшие исследования должны быть направлены на стандартизацию методов, увеличение выборок и изучение долгосрочных эффектов.

ВР-терапия не заменяет традиционные подходы, но дополняет их, предлагая новые возможности для персонализации и повышения доступности психологической помощи. Её внедрение требует междисциплинарного сотрудничества психологов, технологов и клиницистов, а также адаптации образовательных программ для подготовки специалистов. В будущем технология виртуальной реальности может стать неотъемлемой частью психологической практики, особенно в условиях роста цифровизации здравоохранения.

## **Библиография**

1. Аникина В.Г., Хозе Е.Г. Влияние ВР-программы по коррекции никтофобии на состояние тревоги в юношеском возрасте // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 2. С. 68-86. DOI: 10.17759/exppsy.2023160205 EDN: XPSVKT.
2. Аникина В.Г., Побок П.А., Ивченкова Ю.Ю. Применение технологий виртуальной реальности в преодолении состояния тревожности // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 1. С. 40-50. DOI: 10.17759/exppsy.2021000004 EDN: XYJJGY.
3. Аникина В.Г., Хозе Е.Г., Стрижова И.В. Динамика психических состояний

- обучающихся, осваивающих дидактические VR-программы с использованием технологий виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 4. С. 123-141. DOI: 10.17759/exppsy.2021140407 EDN: HVZRNХ.
4. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Взаимодействие личности и виртуальной реальности: психическое развитие и личностная детерминация: монография / под ред. В.А. Барабанщикова, В.В. Селиванова. М.: Универсум, 2019. 430 с.
5. Интеллектуальная система программного управления многоосевой платформой для виртуальной реальности с имитацией воздействия внешней среды и обратной связью / А.Д. Иванов [и др.] // Измерение. Мониторинг. Управление. Контроль. 2023. № 2. С. 97-103. DOI: 10.21685/2307-5538-2023-2-12 EDN: NQSMUG.
6. Исследование особенностей передачи мультимедийной и параметрической информации в среде виртуальной реальности / А.Ю. Тычков [и др.] // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Технические науки. 2020. № 4 (56). С. 27-38. DOI: 10.21685/2072-3059-2020-4-3 EDN: YKUGNN.
7. Литвинков Н. Первому ученому приготовиться Зачем в России создают лаборатории виртуальной реальности [Электронный ресурс] // Лента.Ру. URL: <https://lenta.ru/articles/2018/04/18/vr/> (дата обращения: 22.04.2025).
8. Панчужев И.Е. История развития виртуальной реальности (её понимание и использование в современном мире) // Переломные моменты истории: люди, события, исследования: материалы международной научной конференции / под ред. С.И. Бугашева, Ю.В. Ватолиной, А.С. Минина. Том 3. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. С. 328-335. EDN: IORYJY.
9. Проблемы психологической безопасности личности и образовательной среды / общ. ред. А.В. Литвиновой, А.В. Кокурина, М.И. Марьина. М.: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2022. 190 с.
10. Селиванов В.В. Влияние виртуальной реальности на личностные особенности и психические состояния. Экспериментальная психология в социальных практиках: материалы конференции / под ред. В.А. Барабанщикова, В.В. Селиванова. М.: Универсум, 2020. 284 с. EDN: RVFAXQ.
11. Селиванов В.В., Майтнер Л., Грибер Ю.А. Особенности использования технологий виртуальной реальности при коррекции и лечении депрессии в клинической психологии // Клиническая и специальная психология. 2021. Т. 10, № 3. С. 231-255. DOI: 10.17759/cpse.2021100312 EDN: KWMICM.
12. Технологии виртуальной реальности: методологические аспекты, достижения и перспективы / Ю.П. Зинченко [и др.] // Национальный психологический журнал. 2010. № 1. С. 54-62. EDN: NXUUWB.
13. VR-практикум и не только: студенты МГППУ осваивают передовые методы и технику исследования когнитивных процессов [Электронный ресурс] // МГППУ. 2024. URL: <https://mgppu.ru/news/14051> (дата обращения: 22.04.2025).
14. Arntz A., Weertman A. Treatment of childhood memories: Theory and practice. Behaviour Research and Therapy. 1999. Vol. 37. P. 715-740. DOI: 10.1016/S0005-7967(98)00173-9 EDN: GSNZRP.
15. Aboul-Yazeed R.S., Darwish A., Hassanien A.E. Flourish the mood: a systematic review on the impacts of metaverse on psychological and mental health. Frontiers in Virtual Reality. 2025. Vol. 6. DOI: 10.3389/frvir.2025.1429038.
16. Bender S.M., Broderick M. Virtual reality exposure therapy. Chapter. 2021. P. 77-107.
17. Blascovich J. et al. Immersive virtual environment technology as a methodological tool for social psychology. Psychological Inquiry. 2002. Vol. 13. No. 2. P. 103-124. DOI: 10.1207/S15327965PLI1302\_01.

18. Boeldt D. et al. Using Virtual Reality Exposure Therapy to Enhance Treatment of Anxiety Disorders: Identifying Areas of Clinical Adoption and Potential Obstacles. *Front Psychiatry*. 2019. Vol. 10. No. 773. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00773 EDN: PSJFNA.
19. Botella C. et al. Virtual reality treatment of claustrophobia: a case report. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36. P. 239-246. DOI: 10.1016/S0005-7967(97)10006-7 EDN: GSONJJ.
20. Brizzi G. et al. Gender differences in bodily experience: Insights from virtual reality body illusion. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 249. No. 104386. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104386 EDN: CPSXGM.
21. Concannon B.J., Esmail S., Roduta R.M. Immersive Virtual Reality for the Reduction of State Anxiety in Clinical Interview Exams: Prospective Cohort Study. *JMIR Serious Games*. 2020. Vol. 8. No. 3: e18313. DOI: 10.2196/18313 EDN: YTCDJF.
22. Cho Y. et al. Effect of virtual reality-based biofeedback for depressive and anxiety symptoms: Randomized controlled study. *J Affect Disord*. 2024. Vol. 361. P. 392-398. DOI: 10.1016/j.jad.2024.06.031 EDN: ZSBEQC.
23. Carlin A.S., Hoffman H.G., Weghorst S. Virtual reality and tactile augmentation in the treatment of spider phobia: a case report. *Behaviour Research and Therapy*. 1997. Vol. 35. P. 153-158. DOI: 10.1016/S0005-7967(96)00085-X EDN: HFDLUX.
24. Di Natale A.F. et al. Harnessing Immersive Virtual Reality: A Comprehensive Scoping Review of its Applications in Assessing, Understanding, and Treating Eating Disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 2024. Vol. 26. No. 9. P. 470-486. DOI: 10.1007/s11920-024-01523-2 EDN: SBBVGA.
25. Dwivedi Y.K. et al. Metaverse beyond the hype: Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*. 2022. Vol. 66. No. 102542. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2022.102542 EDN: XERABZ.
26. Donker T. et al. Effectiveness of self-guided app-based virtual reality cognitive behavior therapy for acrophobia: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2019. Vol. 76. No. 682. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.0219.
27. Fakhrou A. et al. Virtual Reality as an Innovative Tool for Eating Disorders Psychological Treatment. *Health Psychol Res*. 2024. Vol. 12. No. 123286. DOI: 10.52965/001c.123286 EDN: LNLMPK.
28. Furness T.A. The super cockpit and its human factors challenges. *Proceedings of the Human Factors Society Annual Meeting*. 1986. Vol. 30. P. 48-52. DOI: 10.1177/154193128603000112.
29. Felinhofer A. et al. Barriers to adopting therapeutic virtual reality: the perspective of clinical psychologists and psychotherapists. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1549090 EDN: ZJZIKN.
30. Freher N.K. et al. Virtual Reality in the treatment of depression; what therapeutic strategies does VR target? *Journal of Affective Disorders Reports*. 2025. Vol. 20. No. 100912. DOI: 10.1016/j.jadr.2025.100912.
31. Foa E.B., McLean C.P. The Efficacy of Exposure Therapy for Anxiety-Related Disorders and Its Underlying Mechanisms: The Case of OCD and PTSD. *Annu Rev Clin Psychol*. 2016. Vol. 12. P. 1-28. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093533.
32. Felinhofer A. et al. Barriers to adopting therapeutic virtual reality: the perspective of clinical psychologists and psychotherapists. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1549090 EDN: ZJZIKN.
33. Ghiță A., Gutiérrez-Maldonado J. Applications of virtual reality in individuals with alcohol misuse: A systematic review. *Addict Behav*. 2018. Vol. 81. P. 1-11. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.01.036.

34. Guan H., Xu Y., Zhao D. Application of Virtual Reality Technology in Clinical Practice, Teaching, and Research in Complementary and Alternative Medicine. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2022: 1373170. DOI: 10.1155/2022/1373170 EDN: TCEJIC.
35. Glantz K. et al. Virtual reality (VR) for psychotherapy: From the physical to the social environment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1996. Vol. 33. P. 464-473. DOI: 10.1037/0033-3204.33.3.464.
36. Gomez Bergin A.D., Allison A.M., Hazell C.M. Understanding Public Perceptions of Virtual Reality Psychological Therapy Using the Attitudes Towards Virtual Reality Therapy (AVRT) Scale: Mixed Methods Development Study. *JMIR Ment Health*. 2024. Jan 12;11:e48537. DOI: 10.2196/48537.
37. Grenier S. et al. Using virtual reality to improve the efficacy of cognitive-behavioral therapy (CBT) in the treatment of late-life anxiety: preliminary recommendations for future research. *Int Psychogeriatr*. 2015. Vol. 27. No. 7. P. 1217-1225. DOI: 10.1017/S1041610214002300.
38. Hakim A., Hammad S. Use of Virtual Reality in Psychology. *Digital Interaction and Machine Intelligence*. 2022. Vol. 440. DOI: 10.1007/978-3-031-11432-8\_21.
39. Han E., Bailenson J.N. Social Interaction in VR. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. 2024. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.1489.
40. Hartgerink C.H.J. et al. The ordinal effects of ostracism: a meta-analysis of 120 cyberball studies. *PLoS One*. 2015. Vol. 10. No. e0127002. DOI: 10.1371/journal.pone.0127002.
41. Kampmann I.L., Emmelkamp P.M., Morina N. Meta-analysis of technology-assisted interventions for social anxiety disorder. *J Anxiety Disord*. 2016. Vol. 42. P. 71-84. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.06.007.
42. Kowalski R.M. et al. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140. P. 1073-1137. DOI: 10.1037/a0035618.
43. Latoschik M.E., Wienrich C. Coherence and plausibility, not presence?! Pivotal conditions for XR experiences and effects, a novel model. *Frontiers in Virtual Reality*. 2022. Vol. 3. DOI: 10.3389/frvir.2022.694433 EDN: JOCLCF.
44. Langener S. et al. Clinical relevance of immersive virtual reality in the assessment and treatment of addictive disorders: A systematic review and future perspective. *Journal of Clinical Medicine*. 2021. Vol. 10. No. 16: 3658. DOI: 10.3390/jcm10163658 EDN: TQHXJA.
45. Loomis J.M., Blascovich J.J., Beall A.C. Immersive virtual environment technology as a basic research tool in psychology. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*. 1999. Vol. 31. No. 4. P. 557-564. DOI: 10.3758/BF03200735 EDN: WIGWME.
46. Lindner P. Better, Virtually: the Past, Present, and Future of Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy. *J Cogn Ther*. 2021. Vol. 14. P. 23-46. DOI: 10.1007/s41811-020-00090-7 EDN: AFZTRX.
47. Lindner P. et al. Creating state of the art, next-generation virtual reality exposure therapies for anxiety disorders using consumer hardware platforms: design considerations and future directions. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2017. Vol. 46. P. 404-420. DOI: 10.1080/16506073.2017.1280843.
48. Ling Y. et al. A meta-analysis on the relationship between self-reported presence and anxiety in virtual reality exposure therapy for anxiety disorders. *PLoS One*. 2014. Vol. 9. P. 1-12. DOI: 10.1371/journal.pone.0096144.
49. Martin D. et al. Multimodality in VR: A Survey. *ACM Computing Surveys (CSUR)*. 2022. Vol. 54. Iss. 10s. P. 1-36. DOI: 10.1145/350836.
50. Maples-Keller J.L. et al. The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harv. Rev. Psychiatry*. 2017. Vol. 25. No. 3. P. 103-113.

DOI: 10.1097/HRP.0000000000000138.

51. Mallari B. et al. Virtual reality as an analgesic for acute and chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis. *J Pain Res.* 2019. Vol. 12. P. 2053–2085. DOI: 10.2147/JPR.S200498.

52. Morina N. et al. Can virtual reality exposure therapy gains be generalized to real-life? A meta-analysis of studies applying behavioral assessments. *Behaviour Research and Therapy.* 2015. Vol. 74. P. 18-24. DOI: 10.1016/j.brat.2015.08.010.

53. Musa M., Rahman P., Buhalis D. Virtual Reality (VR) Types. *Encyclopedia of Tourism Management and Marketing.* 2022. P. 679-683. DOI: 10.4337/9781800377486.virtual.reality.

54. Oprış D. et al. Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. *Depression and Anxiety.* 2012. Vol. 29. P. 85-93. DOI: 10.1002/da.20910.

55. Parsons T., Gaggioli A., Riva G. Virtual reality for research in social neuroscience. *Brain Sci.* 2017. Vol. 7. No. 42. DOI: 10.3390/brainsci7040042.

56. Perpiñá C. et al. Body image and virtual reality in eating disorders: is exposure to virtual reality more effective than the classical body image treatment? *Cyberpsychology & Behavior.* 1999. Vol. 2. P. 149-155. DOI: 10.1089/cpb.1999.2.149.

57. Quan W., Liu S., Cao M., Zhao J. A Comprehensive Review of Virtual Reality Technology for Cognitive Rehabilitation in Patients with Neurological Conditions. *Appl. Sci.* 2024. Vol. 14. No. 6285. DOI: 10.3390/app14146285 EDN: QALQHC.

58. Riva G. Virtual Reality in Clinical Psychology. *Comprehensive Clinical Psychology.* 2022. P. 91-105. DOI: 10.1016/B978-0-12-818697-8.00006-6.

59. Riva G., Wiederhold B.K. How cyberpsychology and virtual reality can help us to overcome the psychological burden of coronavirus. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2020. Vol. 5. P. 227-229. DOI: 10.1089/cyber.2020.29183.gri EDN: EZETWB.

60. Riva G., Malighetti C., Serino S. Virtual reality in the treatment of eating disorders. *Clin Psychol Psychother.* 2021. Vol. 28. No. 3. P. 477-488. DOI: 10.1002/cpp.2622 EDN: LJFUMQ.

61. Ribé-Viñes J.M. et al. Virtual reality exposure with vibrotactile stimulation for the treatment of fear of flying: A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.* 2024. Vol. 82. No. 101915. DOI: 10.1016/j.jbtep.2023.101915 EDN: NYGLLK.

62. Ribé-Viñes J.M. et al. Efficacy of virtual reality-based exposure therapy for the treatment of fear of flying: a systematic review. *The Cognitive Behaviour Therapist.* 2023. Vol. 16. No. e19. DOI: 10.1017/S1754470X23000119 EDN: KQXPGQ.

63. Rothbaum B.O. et al. Effectiveness of computer-generated (virtual reality) graded exposure in the treatment of acrophobia. *The American Journal of Psychiatry.* 1995a. Vol. 152. P. 626-628. DOI: 10.1176/ajp.152.4.626 EDN: HETSYR.

64. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality graded exposure in the treatment of acrophobia: a case report. *Behavior Therapy.* 1995b. Vol. 26. P. 547-554. DOI: 10.1016/S0005-7894(05)80100-5 EDN: HFDZOZ.

65. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality exposure therapy in the treatment of fear of flying: a case report. *Behaviour Research and Therapy.* 1996. Vol. 34. P. 477-481. DOI: 10.1016/0005-7967(96)00007-1.

66. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality exposure therapy for PTSD Vietnam veterans: a case study. *Journal of Traumatic Stress.* 1999. Vol. 12. P. 263-271. DOI: 10.1023/A:1024772308758 EDN: EQQGDH.

67. Researchers rely on Virtual Reality as a complementary therapy for eating disorders (2024). *Virtual Reality Headsets.* Available at: <https://virtualrealityheadsets.info/2024/05/13/researchers-rely-on-virtual-reality-as-a-complementary-therapy-for-eating-disorders/> (дата обращения: 16.06.2025).

68. Scheithauer H. et al. Cyberball: A Reasonable Paradigm for Research in Developmental Science? *International Journal of Developmental Science.* 2013. Vol. 7. No. 1. P. 1-6. DOI:

10.3233/DEV-1300071.

69. Sutherland I.E. A head-mounted three dimensional display. *Proceedings*. 1968. P. 9-11. DOI: 10.1145/1476589.1476686.

70. Spiegel B. et al. Virtual reality for management of pain in hospitalized patients: A randomized comparative effectiveness trial. *PLoS ONE*. 2019. Vol. 14. No. 8: e0219115. DOI: 10.1371/journal.pone.0219115.

71. Scheveneels S. et al. The use of exposure in anxiety-related disorders and associations with practitioner characteristics. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2025. P. 1-16. DOI: 10.1080/16506073.2025.2518424.

72. Spyska L. The use of virtual reality in the treatment of mental disorders such as phobias and post-traumatic stress disorder. *SSM – Mental Health*. 2024. Vol. 6. No. 100351. DOI: 10.1016/j.ssmmh.2024.100351 EDN: LFKLTC.

73. Slater M. Immersion and the illusion of presence in virtual reality. *British Journal of Psychology*. 2018. Vol. 109. No. 3. P. 431-433. DOI: 10.1111/bjop.12305.

74. Segawa T. et al. Virtual Reality (VR) in Assessment and Treatment of Addictive Disorders: A Systematic Review. *Front Neurosci*. 2020. Vol. 13. No. 1409. DOI: 10.3389/fnins.2019.01409 EDN: OKIANW.

75. Smith V. et al. The Effectiveness of Virtual Reality in Managing Acute Pain and Anxiety for Medical Inpatients: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2020. Vol. 22. No. 11: e17980. DOI: 10.2196/17980 EDN: YTILQF.

76. Schöne B. et al. Library for universal virtual reality experiments (Iuvre): A standardized immersive 3d/360° picture and video database for VR based research. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 5366–5384. DOI: 10.1007/s12144-021-01841-1 EDN: CIRZYJ.

77. Schöne B. et al. Sustained inattention blindness in virtual reality and under conventional laboratory conditions. *Virtual Reality*. 2021. Vol. 25. No. 1. P. 209-216.

78. Taubin D. et al. A systematic review of virtual reality therapies for substance use disorders: Impact on secondary treatment outcomes. *Am J Addict*. 2023. Vol. 32. No. 1. P. 13-23. DOI: 10.1111/ajad.13342 EDN: FGTDER.

79. Tashjian V. et al. Virtual Reality for Management of Pain in Hospitalized Patients: Results of a Controlled Trial. *JMIR Ment Health*. 2017. Vol. 4. No. 1: e9. DOI: 10.2196/mental.7387.

80. Wrzus C., Frenkel M.O., Schöne B. Current opportunities and challenges of immersive virtual reality for psychological research and application. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 249. No. 104485. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104485 EDN: IXKDPI.

81. Williams K.D., Cheung C.K., Choi W. Cyberostracism: effects of being ignored over the internet. *J. Pers. Soc. Psychol*. 2000. Vol. 79. P. 748-762. DOI: 10.1037/0022-3514.79.5.748 EDN: GXUEAV.

82. Williams K.D. Ostracism. *Annu. Rev. Psychol*. 2007. Vol. 58. P. 425-452. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085641.

83. Wechsler T.F., Kümpers F., Mühlberger A. Inferiority or Even Superiority of Virtual Reality Exposure Therapy in Phobias?—A Systematic Review and Quantitative Meta-Analysis on Randomized Controlled Trials Specifically Comparing the Efficacy of Virtual Reality Exposure to Gold Standard in vivo Exposure in Agoraphobia, Specific Phobia, and Social Phobia. *Front Psychol*. 2019. Vol. 10. No. 1758. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01758.

84. Wen Y. et al. Theta-Burst Stimulation Combined With Virtual-Reality Reconsolidation Intervention for Methamphetamine Use Disorder: Study Protocol for a Randomized-Controlled Trial. *Front Psychiatry*. 2022. Vol. 13. No. 903242. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.903242 EDN: LVAJBK.

85. Zanier E.R. et al. Virtual reality for traumatic brain injury. *Front. Neurol*. 2018. Vol. 9. No. 345. DOI: 10.3389/fneur.2018.00345.



86. Zeng W., Xu J., Yu J., Chu X. Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychiatry*. 2025. Vol. 16. No. 1553290. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1553290 EDN: FGCHRH.
87. Zitti M. et al. Effectiveness of Virtual Reality for Pain Management in Musculoskeletal Disorders Across Anatomical Regions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Musculoskeletal Care*. 2025. Vol. 23. No. 1: e7004. DOI: 10.1002/msc.70041 EDN: OZEQLV.

### **Результаты процедуры рецензирования статьи**

*Рецензия скрыта по просьбе автора*

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Черемискина И.И., Капустина Т.В., Пичугина О.Б. Отношение к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом // Психолог. 2025. № 4. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.4.75435 EDN: SOSODU URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=75435](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75435)

## Отношение к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом

**Черемискина Ирина Игоревна**

кандидат психологических наук

доцент, кафедра философии и юридической психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Владивостокский государственный университет экономики и сервиса"

690014, Россия, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41

✉ [irina-cheremiski@mail.ru](mailto:irina-cheremiski@mail.ru)



**Капустина Татьяна Викторовна**

ORCID: 0000-0001-9833-8963

кандидат психологических наук

доцент, кафедра общепсихологических дисциплин; Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр-т Острякова, 2

✉ [12\\_archetypesplus@mail.ru](mailto:12_archetypesplus@mail.ru)



**Пичугина Ольга Борисовна**

старший преподаватель; кафедра общепсихологических дисциплин; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тихоокеанский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации

Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр-кт Острякова, д. 2

✉ [ponamareva\\_o@mail.ru](mailto:ponamareva_o@mail.ru)



[Статья из рубрики "Индивид и личность"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.4.75435

**EDN:**

SOSODU

**Дата направления статьи в редакцию:**

07-08-2025

**Аннотация:** Предметом данного исследования является отношение к здоровью с позиции компонентной модели, предложенной Р.А. Березовской – когнитивный, эмоциональный и ценностно-мотивационный. Рассмотрение и изучение отношения к здоровью с позиции данной модели у молодых людей позволяет определить, в какой степени сформирована ценностная ориентация на здоровье, когнитивные представления о здоровье и мотивационная составляющая отношения к здоровью, приводящая к конкретным действиям по сохранению и укреплению физического и психического здоровья. В процессе эмпирического исследования авторы особо уделяют внимание аспектам отношения к здоровью в контексте психологического возраста личности. Целью данного психологического исследования являлось изучение и описание отношения к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом. Методическое обеспечение исследования: «Методика оценивания пятилетних интервалов» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник); «Опросник отношения к здоровью» (Р.А. Березовская). Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия Н Крускала-Уоллиса, при уровне значимости менее 0,05. Выборку исследования составили 134 человека в возрасте 18-32 лет. В ходе исследования были сделаны выводы о том, что молодые люди с низким психологическим возрастом (32 человека) в меньшей степени испытывают беспокойство в случае ухудшения здоровья, в их представлениях ограниченное количество способов сохранения здоровья, они мало активны в поведенческом плане, не стремятся улучшить состояние своего здоровья. Молодые люди с высоким психологическим возрастом (56 человек) демонстрируют зрелое эмоциональное отношение к здоровью, имеют полное представление о способах его сохранения, но на поведенческом уровне не всегда стремятся к активности. Молодые люди с адекватным хронологическому психологическим возрастом (46 человек) демонстрируют наиболее сформированную культуру поведения, способствующую сохранению здоровья. Полученные эмпирические данные обладают научной новизной, так как раскрывают связь психологического возраста с отношением к здоровью у молодых людей. Научной новизной также является то, что, учитывая важную особенность психологического возраста – его изменчивость, можно разрабатывать программы психологического сопровождения процесса формирования ответственного отношения к здоровью у молодых людей.

**Ключевые слова:**

молодые люди, отношение к здоровью, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, ценностно-мотивационный компонент, психологический возраст, хронологический возраст, отношение, здоровье, недомогание

**Введение**

Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения о здоровье молодежи за последние десятилетия широкое распространение в росте числа хронических заболеваний и преждевременной смерти получили ряд факторов, характеризующих именно образ жизни. К ним относится: малоподвижный образ жизни и недостаток физической активности, неполноценное и несбалансированное питание, как результат – избыточная масса тела у подростков и молодежи [\[1, 2, 3\]](#). Также отмечена большая степень подверженности воздействиям опасных экологических факторов и загрязнения. Заметно

выросло количество зафиксированных нарушений психического здоровья, в том числе депрессии и тревожных расстройств [3]. Формирование и улучшение здоровья целого общества связано не только с медициной, окружающей средой и материальными возможностями, но и с личным отношением к здоровью, зависящим от множества факторов, в число которых входит переживание личностью психологического времени, характер ориентации на будущее, восприятие своего прошлого и настоящего. Актуальность исследования отношения к здоровью у молодых людей вызвана возрастанием и трансформацией характера нагрузок на организм в связи с обострением рисков экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья [3, 4, 5]. Этот вопрос представляется особенно значимым в связи с увеличением числа психосоматических заболеваний и изменением восприятия будущих перспектив личности. О значимости исследований по обозначенной проблеме говорят и современные авторы, например, В.Р. Ушакова указывает на то, что такие эмпирические данные могут способствовать разработке ряда мероприятий по профилактике здоровья и формированию здоровой нации [6]. Также они могут быть учтены при создании программ, которые направлены на формирование у молодых людей эмоционально позитивного образа своего будущего и оптимального для ведения здорового образа жизни поведенческого уровня отношения к здоровью. Зарубежные и отечественные исследователи подчеркивают важность исследования отношения к здоровью и здоровому образу жизни в молодом возрасте [3, 7, 8, 9, 10, 11, 12]. Так, Chao D.P. указывает, что обучение в университете является критическим периодом у лиц молодого возраста, который напрямую связан с изменением в поведении относительно своего здоровья. По мнению автора, и сам молодой возраст связан с попустительским отношением к здоровью, но студенческая жизнь усугубляет это отношение [13].

Исследование проблемы отношения к здоровью предполагает определение самого понятия «отношение к здоровью». Согласно точке зрения Р.А. Березовской отношение к здоровью представляет собой некоторую систему связей личности с компонентами окружающей действительности, которые способствуют или угрожают её здоровью, также отношение к здоровью включает оценку человеком своего психического и физического состояния [14].

К.В. Чедов описывает факторы, которые определяют сложный, неоднозначный и динамичный процесс формирования отношения к здоровью: внутренние факторы - демографические (в том числе пол, возраст, национальность), индивидуально-психологические и личностные особенности человека, состояние здоровья; внешние - характеристики окружающей среды, в том числе особенности социальной микро- и макросреды, а также профессиональной среды, в которой находится человек [15].

Отношение к здоровью – один из элементов самосохранения. И как любое психическое отношение оно содержит три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и ценностно-мотивационный. Когнитивный компонент представлен идеями, мнениями, убеждениями и знаниями о собственном здоровье и возможностях его укрепления. Эмоциональный компонент включает чувства и переживания, связанные с ухудшением и благополучным состоянием здоровья. Ценностно-мотивационный компонент отношения личности к здоровью отражает доминирование в иерархии ценностей такой категории, как здоровье и мотивацию, направленную на сохранение и улучшение состояния здоровья. Все перечисленные компоненты не имели бы реальных проявлений без поведенческого компонента, суть которого в наличии или отсутствии действий,

направленных на заботу о своем здоровье [\[6, 16\]](#).

В данной работе авторы ориентируются на возрастную периодизацию Э. Эриксона, которая описана им в рамках теории психосоциального развития, согласно этой периодизации, ранняя взрослость или молодость приходится на возрастной этап от 18-20 до 40 лет. Исследования, проводимые современными психологами Н.А. Шмойловой и Д.В. Каширским, позволяют сказать, что отношение к здоровью как ценности в сознании человека имеет возрастную динамику. В детстве человек может относиться к нему как естественному состоянию, поскольку объективно не сталкивался с проблемами со здоровьем. На данной ступени развития здоровье может занимать одно из первых мест в ценностной иерархии, но не иметь личного смысла. На второй стадии, когда человек испытал первые проблемы со здоровьем, либо в силу культуры общества, ориентир его поведения развернулся в сторону здорового образа жизни, ценность здоровья уверенно входит в число приоритетных. Человек начинает рассматривать здоровье как важный ресурс для реализации остальных сфер жизни [\[17\]](#).

Е.А. Лазарева в исследовании структуры ценностей людей разных возрастов установила: молодые люди, определяя здоровье, в основном фокусируют свое внимание на положительных сигналах, поступающих от организма, в группе 35-65 лет преобладает определение «отсутствие болезненных ощущений». Люди постарше, в отличие от первой группы, склонны отмечать у себя не столько наличие положительных ощущений, состояний, сколько отсутствие отрицательных. В этом случае здоровье не рассматривается как отдельная категория, а тесно связано с понятием «болезнь», т.е. здоровье - это фактически отсутствие болезни. Респонденты в возрасте 65 лет и старше определяют здоровье как «самое главное в жизни человека, показатель жизни». Акцентируется ценность здоровья для человека, но содержание понятия остается размытым [\[18\]](#).

Рассмотрение и изучение отношения к здоровью у молодых людей позволяет определить, в какой степени сформирована ценностная ориентация на здоровье, когнитивные представления о здоровье и мотивационная составляющая отношения к здоровью, приводящая к конкретным действиям по сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

Под психологическим возрастом, вслед за Е.И. Головахой и А.А. Кроником в дальнейшем будем понимать реализованность психологического времени, осознаваемую личностью в форме особого переживания своего «внутреннего» возраста, отличающаяся от хронологического (ХВ), биологического и социального возрастов. Авторы указывают на то, что психологический возраст (ПВ) существует во внутренней системе отчета индивидуальности, психологический возраст обратим [\[19\]](#).

Ю.Б. Шлыкова и Н.Н. Лупенко указывают на то, что психологический возраст может не соответствовать хронологическому возрасту и субъективному возрасту. Под субъективным возрастом понимается восприятие человеком своего возраста. Подобное несоответствие объективной и субъективной сторон возраста человека может стать предпосылкой для значительных личностных отклонений, в результате которых человек теряет целостность как ресурс для самореализации. В ходе исследования авторы пришли к выводам о том, что у людей с низким и высоким психологическим возрастом преимущественно внешний локус контроля, то есть склонность отводить большую роль в происходящем внешним обстоятельствам, тем самым снимая с себя ответственность, у людей, адекватно оценивающих свой психологический возраст, доминирует внутренний

локус контроля, склонность объяснять успехи и неудачи внутренним факторам [20].  
Данных о связи психологического возраста и отношения к здоровью у молодых людей в современных исследованиях недостаточно, что повышает актуальность получения эмпирических данных.

*Целью исследования* явилось изучение и описание отношения к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом.

### Организация и методика исследования

В исследовании приняло участие 134 человека, молодые люди в возрасте от 18 до 32 лет. Исследование проходило в индивидуальном формате с каждым респондентом. Методическое обеспечение исследования:

- «Методика оценивания пятилетних интервалов» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник);
- «Опросник отношения к здоровью» (Р.А. Березовская).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием непараметрического критерия оценки значимости различий между тремя и более независимыми выборками Н Крускала-Уоллиса при уровне значимости менее 0,05.

### Результаты и их обсуждение

Расчет психологического возраста был произведен в соответствии с ключом к «Методике оценивания пятилетних интервалов», на основании чего вся эмпирическая выборка молодых людей была разделена на три группы сравнения: 1 группа – молодые люди с высоким психологическим возрастом (56 человек); 2 группа – молодые люди с психологическим возрастом, соответствующим хронологическому (46 человек); 3 группа – молодые люди с низким психологическим возрастом (32 человека). Таким образом, выявлено, что у большинства участников исследования психологический возраст превышает хронологический, что проявляется в пессимистичной и обедненной временной перспективе.

Рассмотрим ценностный компонент отношения к здоровью у испытуемых с разным психологическим возрастом, распределение участников исследования по степени важности в их жизни здоровья как ценности-цели представлено на рис. 1, а на рис. 2 – по степени важности здоровья как ценности-средства.

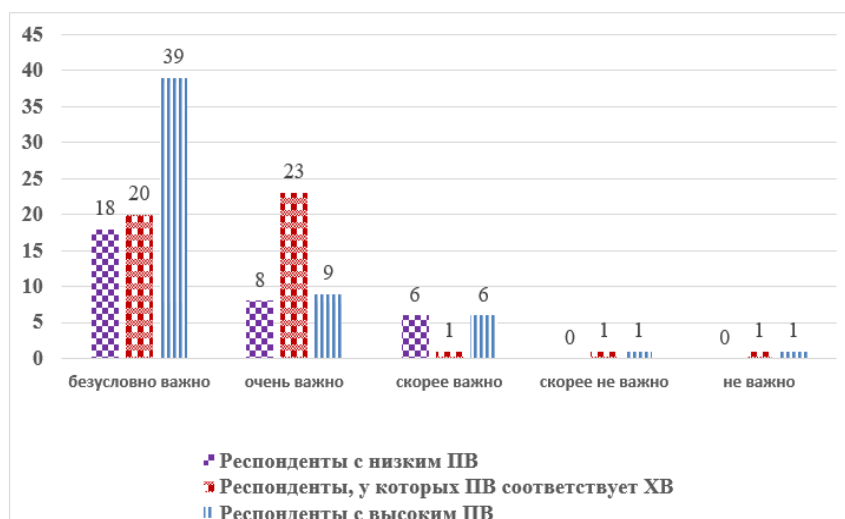


Рис. 1 – Распределение молодых людей с разным психологическим возрастом по степени

## важности в их жизни здоровья как ценности-цели

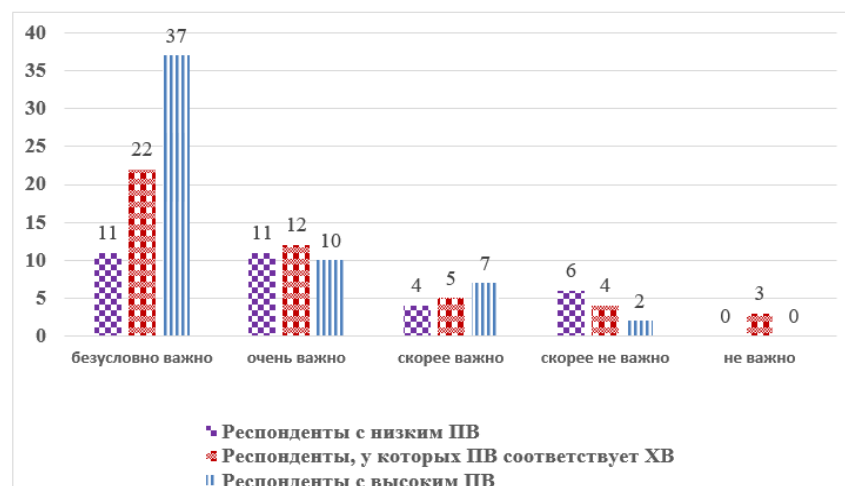


Рис. 2 – Распределение молодых людей с разным психологическим возрастом по степени важности в их жизни здоровья как ценности-средства

Для исследования различий между отношением к здоровью как к ценности-цели и ценности-средству у людей с разным психологическим возрастом, был использован критерий Н Крускала-Уоллиса. Согласно результатам статистического анализа, у молодых людей с разным психологическим возрастом не обнаружено различий в ценностном компоненте отношения к здоровью.

Оценка эмоционального компонента отношения к здоровью у молодых людей основано на анализе ассоциируемых эмоций в двух противоположных ситуациях: когда со здоровьем все в порядке и при появлении признаков болезни. Независимо от психологического возраста молодые люди, принявшие участие в исследовании, при благополучном состоянии здоровья испытывают положительные эмоции, они ощущают себя преимущественно спокойными, радостными, довольными, счастливыми, свободными, в том числе от возможных угроз, меньше всего они ощущают безразличие.

На рис. 3 представлена частота встречаемости эмоциональных переживаний, которые молодые люди с разным психологическим возрастом испытывают при ухудшении состояния их здоровья.

Распределение результатов позволяет сказать, что молодые люди с высоким психологическим возрастом могут быть расстроены ухудшением здоровья, раздражены, испытывать тревогу и страх, сильно нервничать. В меньшей степени они ощущают озабоченность своим здоровьем, испытывают чувство вины, стыд, сожаление, бывают спокойны.

Молодые люди с психологическим возрастом, соответствующим хронологическому возрасту, при появлении признаков болезни и ухудшении здоровья, могут быть расстроены, озабочены, испытывать чувство вины и тревогу. В меньшей степени они спокойны, чувствуют себя подавленно или чувствуют сожаление по поводу ухудшения здоровья.

Молодые люди с низким психологическим возрастом в отличие от людей с высоким психологическим возрастом и психологическим возрастом, соответствующим хронологическому возрасту, при ухудшении состояния здоровья, реже бывают

расстроены, озабочены, нервничают, испытывают тревогу, страх. И практически никогда в связи с ухудшением здоровья не испытывают чувство сожаления, вины, стыда.

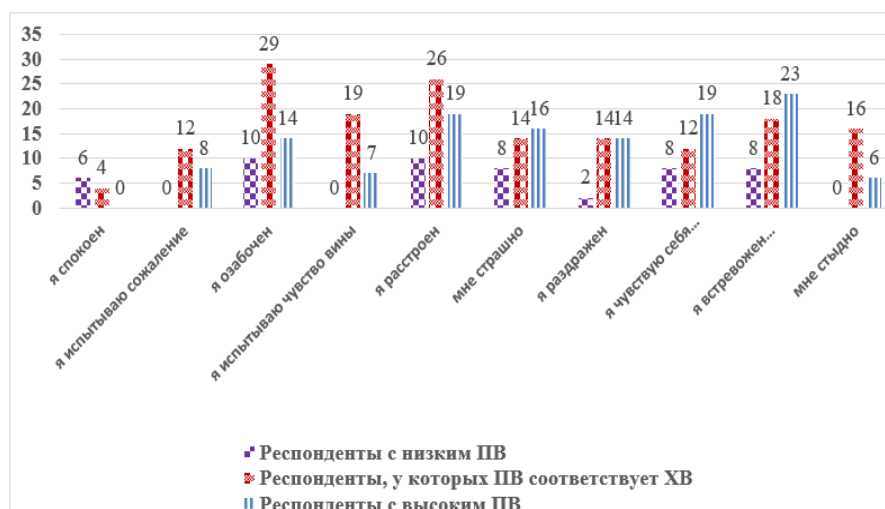


Рис. 3 – Распределение частоты встречаемости ассоциируемых эмоциональных переживаний у молодых людей с разным психологическим возрастом

Содержание когнитивного компонента отношения к здоровью у молодых людей в методике «Опросник отношения к здоровью» оценивается по двум параметрам: субъективная оценка факторов, влияющих на здоровье и основных источников информации о здоровье. Было выявлено, что молодые люди с низким психологическим возрастом высоко оценивают влияние на их здоровье недостаточной заботы с их стороны (20 из 32 человек) и вредных привычек (19 из 32 человек).

Молодые люди с высоким психологическим возрастом отметили существенное влияние таких факторов, как: образ жизни (49 из 56 человек), недостаточная забота о своем здоровье (41 из 56 человек), качество медицинского обслуживания (39 из 56 человек), особенности питания (38 из 56 человек).

Люди, у которых психологический возраст соответствует хронологическому, также в качестве значимых обозначают образ жизни (40 из 46 человек), качество медицинского обслуживания (33 из 46 человек), вредные привычки (32 из 46 человек), особенности питания (32 из 46 человек).

Анализ ответов молодых людей об источниках информации о здоровье показал следующее распределение: для опрошенных с низким психологическим возрастом средства массовой информации и врачи являются наиболее значимыми источниками получения информации в области здоровья и здорового образа жизни. Практически не пользуются спросом газеты, журналы и научно-популярные книги; молодые люди с высоким психологическим возрастом для получения информации в области здоровья охотнее обращаются к врачам, к друзьям и знакомым, меньшую роль в их осведомленности касательно здоровья играют средства массовой информации, научно-популярные книги, газеты и журналы; молодые люди, чей психологический возраст соответствует хронологическому возрасту, первое место среди источников информации в области здоровья занимают врачи, реже опрошенные обращаются к друзьям, знакомым или ищут информацию в СМИ. Среди молодых людей данной группы не пользуются популярностью в качестве источников информации о здоровье газеты, журналы и научно-популярные книги о здоровье.



Таблица 1

**Распределение молодых людей с разным психологическим возрастом по видам деятельности для поддержания здоровья и действиях при недомогании**

№	Действия для поддержания здоровья	Психологический возраст		
		Низкий ПВ (кол-во выборов)	Соответствует хронологическому (кол-во выборов)	Высокий ПВ (кол-во выборов)
1	Занимаюсь физическими упражнениями	14	26	12
2	Придерживаюсь диеты	4	6	6
3	Забочусь о режиме сна и отдыха	16	8	2
4	Закаляюсь	0	5	1
5	Посещаю врача с профилактической целью	6	14	12
6	Слежу за своим весом	11	29	10
7	Хожу в баню (сауну)	6	16	7
8	Избегаю вредных привычек	4	18	12
9	Посещаю спортивные секции	9	27	13
10	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	5	8	1
№	Действия при недомогании			
1	Обращаетесь к врачу	6	8	15
2	Стараетесь не обращать внимания	4	2	4
3	Сами принимаете меры, исходя из прошлого опыта	19	14	19
4	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	20	8	32

Молодые люди с низким психологическим возрастом в целях поддержания, укрепления, сохранения своего здоровья чаще занимаются физическими упражнениями и заботятся о режиме сна и отдыха. Редко или почти никогда испытуемые с низким психологическим возрастом придерживаются диеты, закаляются, избегают вредных привычек. При

недомогании они чаще сами принимают меры, исходя из прошлого опыта, или обращаются за советом к друзьям и родственникам.

Молодые люди, у которых психологический возраст соответствует хронологическому возрасту, для поддержания своего здоровья чаще следят за своим весом, посещают спортивные секции и занимаются физическими упражнениями. Редко или почти никогда опрошенные закаляются или практикуют специальные оздоровительные системы. При недомогании испытуемые с психологическим возрастом, соответствующим хронологическому возрасту, обращаются за советом к друзьям, родственникам и знакомым.

Люди с высоким психологическим возрастом для поддержания своего здоровья чаще посещают спортивные секции, занимаются физическими упражнениями, придерживаются диеты, посещают врача с профилактической целью и избегают вредных привычек. Редко или почти никогда они заботятся о режиме сна и отдыха, закаляются, практикуют специальные оздоровительные системы. При недомогании испытуемые с высоким психологическим возрастом чаще сами принимают меры для облегчения состояния, исходя из прошлого опыта.

### **Заключение**

Итак, полученные результаты эмпирического исследования показали, что на ценностном уровне у молодых людей с разным психологическим возрастом здоровье является важнейшей ценностью в их жизни и важным фактором достижения успеха в жизни. При статистической обработке результатов не было обнаружено значимых различий в ценностном компоненте отношения к здоровью между тремя группами опрошенных, следовательно, здоровье ценно для молодых людей независимо от их психологического возраста.

На эмоциональном уровне – при благополучном состоянии здоровья молодые люди с разным психологическим возрастом в основном имеют похожие переживания, они чувствуют себя счастливыми, радостными, спокойными, довольными и свободными. Редко они бывают безразличны. Можно сказать, что эмоциональный компонент отношения к здоровью у молодых людей с высоким психологическим возрастом и у молодых людей, психологический возраст которых соответствует хронологическому, является амбивалентно окрашенным и адекватным. У молодых людей с низким психологическим возрастом незрелое эмоциональное отношение к своему здоровью, так как они редко бывают озабочены, расстроены, встревожены ухудшением здоровья, и почти никогда не испытывают чувство сожаления, что может говорить об отсутствии осознанной ответственности за свое здоровье. У людей с высоким психологическим возрастом и у людей с психологическим возрастом, соответствующим хронологическому, сформировано более эмоционально зрелое отношение к здоровью.

Анализируя когнитивный уровень отношения к здоровью у молодых можно сказать, опрошенные с высоким психологическим возрастом и те, чей психологический возраст соответствует хронологическому, имеют адекватные научной точке зрения представления о значимости определенных факторов для сохранения и укрепления здоровья, в отличие от испытуемых с низким психологическим возрастом, представления которых включают ограниченное количество факторов.

На поведенческом уровне – исходя из ответов испытуемых, наиболее высокий уровень поведенческой активности в действиях, направленных на поддержание здоровья, имеют люди, психологический возраст которых соответствует хронологическому возрасту. У

людей с высоким психологическим возрастом и с низким психологическим возрастом низкий уровень поведенческой активности в оздоровительных процедурах, преобладающий вид активности – спортивные занятия, физические упражнения. Вероятно, люди, психологический возраст которых соответствует хронологическому возрасту, имеют в большей степени сформированную культуру самосохранительного поведения. Люди с низким и высоким психологическим возрастом имеют высокий уровень пассивности поведения, связанного со здоровьем. Недостаточную заботу о своем здоровье испытываемые с высоким психологическим возрастом объясняют необходимостью больших материальных затрат, отсутствием времени или отсутствием силы воли.

Полученные эмпирические данные обладают научной новизной, так как раскрывают связь психологического возраста и отношения к здоровью у молодых людей, упоминание о которой в научных источниках сложно найти. При высокой ценности здоровья для молодых людей вообще важно отметить, что те из них, кто больше ориентирован на будущее эмоционально менее озабочены состоянием своего здоровья, они имеют ограниченные представления о факторах, обуславливающих состояние их здоровья, пассивны в плане поведенческой активности, что в целом соотносится с результатами Ю.Б. Шлыкова и Н.Н. Лупенко о преобладании внешнего локуса контроля. Более ответственными в плане сохранения собственного здоровья оказались молодые люди, чей психологический возраст соответствует хронологическому. Учитывая важную особенность психологического возраста – его изменчивость (Е.И. Головаха, А.А. Кроник) необходимо строить программы психологического сопровождения процесса формирования ответственного отношения к здоровью у молодых людей с учетом их психологического возраста.

## Библиография

1. Грицина О.П., Транковская Л.В., Семанов Е.В., Лисецкая Е.А. Факторы, формирующие здоровье современных детей и подростков // Тихоокеанский медицинский журнал. 2020. № 3. С. 19-24. DOI: 10.34215/1609-1175-2020-3-19-24. EDN: XHSVOV.
2. Каменева Т.Н., Лескова И.В., Чанкова Е.В. Гендерные различия в отношении к здоровью: региональный аспект // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13. № 1. EDN: OTIVXL.
3. Manasova I.S., Mansurova M.X. Youth's Look For A Healthy Lifestyle // Central Asian Journal of Medical and Natural Science. 2021. No. 2(2). Pp. 149-153.
4. Барабаш В.Г., Литов Н.Л. Отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 3 (20).
5. Naaz S. Knowledge, attitude and practices pertaining to healthy lifestyle in prevention and control of chronic diseases: a rapid review // International Journal Of Community Medicine And Public Health. 2021. No. 8(10). Pp. 5106-5112. DOI: 10.18203/2394-6040.ijcmph20213822. EDN: KJSIBG.
6. Ушакова В.Р. Когнитивный компонент отношения к здоровью лиц разного возраста // Проблемы современного образования. 2022. № 2. С. 47-58. DOI: 10.31862/2218-8711-2022-2-47-58. EDN: IYPXRD.
7. Басаровская П.А. Личностно-профессиональное развитие и отношение к здоровью студентов вуза // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 6. С. 11-15. EDN: GACCWD.
8. Капустина Е.Ю., Макеева И.А. Субъект-объектное исследование отношения к здоровью в студенческой среде // Вестник Череповецкого государственного университета. 2024. № 4(121). С. 144-157. DOI: 10.23859/1994-0637-2024-4-121-13. EDN: JQGQUI.
9. Ретивина В.В. Отношение современных студентов к проблеме сохранения здоровья:

- гендерный аспект // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2022. Т. 14. № 4. С. 174-180. DOI: 10.47370/2078-1024-2022-14-4-174-180. EDN: TWPPZZ.
10. Almutairi K.M., Alonazi W.B., Vinluan J.M., Almigbal T.H., Batais M.A., Alodhayani A.A., et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment // BMC Public Health. 2018. No. 18. Pp. 1093.
11. Fen C.K., Chong M.L., Chung C.J., Chang C.C., Liu H.Y., Huang L.C. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status // BMC Public Health. 2021. No. 21. Pp. 2196.
12. Pop L-M., Iorga M., Şipoş L-R., Iurcov R. Gender Differences in Healthy Lifestyle, Body Consciousness, and the Use of Social Networks among Medical Students // Medicina. 2021. No. 57(7). Pp. 648.
13. Chao D.P. Health-promoting lifestyle and its predictors among health-related and non-health-related university students in Taiwan: a cross-sectional quantitative study // BMC Public Health. 2023. No. 23. Pp. 827. DOI: 10.1186/s12889-023-15760-2. EDN: SQYCHU.
14. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. С. 221-226.
15. Чедов К.В. Факторы, обуславливающие формирование культуры здоровья личности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 327-331. EDN: PNZRWH.
16. Гордеева С.С. Отношение к здоровью как социальный феномен // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2011. № 2. С. 131-136. EDN: NVVWXT.
17. Шмойлова Н.А., Каширский Д.В. Ценностное отношение к здоровью и саморазвитие личности // Психология и психотехника. 2020. С. 68-77.
18. Лазарева Е.А. Здоровье в структуре ценностей лиц разного возраста // Национальная ассоциация ученых. 2020. № 62. С. 49-52. DOI: 10.31618/nas.2413-5291.2020.2.62.345. EDN: PPPLDS.
19. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. 2-е издание, исправленное и дополненное. М.: Смысл, 2008. EDN: QXWMSX.
20. Шлыкова Ю.Б., Лупенко Н.Н. Адекватность самооценки психологического возраста и психологические особенности личности // Южно-Российский журнал социальных наук. 2022. С. 100-116.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования в представленной статье является отношение к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа, метод сравнения, опросный метод, а также, как отмечается в статье, были применены методики: «Методика оценивания пятилетних интервалов» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник), «Опросник отношения к здоровью» (Р.А. Березовская), «Методика оценивания пятилетних интервалов» и методы математической статистики.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в настоящее время вопрос отношения к здоровью среди молодежи приобретает большую популярность. Проблема,

связанная с ценностью здоровья и отношением к нему, привлекает внимание различных специалистов и требует комплексного подхода для ее рассмотрения и решения. С этих позиций исследование отношения к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом представляет научный интерес в сообществе ученых и, безусловно, практический интерес в профессиональном сообществе.

Научная новизна представленной работы заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на изучение отношения к здоровью у молодых людей с разным психологическим возрастом. В исследовании приняли участие 134 респондента, относящихся к социальной группе молодежи, в возрастном диапазоне от 18 до 32 лет.

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также наглядной демонстрацией, анализом и описанием полученных результатов исследования.

Структуру статьи, в целом можно считать выполненной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы как введение, организация и методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет выявленные и отмеченные в представленной статье тенденции, характеризующие действия для поддержания здоровья и при недомогании молодых людей с разным психологическим возрастом, что наглядно продемонстрировано в таблице 1 рукописи.

Библиография содержит 20 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и неперіодические издания.

В статье приводится анализ исследований ученых, характеризующих особенности отношения к здоровью различных социальных групп, в том числе среди молодежи. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся краткие выводы, касающийся предметной области исследования, представленные в заключении. В частности, отмечается, что наибольшая поведенческая активность, проявляющаяся в конкретных действиях для поддержания своего здоровья, наблюдается у представителей молодежи, у которых психологический возраст соответствует хронологическому возрасту.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, руководством и работниками организаций по работе с молодежью, кураторами, специалистами по работе с молодежью, психологами, социологами, психотерапевтами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что большее внимание можно было бы уделить более подробному описанию методологии исследования, а не ограничиваться лишь кратким упоминанием примененных методик и методов исследования. При оформлении рисунков и таблицы необходимо обратить внимание на требования действующего ГОСТа, оформить их в соответствии с этими требованиями. Кроме сделанного заключения по проведенной научно-исследовательской работе целесообразно было бы сформулировать отдельно от него выводы по результатам исследования. В некоторых периодических изданиях, представленных в библиографии, не указан номер издания, что необходимо уточнить, например, в пунктах 14, 17, 20 библиографии. Указанные недостатки не снижают высокую степень научной и практической значимости самого исследования, а скорее,

относятся к особенностям изложения и оформления текста статьи. С учетом незначительности указанных замечаний и, конечно же, после их устранения, несомненно, рукопись рекомендуется опубликовать.

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Косенкова О.В., Коржова Е.Ю. Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии // Психолог. 2025. № 4. DOI:

10.25136/2409-8701.2025.4.75493 EDN: SPJEHW URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=75493](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75493)

## Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии

Косенкова Олеся Викторовна

ORCID: 0009-0007-9236-802X

аспирант; кафедра общей и социальной психологии; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

195426, Россия, г. Санкт-Петербург, Красногвардейский р-н, ул. Передовиков, д. 11 к. 1 литера А, кв. 224

✉ [alisa.kov@mail.ru](mailto:alisa.kov@mail.ru)



Коржова Елена Юрьевна

ORCID: 0000-0002-1128-1421

доктор психологических наук

профессор, зав. кафедрой; кафедра общей и социальной психологии; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

198217, Россия, г. Санкт-Петербург, Кировский р-н, Дачный пр-кт, д. 33 к. 1, кв. 42

✉ [elenakorjova@gmail.com](mailto:elenakorjova@gmail.com)



[Статья из рубрики "Индивид и личность"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.4.75493

**EDN:**

SPJEHW

**Дата направления статьи в редакцию:**

12-08-2025

**Аннотация:** Настоящее исследование посвящено комплексному анализу роли индивидуальных характеристик чтения как психологического ресурса в преодолении трудных жизненных ситуаций (ТЖС). В фокусе изучения находятся: 1) жанровые предпочтения читателей (художественная vs научно-популярная литература) и их связь

с эффективностью копинг-стратегий; 2) уровень биографической рефлексии как фактор, опосредующий терапевтический эффект чтения; 3) дифференциация психологических механизмов влияния различных литературных жанров на эмоциональную регуляцию и когнитивную переработку кризисного опыта. Актуальность работы обусловлена дефицитом эмпирических данных о специфике использования чтения в качестве инструмента совладания с ТЖС в современной психологии. Целью стало выявление взаимосвязи читательских характеристик (жанровые предпочтения, биографическая рефлексия) с эффективностью преодоления жизненных трудностей. Исследование впервые систематизирует роль читательских практик в контексте таких распространённых кризисных состояний, как эмоциональное выгорание, утрата близких и материальные трудности, сочетая качественный и количественный анализ. В исследовании приняло участие 103 респондента (18–64 года,  $M=36.8$ ,  $SD=10.1$ ). Применялись: 1) авторский опросник «Я-читатель» для оценки привычек и мотивов чтения; 2) авторский опросник «Индикатор жизненных трудностей “Мне важно”»; 3) методика М. В. Клементьевой для измерения биографической рефлексии. Использован качественный анализ и корреляционный анализ ( $r$  Спирмена). Основные выводы проведенного исследования заключаются в том, что 72% респондентов с высоким/средним уровнем рефлексии используют чтение для совладания с ТЖС. Выявлены три ключевые трудные ситуации: эмоциональное выгорание (68%), утрата близких (54%), материальные трудности (49%). Так же обнаружена положительная корреляция между предпочтением научно-популярной литературы и преодолением утраты, а также обратная связь частоты чтения художественной литературы с ее терапевтическим эффектом. Полученные результаты значимы для сфер психологии, педагогики и библиотерапии. Практическое применение включает: 1) разработку программ психологической помощи, основанных на чтении; 2) интеграцию научно-популярной литературы в реабилитационные практики; 3) оптимизацию библиотечных рекомендаций для людей в кризисных ситуациях. Новизна исследования заключается в том, что впервые показана дифференциация жанровых эффектов в контексте психологии чтения, где научно-популярные тексты выполняют когнитивно-адаптивную функцию, а художественные – рекреационную.

**Ключевые слова:**

чтение, читательская деятельность, читатель, личность, трудная жизненная ситуация, жанровые предпочтения, биографическая рефлексия, психологический портрет читателя, способы преодоления трудностей, художественная литература

**Введение**

Все изменения, которые происходят в современном мире, – разрушение господствующей идеологии, изменение социальной структуры на фоне информационной войны, – сопровождаются изменениями в ценностной структуре общества и личности в частности, что в свою очередь влечет за собой утрату чувства общности и разрушение значимых опор для личности. Несмотря на это, в системе современного общества отдельное место отводится читателю и чтению. В связи с этим и общество в целом, и каждый человек ищут все возможные способы для адаптации к меняющимся условиям жизни. Одним из таких способов является чтение.

Чтение и любая активность, связанная с ним, – неотъемлемая часть жизни людей и научных интересов общества. Понятие «читательская деятельность» является



относительно новым и рассматривается в работах психологов, педагогов, филологов, библиотекарей, литературоведов, языковедов и других специалистов смежных областей.

Чтение – это неоднородный процесс, что делает его сложным как для овладения, так и для исследования. Процесс чтения представляет собой комплексный психологический феномен, вовлекающий когнитивные процессы высшего порядка. В его структуру вовлечены смысловая переработка информации, концентрация внимания, мнемические процессы и аналитическое мышление, что в совокупности оказывает системное воздействие на личностное развитие индивида. Ю. П. Мелентьева пишет, «что учеными найдены как минимум семнадцать участков коры мозга, которые участвуют в процессе чтения, а также доказан тот факт, что чтение влияет на создание и уровень организации связей в мозгу» [\[1, с. 142\]](#).

Чтение как один из видов речевой деятельности имеет решающее значение для становления личности. Так как основная масса информации поступает в печатном, а теперь еще и в электронном виде, для освоения этой информации требуется умение читать. В свою очередь, от сформированности читательской деятельности зависит и успешность человека во взрослой жизни.

В чтении можно выделить три взаимосвязанных аспекта: физиологический, предметно-действенный и психологический: «Предметом психологического анализа деятельности являются "психологические компоненты, которые побуждают, направляют и регулируют активность субъекта и реализуют ее в исполнительных действиях"» [\[2, с. 29\]](#). Для нас наибольший интерес представляет предметная составляющая психологического компонента читательской деятельности, что позволяет изучить личность читателя.

Процесс чтения неразрывно связан с эмоциями, т.к. эмоции сопровождают любые проявления активности субъекта и служат одним из ведущих механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение ведущих потребностей личности. Эмоциональное состояние будет своеобразным индикатором для читателя того, какой жанр книги выбрать для чтения и каков сам способ выбора книги. И поскольку воздействие литературного произведения на эмоциональную сферу весьма весомо, это обуславливает необходимость изучения психофизиологических особенностей читательского восприятия.

Особую актуальность приобрела проблема восприятия текста читателем, которая получила глубокое осмысление в трудах выдающихся ученых. Итальянский исследователь Умберто Эко, известный как филолог, семиотик и писатель, внес значительный вклад в разработку этой темы, что нашло отражение в его фундаментальном труде «Роль читателя» 2005 года [\[3\]](#). Параллельно русский ученый А. М. Левидов в своих работах 1970-х годов предложил оригинальный подход к изучению взаимодействия между автором, текстом и читателем, обогатив научное понимание данного феномена [\[4\]](#).

Читатель представляет собой ключевой элемент читательской деятельности, активно формирующий и направляющий процесс восприятия текста. Анализ особенностей читательского восприятия позволяет глубже понять механизмы взаимодействия с текстом, в то время как изучение читательских практик дает возможность исследовать личностные характеристики самого читателя. Таким образом, между изучением процесса чтения и исследованием читателя существует взаимная обусловленность, где каждый аспект раскрывает другой.

Читательская деятельность представляет собой способность читателя понять образцовое произведение и почувствовать его [5, с. 111-112], способность читателя пользоваться книгой как источником знаний и информации [6] и включает технику чтения, смысловое восприятие и интерпретацию текста [7]. Читательская деятельность может быть понята как личностное свойство, характеризующееся наличием у читателя мотивов, побуждающих его обращаться к книгам, а также системы знаний, умений, навыков [8].

Все фазы читательской деятельности затрагивают базовые характеристики личности, что в свою очередь может свидетельствовать, что читательская деятельность не может существовать вне человека и его жизнедеятельности, ведь только человеку принадлежит данный вид речевой деятельности. Также, зная о языковой специфике и речевых нарушениях в процессе чтения, можно сделать вывод, что данная деятельность может быть адаптирована в соответствии с личностными особенностями и трудностями в читательской деятельности.

Формирование читательской деятельности начинается еще в младшем возрасте, а полное овладение навыком чтения заканчивается, когда у взрослого сформирован читательская самостоятельность. Под читательской самостоятельностью понимается индивидуальное чтение без чьей-либо непосредственной помощи, т.е. когда мотив чтения не будет детерминирован чем-то со стороны, например, необходимостью использовать прочитанное в учебе или работе.

Актуальность исследования читательских характеристик как ресурса обусловлена их ключевой ролью в системе «человек – текст», где особое значение приобретает анализ механизмов становления читательской культуры. Данная проблематика занимает важное место в современных научных дискуссиях, поскольку понимание закономерностей взаимодействия личности с литературными произведениями открывает новые перспективы для изучения потенциала чтения как инструмента преодоления трудных жизненных ситуаций (далее ТЖС).

Общественная ситуация влияет на жизнедеятельность личности, на ее духовный мир, а также на читательскую деятельность. ТЖС побуждают людей обращаться к чтению как средству преодоления стресса, депрессии, душевного дискомфорта.

Анализируя понятие ТЖС, мы рассматриваем ее в континууме от отрицательного до положительного полюса [9, с. 11], при этом негативный оттенок ТЖС подтверждает наличие стрессогенного фактора, на изучение которого в основном были направлены работы предыдущих десятилетий с акцентом на исследовании копинг-стратегий поведения [10,11].

Психология чтения как способ работы с трудными жизненными ситуациями предполагает, главным образом, литературные средства, которые в соединении с дидактически-воспитательным аппаратом педагогической терапии могут дать позитивные результаты [11].

Сложность в работе с ТЖС с точки зрения психологии заключается в том, что на сегодняшний день нет единого понимания и подхода в работе с такими ситуациями, а значит, нет универсальных методов работы с ними.

В настоящее время достаточно мало современных источников и исследований, которые касались бы соотнесения чтения и трудных жизненных ситуаций, поэтому изучение текущего состояния данной проблемы стоит остро.

В основе ТЖС лежит стресс, то есть такое психологическое и физическое состояние напряжения человека, которое формируется в ответной реакции на происходящее в окружающей действительности. Трудная жизненная ситуация не является болезнью, но может привести к ней, или сами проблемы со здоровьем могут рассматриваться как болезнь, но в ней так же, как и в болезни, меняется восприятие жизни. Человек начинает искать в книгах параллели со своими жизненными обстоятельствами или персонажами, иногда выбираются произведения, диаметрально противоположные его жизненной ситуации либо полные отчаяния, пессимизма и с «плохими» концовками, или человек выбирает книги с «хорошим» концом, которые переносят его в нереальный, но желательный мир.

Современные исследования личности в читательской деятельности активно развиваются как в России, так и за рубежом. Ученые и практики изучают, как индивидуальные особенности личности влияют на выбор чтения как инструмента преодоления ТЖС. Например, Billington доказал терапевтический эффект чтения поэзии в период пандемии [12], а Burke и Troschianko разработали модель когнитивного восприятия текста в кризисных ситуациях [13]. В нашем исследовании особый интерес представляют личностные характеристики (рефлексивность, копинг-стратегии, субъект-объектные ориентации и другие), которые определяют выбор чтения как способа преодоления ТЖС.

Для каждого человека ТЖС будут разными. Наличие таких ситуаций неизбежно, т.к. они являются частью жизнедеятельности каждого вне зависимости от пола, возраста и культурной принадлежности. Иногда, чтобы совладать с трудной ситуацией, необходима помощь специалиста, но иногда достаточно правильно подобрать метод, при помощи которого человек сможет справиться с ситуацией, адаптироваться и социализироваться в сложившихся обстоятельствах. По сути, меняется не сама трудная жизненная ситуация, а человек в ней. Таким изменениям может способствовать чтение художественной и научно-популярной литературы.

### **Материалы и методы**

В качестве основной выборки исследования выступили взрослые от 18 лет. В выборку исследования вошло 103 респондента (n) в возрасте от 18 до 64 лет ( $M=36.8$ ;  $SD=10.1$ ), среди которых 77.7% женщин и 22.3 % мужчин. 89.3% респондентов проживают в России и 10.7% за границей. Всех опрошенных условно можно разделить на две группы. Представители первой группы – это пользователи книжного портала [www.livelib.ru](http://www.livelib.ru). Портал Livelib – это русскоязычный (и не только) интернет-проект, посвященный литературе и книгам, обладающий некоторыми признаками социальных сетей. Портал позиционирует себя как книжный рекомендательный сервис, обладает крупнейшей базой пользовательских рецензий, освещает литературные новости и цены на книжные новинки, позволяет зарегистрированным участникам вести учет и анализ прочитанных произведений. На сегодняшний день сервисом пользуются свыше 1.6 миллиона читателей.

Во вторую группу респондентов вошли взрослые, ведущие обычный образ жизни, некоторые из них используют книжные порталы в личных целях.

У 67% респондентов высшее образование, у 14.6 % респондентов несколько высших образований, они имеют разные профессии.

Распределение в выборке носит характер, отличный от нормального (по критерию Шапиро – Уилка уровень значимости  $p<0.001$ ), поэтому для дальнейшего анализа будет

использован непараметрический метод (корреляционный анализ рСпирмена).

Респондентам было предложены следующие методики:

1. Авторский опросник «Я читатель». Данная методика позволяет получить обобщенные данные о современных читательских практиках и их психологических функциях. Методика состоит из десяти ключевых вопросов, сгруппированных по трем содержательным блокам: 1. Блок читательских практик; 2. Блок мотивации чтения; 3. Блок психологической функции чтения. Методика прошла процедуру валидации на выборке 30 респондентов. Коэффициент  $\alpha$  Кронбаха составил 0,78, что свидетельствует о приемлемом уровне внутренней согласованности. Критериальная валидность установлена через значимую корреляцию общего балла опросника ( $r=0.41$ ;  $p<0.05$ ) с показателем общего уровня биографической рефлексии методики оценки биографической рефлексии М. В. Клементьевой.
2. Авторский опросник «Индикатор жизненных трудностей "Мне важно"». Назначение методики: выявление представлений о трудных жизненных ситуациях (ТЖС) и стратегиях их преодоления. Опросник включает 10 вопросов, сгруппированных по трем содержательным блокам: 1. Блок идентификации ТЖС; 2. Блок когнитивной оценки ТЖС; 3. Блок опыта преодоления. Методика прошла предварительную процедуру валидации на выборке из 30 респондентов. Коэффициент  $\alpha$  Кронбаха составил 0.81, что свидетельствует о высокой внутренней согласованности. Критериальная валидность установлена через значимую корреляцию общего балла опросника ( $r=0.38$ ;  $p<0.05$ ) с показателем адаптивных копинг-стратегий методики оценки копинг-стратегий Лазаруса (используется в общем исследовании). Данная методика представляет собой валидный инструмент для исследования представлений о ТЖС и стратегиях их преодоления, соответствующий целям настоящего исследования.
3. «Методика оценки уровня биографической рефлексии» М. В. Клементьевой. Данная методика позволяет выявить предметные формы рефлексии, направленной на осмысление индивидуальной жизни человека.

### **Результаты**

Исследование с использованием опросника «Я читатель» позволило выявить актуальные характеристики читательской аудитории и составить портрет современного читателя, где основные показатели читательской активности составили следующие:

- 1) 99.03% ( $n=102$ ) респондентов рассматривают чтение как форму досуга;
- 2) 58.3% ( $n=60$ ) респондентов практикуют ежедневное чтение;
- 3) 22.3% ( $n=23$ ) респондентов читают несколько раз в неделю.

Среди жанровые предпочтений были выявлены следующие:

- 1) Художественную литературу предпочитают 99.03% ( $n=102$ ) респондентов;
- 2) Научно-популярную литературу предпочитают 85.44% ( $n=88$ ) респондентов;
- 3) Романы/любовные романы предпочитают 93.2% ( $n=96$ ) респондентов.

В ходе опроса удалось получить данные по использованию цифровых ресурсов, где:

- 1) 78.6% ( $n=81$ ) респондентов пользуются специализированными порталами связанных с читательской деятельностью;

2) 53.4% (n=55) признают терапевтический потенциал чтения.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Современный читатель уделяет много времени чтению и готов рассматривать его как способ преодоления ТЖС.
2. Читатели активно используют доступные ресурсы для расширения своего опыта и повышения качества чтения, что открывает новые горизонты для исследования влияния литературы на личностное функционирование.

Применение опросника «Индикатор жизненных трудностей "Мне важно"» позволило систематизировать актуальные ТЖС и составить их перечень, в который входят: инвалидность, утрата здоровья/дорогостоящее лечение (себя, близких), моральное, эмоциональное, физическое насилие, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, старение, отсутствие определенного места жительства, утрата/повреждение единственного жилого помещения в результате стихийных бедствий и других ЧС бытового, природного или техногенного характера, низкий уровень доходов от трудовой деятельности, финансовая нестабильность/отсутствие «финансовой подушки безопасности», задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг, потеря работы, развод/расставание, прекращение дружеских отношений, одиночество, смерть близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей, смерть домашнего питомца, необходимость ухода за близкими родственниками вследствие потери дееспособности, усыновление/удочерение, зависимости (игровая, ПАВ и т.п.), нарушение закона/участие в судебных делах (тюремное заключение), эмоциональное истощение/выгорание, потеря смысла жизни, недостаточность ресурсов для удовлетворения жизненных потребностей (сон, еда, общение, саморазвитие и т.п.), принудительное участие в военных и других насильственных действиях.

Данные, полученные с помощью опросника, демонстрируют три категории жизненных обстоятельств, с которыми столкнулись 59.2% (n=61) респондентов в течение трехлетнего периода:

- 1) Ситуации, связанные с эмоциональным истощением (39.8% (n=41) респондентов), свидетельствуют о высоком уровне стресса и переутомления в современной жизни, что в свою очередь может быть связано с требованиями работы, условиями социальной среды и личной жизни.
- 2) Ситуации, связанные с финансовой нестабильностью/отсутствием «финансовой подушки безопасности» (с 16.5% (n=17) респондентов), указывают на то, что экономические факторы также играют значительную роль в жизни людей и могут способствовать возникновению стресса.
- 3) Ситуации, связанные со смертью близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей (19.4% (n=20) респондентов): эта группа состоит из самых тяжелых и болезненных ТЖС, которые требуют значительных эмоциональных ресурсов для преодоления.

Также данный опросник позволил выявить следующие стратегии преодоления ТЖС:

- 1) 26.2% (n=27) респондентов обращались за профессиональной помощью;
- 2) 43.7% (n=45) респондентов использовали смешанные стратегии преодоления ТЖС.

Проведенный анализ данных позволяет утверждать следующее:

1. Систематизированы наиболее распространенные в современном обществе трудные жизненные ситуации.
2. Определены конкретные трудные жизненные ситуации, с которыми участники исследования сталкивались в течение трехлетнего периода. Результаты представляют ценность для понимания актуальных социально-психологических проблем населения.
3. Трудные жизненные ситуации являются распространенным явлением, при этом наиболее актуальны эмоциональное истощение и финансовые проблемы. Отмечаются индивидуальные различия в подходах к преодолению трудностей.
4. Частота чтения в трудных жизненных ситуациях указывает на то, что чтение становится для респондентов способом преодоления трудных жизненных ситуаций и поиска эмоциональной поддержки.

Стоит отметить, что у 76.7 % (n=79) респондентов на момент опроса ТЖС нет. Это может свидетельствовать о временном улучшении состояния или способности справляться с трудностями после их возникновения.

Опираясь на полученные данные, были выявлены следующие взаимосвязи между читательскими характеристиками и ТЖС (табл. 1).

**Таблица 1. Взаимосвязи между читательскими характеристиками и преодолением ТЖС**

Параметры	Коэффициент	Уровень значимости
Научно-популярная литература ↔ Преодоление утраты	0.207	$p < 0.05$
Использование чтения как копинг-стратегии ↔ Научно-популярные издания	0.195	$p < 0.05$
Частота чтения худ. литературы ↔ Терапевтический эффект	-0.342	$p < 0.001$

Значения: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

В результате был получен ряд значимых положительных и отрицательных взаимосвязей, но для проверки гипотезы было оставлено только три значимых корреляционных значения, соответствующих основным исследовательским вопросам о связи жанровых предпочтений с эффективностью преодоления ТЖС. Согласно табл. 1, чтение научно-популярной литературы и использование чтения для преодоления ТЖС положительно связано с категорией ТЖС «смерть близких» и с выбором чтения как способом преодоления ТЖС ( $r_s = 0.195$ ,  $p = 0.048$  и  $r_s = 0.207$ ,  $p = 0.036$ ). Также имеет место и отрицательная корреляция между частотой чтения и выбором художественной литературы ( $r_s = -0.342$ ,  $p = < .001$ ).

Наличие прямой зависимости между чтением научно-популярной литературы и преодолением трудностей, связанных со смертью близких, указывает на то, что люди, регулярно читающие научно-популярную литературу, могут более эффективно

справляться с горем и утратой. Выбор чтения как способа преодоления трудностей также положительно коррелирует с использованием научно-популярной литературы. Это может означать, что люди, сталкивающиеся с жизненными трудностями, чаще обращаются к этому жанру для получения информации и поддержки.

Отрицательная корреляция между частотой чтения художественной литературы и выбором этого жанра как средства преодоления трудностей может указывать на то, что люди, читающие художественную литературу часто, могут не рассматривать ее как эффективный способ справиться с трудностями. Это может быть связано с тем, что художественная литература может восприниматься как форма развлечения, а не как инструмент для решения серьезных жизненных проблем (что подтверждается ведущим мотивом чтения-хобби).

В целом, результаты корреляционного анализа подчеркивают значимость выбора жанра литературы в контексте преодоления жизненных трудностей и указывают на то, что научно-популярная литература может играть более значимую роль в этом процессе по сравнению с художественной.

Результаты, полученные в результате применения «Методики оценки уровня биографической рефлексии», выявили следующие закономерности (табл. 2). В случае эмоционального истощения 19.4% испытуемых показали высокий уровень рефлексии, тогда как 20.4% продемонстрировали средний уровень самоанализа, при этом минимальные показатели рефлексии в этой группе полностью отсутствовали. При материальных затруднениях и отсутствии финансовой стабильности выраженная способность к рефлексии наблюдалась у 7.8% респондентов, средняя – у 8.7%, причем случаев низкой рефлексии зафиксировано не было. Аналогичная картина прослеживается при переживании утраты близких: 8.7% участников отличались высокой рефлексией, 9.7% – средней, и лишь у 1% отмечались минимальные показатели способности к самоанализу.

**Табл. 2. Уровень рефлексии в контексте трудных жизненных ситуациях**

Трудные жизненные ситуации	Уровень рефлексии (%)		
	высокий	средний	низкий
Эмоциональное истощение/выгорание	19.40%	20.40%	0.00%
Финансовая нестабильность/отсутствие «финансовой подушки безопасности»	7,80%	8,70%	0.00%
Смерть близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей	8.70%	9.70%	1.00%

На основании результатов применения данной методики можно утверждать:

1. Полученные данные свидетельствуют о значимой роли рефлексивных процессов в преодолении ТЖС. Способность к осмыслению собственных эмоциональных реакций и поведенческих паттернов обеспечивает более эффективную психологическую адаптацию в стрессовых условиях, способствуя лучшему самопониманию и саморегуляции.
2. Анализ выявил преобладание средних и высоких показателей рефлексивности среди

участников, столкнувшихся с профессиональным и эмоциональным истощением, материальными трудностями, тяжелыми утратами близких людей

3. В группе респондентов с симптомами эмоционального выгорания: 39.8% респондентов показали развитую рефлексивность. Распределение по уровням: 19.4% – высокий, 20.4% – средний. Данная закономерность позволяет предположить, что осознанная переработка переживаний способствует поиску ресурсов для восстановления при синдроме выгорания.

4. В условиях финансовой нестабильности наблюдается аналогичная тенденция: высокий уровень рефлексии у 7.80% участников и средний у 8.70%. Это свидетельствует о том, что даже в условиях экономического стресса респонденты стремятся к саморефлексии, что может помочь им разработать стратегии для улучшения своего финансового положения.

5. В ситуации потери близких родственников также фиксируется высокий (8.70%) и средний (9.70%) уровни рефлексии. Наличие лишь 1% участников с низким уровнем рефлексии подтверждает, что большинство людей в такой тяжелой ситуации обращаются к осознанию своих эмоций и переживаний как к способу справиться с горем.

6. Ни один из участников не продемонстрировал низкий уровень рефлексии в исследуемых ситуациях. Это может свидетельствовать о том, что даже в условиях стресса и трудностей люди стремятся к самоанализу и осознанию своих переживаний.

### **Обсуждение результатов**

1. В рамках изучения дифференцированного влияния литературных жанров на преодоление трудных жизненных ситуаций полученные результаты выявили существенные различия в психологическом воздействии различных литературных жанров. Как показывают данные корреляционного анализа, чтение научно-популярной литературы демонстрирует статистически значимую связь с успешным преодолением трудных жизненных ситуаций ( $r_s=0.207$ ,  $p<0.05$ ). Этот феномен может быть объяснен несколькими механизмами:

1) Когнитивный компонент: Научно-популярные тексты предоставляют структурированную информацию и рациональные объяснения, что способствует лучшему пониманию ситуации и поиску конструктивных решений.

2) Нормализация опыта: Описание научных исследований и примеров помогает читателям осознать, что их переживания являются частью универсального человеческого опыта.

2. В противоположность этому, чтение художественной литературы показало отрицательную корреляцию с использованием в качестве копинг-стратегии ( $r_s=-0.342$ ,  $p<0.001$ ). Это может быть объяснено следующим:

1) Проявление эскапистской функцией читательской деятельности: Художественные произведения чаще используются для эмоциональной разгрузки и временного отвлечения от проблем.

2) Влияние эмоций на читательскую деятельность: сильные эмоциональные переживания, вызываемые художественными текстами, могут затруднять рациональный анализ ситуации.

3. При изучении роли биографической рефлексии в процессе совладания с ТЖС



исследование подтвердило значимость рефлексивных процессов в преодолении трудных жизненных ситуаций. Особенно показательными являются данные по эмоциональному выгоранию, где 19.4% респондентов продемонстрировали высокий уровень рефлексии. Эти результаты позволяют предположить, что рефлексия может выступать как ресурс, помогающий перерабатывать негативный опыт. В свою очередь, высокий уровень рефлексии коррелирует с более успешной адаптацией к стрессовым ситуациям, что особенно заметно в случаях финансовых трудностей и потери близких.

4. В последующем полученные данные могут способствовать практической импликации для психологии чтения, так как результаты исследования имеют важное прикладное значение для разработки программ психологической помощи.

5. Полученные результаты согласуются с последними исследованиями в области психологии чтения, что позволяет в последующем изучать механизмы библиотерапевтического воздействия на личность и расширять сферу его влияния.

Таким образом, проведенное исследование не только подтверждает существующие теоретические модели, но и предлагает практико-ориентированные решения для психологической работы с трудными жизненными ситуациями. Особую ценность представляет выявленная взаимосвязь между жанровыми предпочтениями, уровнем рефлексии и эффективностью преодоления кризисных ситуаций.

### **Выводы**

Современная жизнедеятельность человека неизбежно включает в себя как читательскую практику, так и столкновение с трудными жизненными обстоятельствами. Проведенное исследование позволило выделить ключевые характеристики психологического портрета нынешнего поколения читателей и особенности их реагирования на трудные жизненные ситуации. Выявленные проблемные ситуации демонстрируют повышенную психологическую уязвимость современных людей. Результаты исследования подтверждают существенное влияние кризисных периодов на эмоциональное благополучие и глубину самоанализа.

Среди наиболее распространенных трудностей лидирует эмоциональное выгорание, которое коррелирует с повышенной рефлексивностью участников исследования. Материальные затруднения и потеря близких также связаны с уровнем осмысления жизненного опыта, хотя эта взаимосвязь менее выражена. Наблюдения за читательскими привычками в трудные периоды жизни показывают, что литература служит для многих важным инструментом психологической адаптации и источником эмоциональной стабильности. В таких условиях у большинства респондентов фиксируется повышенная или умеренная способность к рефлексии.

Статистический анализ выявил взаимосвязь между использованием чтения в качестве стратегии преодоления ТЖС и предпочтением научно-популярных изданий, особенно в ситуациях, связанных с тяжелой утратой. При этом обратная зависимость наблюдается между частотой обращения к художественной литературе и ее использованием для преодоления трудностей. Полученные данные свидетельствуют о том, что научно-популярное направление в книгах воспринимаются как более эффективное средство решения проблем, тогда как художественные произведения в современном мире чаще выполняют рекреационную функцию.

Эти данные акцентируют внимание на необходимости развития системы психологической помощи для людей, переживающих трудные жизненные ситуации. Перспективным

направлением дальнейших исследований может стать изучение жанровых предпочтений разных возрастных групп и их влияния на эмоциональную стабильность, что позволит оптимизировать способы поддержки в русле психологии чтения.

Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 83-ВГ).

## Библиография

1. Мелентьева Ю.П. Общая теория чтения. М.: Наука, 2015. 230 с. EDN: ZAHNYB.
2. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982. 183 с. EDN: UIANEJ.
3. Эко У. Роль читателя. Исследования по семиотике текста. М.: Corpus, 2005. 640 с.
4. Левидов А.М. Автор – образ – читатель. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1977. 360 с.
5. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 2. М.: Учпедгиз, 1948. 584 с.
6. Костромина С.Н., Нагаева Л.Г. Как преодолеть трудности в обучении чтению. М.: Ось, 2006. 240 с. EDN: PDOSZO.
7. Светловская Н.Н. Методика обучения творческому чтению: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 305 с.
8. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги: Краткое введение в библиологическую психологию. М.: Книга, 1977. 264 с.
9. Косенкова О.В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2025. № 1. URL: <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm> EDN: WLBREA.
10. Antunes-Alves S., Thompson K., Kramer U., Drapeau M. The relationship between cognitive errors, coping strategies, and clients' experiences in session: An exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2014; No. 14(2). Pp. 93-101.
11. Boucher A., Giovanelli M., Harrison Ch., Godfrey R.L.C. Reading as a Coping Strategy. In: *Reading Habits in the COVID-19 Pandemic*. 2024. Pp. 63-82.
12. Косенкова О.В. Роль чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций. // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: Материалы XIII научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2023. С. 95-98. EDN: GGUQOY.
13. Billington J., ed. *Reading and Mental Health*. Cham: Springer, 2019. 455 p.
14. Burke M., Troscianko E.T. *Cognitive literary science: Dialogues between literature and cognition*. Oxford: Oxford University Press, 2017. 368 p.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования в представленной статье являются индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод сравнения, метод анализа, опросный метод, а также, как отмечается в статье, были применены авторские

опросники «Я читатель», «Индикатор жизненных трудностей "Мне важно"», «Методика оценки уровня биографической рефлексии» (М. В. Клементьева), методы статистического анализа и математической статистики.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в современных условиях постоянных социальных трансформаций, вызванных различными факторами, в том числе в условиях агрессивного информационного поля, негативных воздействий, высоких нагрузок, стресса, такое явление, как трудная жизненная ситуация, в которой оказываются представители различных социальных групп, становится достаточно распространенным. Чтение как особая практика и форма активности выступает одним из уникальных инструментов преодоления трудной жизненной ситуации. С этих позиций изучение индивидуальных характеристик чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии представляет научный интерес в сообществе ученых. Кроме того, как отмечено в тексте рукописи, «исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 83-ВГ)».

Научная новизна статьи заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на подробное изучение и описание индивидуальных характеристик чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии. В исследовании приняли участие 103 респондента в возрастном диапазоне от 18 до 64 лет, которые условным образом были разделены на две группы по критерию использования ресурсов для чтения (одна группа - это пользователи портала [www.livelib.ru](http://www.livelib.ru), вторая группа — это «взрослые, ведущие обычный образ жизни»).

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения научных позиций различных ученых по изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также с демонстрацией и описанием полученных результатов.

Структуру статьи в целом можно считать выдержанной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы, как введение, материалы и методы, результаты, обсуждение результатов, выводы и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность имеют выявленные в ходе исследования и описанные тенденции, характеризующие уровень рефлексии в контексте трудных жизненных ситуациях, что наглядно представлено в таблице 2 рукописи.

Библиография содержит 14 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и неперіодические издания.

В статье приводится описание научных подходов, характеризующих определение трудной жизненной ситуации, чтения, а также особенности читательской практики в трудной жизненной ситуации. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященным этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся краткие выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что в ходе исследования были выявлены базовые характеристики психологического портрета современных читателей, а также особенности их реагирования на трудные жизненные ситуации.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, психотерапевтами, специалистами по работе с людьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации,

работниками кризисных центров, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что кроме таблиц при изложении результатов исследования можно было бы использовать и рисунки для большей наглядности представленной в рукописи информации. При оформлении таблиц необходимо обратить внимание на требования действующего ГОСТа, оформить их единообразно в соответствии с этими требованиями. Кроме выводов по проведенному исследованию можно было бы сформулировать и обобщающее заключение, поскольку именно оно создает впечатление законченности и логической завершенности исследования. В качестве рекомендации, при подготовки статьи можно было больше использовать периодических источников, сослаться на них и включить их в библиографию. Указанные недостатки не снижают высокую степень научной значимости самого исследования, а скорее, относятся к особенностям изложения и оформления текста статьи. С учетом незначительности указанных замечаний и, конечно же, после их устранения, несомненно, рукопись рекомендуется опубликовать.

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Долидович О.М., Спасова О.А., Гончаревич Н.А., Ковалевич И.А., Тюканов В.Л. Организационный стресс у сотрудников службы управления персоналом Красноярской железной дороги // Психолог. 2025. № 4. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.4.74837 EDN: TILFMF URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=74837](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74837)

## Организационный стресс у сотрудников службы управления персоналом Красноярской железной дороги

**Долидович Олеся Михайловна**

ORCID: 0000-0003-3364-1528

доктор исторических наук

доцент, зав. кафедрой; кафедра современных образовательных технологий; Сибирский федеральный университет

660041, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Октябрьский р-н, Свободный пр-кт, д. 79

✉ [dolidovich@mail.ru](mailto:dolidovich@mail.ru)



**Спасова Ольга Алексеевна**

Заместитель начальника отдела реализации социальной политики службы управления персоналом Красноярской железной дороги; Красноярская железная дорога

660021, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Центральный р-н, ул. Горького, д. 6а

✉ [sot\\_ipps@sfu-kras.ru](mailto:sot_ipps@sfu-kras.ru)



**Гончаревич Наталья Алексеевна**

ORCID: 0000-0003-2380-9235

старший преподаватель; кафедра современных образовательных технологий; Сибирский федеральный университет

660041, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Октябрьский р-н, Свободный пр-кт, д. 79

✉ [jyxfhtdbx@mail.ru](mailto:jyxfhtdbx@mail.ru)



**Ковалевич Игорь Анатольевич**

ORCID: 0000-0003-0325-4551

кандидат технических наук

доцент; кафедра современных образовательных технологий; Сибирский федеральный университет

660041, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Октябрьский р-н, Свободный пр-кт, д. 79

✉ [ia-kov@yandex.ru](mailto:ia-kov@yandex.ru)



**Тюканов Василий Леонидович**

ORCID: 0009-0007-4925-0026

старший преподаватель; кафедра современных образовательных технологий; Сибирский федеральный университет

[vastuk85@mail.ru](mailto:vastuk85@mail.ru)

✉ [vastuk85@mail.ru](mailto:vastuk85@mail.ru)



[Статья из рубрики "Профессиональная психология"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.4.74837

**EDN:**

TILFMF

**Дата направления статьи в редакцию:**

14-06-2025

**Аннотация:** Статья посвящена проблеме организационного стресса у сотрудников службы управления персоналом Красноярской железной дороги (филиал ОАО «РЖД»). Основное внимание уделяется выявлению ключевых стрессогенных факторов в рабочей среде, оценке уровня стрессовой устойчивости персонала и разработке мер по снижению негативного воздействия стресса на здоровье сотрудников и эффективность их профессиональной деятельности, где особое значение приобретает необходимость выявления основных источников стресса в условиях повышенной напряженности труда. Рассматриваются подходы к управлению стрессом: организационный, медицинский и психологический, а также выделяются этапы и методы диагностики стрессовых факторов и их профилактики. Особое внимание уделено специфике железнодорожной отрасли, где психофизиологические требования к персоналу особенно высоки, представлен обзор современных исследований и практических рекомендаций по эффективному антистрессовому управлению на железнодорожном транспорте. Для оценки склонности к организационному стрессу, включая показатели самопознания, гибкости поведения и активности использован опросник «Шкала организационного стресса» (А. Маклин в адаптации Н. Е. Водопьяновой), для идентификации источников стресса и ранжирования уровней воздействия (высокий, умеренный, низкий) применен опросник трудового стресса (в адаптации А. Б. Леоновой, С. Б. Величковской). В исследовании уровня организационного стресса приняли участие 22 сотрудника, преимущественно женщины; возраст респондентов варьировался от 30 до 58 лет. Выявлен высокий уровень восприимчивости к организационному стрессу у 59% специалистов. Анализ данных включал расчет процентных долей, средних значений, ранжирования факторов по частоте упоминаний, оценке воздействия. Установлены ключевые стрессоры: регламентированные сроки подготовки документации, ответственность за безопасность транспортных процессов, потребность в оперативном принятии управленческих решений. Выявленные стресс-факторы легли в основу профилактических мероприятий. Был разработан тренинг, ценность которого заключается в комплексном и практико-ориентированном подходе. Он формирует устойчивые навыки борьбы со стрессом на индивидуальном и организационном уровнях и адаптирован под специфику железнодорожной отрасли. Ключевым ограничением исследования является небольшой размер выборки и её гендерная диспропорция, что требует осторожности при обобщении результатов. Новизна работы заключается в комплексном подходе, интегрирующем анализ отраслевой специфики железнодорожного транспорта, применение адаптированных методов диагностики и разработку практико-ориентированных мер управления стрессом.

**Ключевые слова:**

организационный стресс, железнодорожный транспорт, служба управления персоналом, профессиональный стресс, копинг стратегии, факторы стресса, синдром выгорания, управление стрессом, психодиагностика стресса, профилактика организационного стресса.

**Введение**

Работа занимает значительную часть времени каждого взрослого человека, поэтому она неизбежно становится одним из главных источников стресса: «Современные условия и характер профессиональной деятельности человека все чаще предъявляют повышенные требования к его психическому состоянию, сопровождаются максимальной мобилизацией физиологических и психических ресурсов и требуют от него максимальной отдачи с точки зрения личностного психофизиологического потенциала» [\[1, с.34\]](#).

Нынешние организации испытывают острую потребность в программах и мероприятиях, направленных на развитие стрессоустойчивости персонала, предотвращение профессионального выгорания, удержание ценных сотрудников и формирование продуктивной, позитивной рабочей атмосферы, способствующей командной работе и сотрудничеству. Для руководителей и специалистов по работе с персоналом важно понимать причины возникновения стресса, закономерности его протекания, а также владеть эффективными методами его регулирования и управления [\[2\]](#).

Особая актуальность данной проблемы наблюдается в железнодорожной отрасли, где сотрудники сталкиваются с повышенным уровнем стресса, обусловленным высокой ответственностью за безопасность пассажиров и грузов, ненормированным рабочим днем, длительными сменами, значительной физической нагрузкой и неблагоприятными условиями труда (шум, вибрация, монотонность). Даже работники служб управления персоналом, не занятые непосредственно в производственных процессах, испытывают стресс из-за ответственности за большой штат, сложных кадровых процедур, высокой интенсивности работы с постоянным потоком задач и необходимостью разрешения конфликтов.

Таким образом, для снижения уровня стресса, сохранения физического и психического здоровья сотрудников, повышения качества и эффективности их работы, а также создания благоприятной атмосферы в коллективе и повышения привлекательности компании как работодателя, необходимо сочетать индивидуальное обучение сотрудников методам управления стрессом с корректировкой организационных факторов.

**Теоретические основы и современные подходы к управлению стрессом персонала**

Исследования в области физиологии и психологии стресса ведутся с 1930-х гг. Понятие «стресс» происходит от английского «stress» («напряжение», «давление», «усилие» и др.), в научный оборот было введено канадским биологом и врачом Г. Селье. Он пришел к выводу, что оно означает неспецифический ответ организма на любые требования жизни, нарушение гомеостаза (биохимических механизмов, обеспечивающих постоянство внутренней среды), или «общий адаптационный синдром» [\[3\]](#).

При условии совладания с воздействием организм приобретает устойчивость (резистентность, адаптацию, полезный стресс, эустресс). Если стрессовый фактор

действует долго или обладает большой силой, это может привести к психосоматическим или психовегетативным нарушениям (дистрессу). Помимо биологических аспектов Г. Селье также исследовал социальные причины стресса и сформулировал ряд рекомендаций, которых следует придерживаться во избежание психических травм.

Согласно исследованиям, Д. Гринберга, если человек в разных жизненных ситуациях акцентирует внимание на их негативных сторонах, они воспринимаются как стрессовые, что имеет следствием эмоциональное и физиологическое возбуждение, вызывающее соответствующие последствия. К ним относятся изменение работы организма как на биологическом уровне, так и психологическом. Необходимо ограничивать «вредоносный эффект стресса», устанавливая «барьеры» на стадии восприятия, а также эмоционального и физиологического возбуждения.

Системный подход к профилактике стресса, по мнению Д. Гринберга, заключается в том, чтобы человек изменил восприятие событий и собственную самооценку, снизил внутреннюю суетливость и враждебность, повысил уверенность в себе. Помимо этого, уменьшению уровня стресса способствует духовное здоровье – ориентация личности на общие ценности общества, проявляющиеся через моральные принципы и традиции, которые обычно сосредоточены в религиозных учениях или отражаются в художественных образах искусства [\[4\]](#).

В современной научной литературе понятие «стресс» используется «для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды» [\[5, с. 15\]](#). Вследствие того, что объективные, физиологические проявления стресса зависят от его субъективной оценки, многие исследователи считают, что психологические («субъективные») показатели во многих случаях являются наиболее чувствительными индикаторами физического и психического состояния человека по сравнению с физиологическими («объективными») показателями.

Серьезные исследования проводятся в рамках когнитивно-поведенческой модели совладающего со стрессом поведения – копинга. Впервые термин «копинг» был введен в 1960-е гг., основная заслуга в его изучении принадлежит разработчику когнитивной теории стресса Р. Лазарусу. По его мнению, степень воздействия стрессогенного фактора на человека зависит в большей степени не от его объективных характеристик, а от субъективного восприятия. В процессе первичной оценки индивид определяет значимость события для своего благополучия. Если событие воспринимается как представляющее угрозу или вызов, человек переходит ко вторичной оценке, включающей анализ доступных ресурсов и стратегий для преодоления ситуации. Разные люди реагируют на одни и те же стрессоры совершенно по-разному

В ходе своих исследований Р. Лазарус выделил восемь копинг-стратегий, которыми руководствуется человек при переживании стресса: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблем, положительная переоценка (философское осмысление проблемной ситуации, рассмотрение ее в качестве стимула для личностного роста при возможной недооценке действенных способов разрешения конфликта) [\[6\]](#).

Единой классификации копинг-стратегий в научной литературе не существует до сих пор. Их разделяют на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Эффективность копинг-стратегии зависит от специфики ситуации, в которой оказался



человек, и его личностных ресурсов, поэтому стратегии, эффективные в одном случае, не будут являться таковыми в другом. Однако исследователи выделяют ряд индивидуально-психологических характеристик, которые облегчают адаптацию (например, копинг-компетентность, самоуважение, оптимизм, жизнестойкость и др.), а также социальная поддержка [\[7\]](#).

Поток работ по проблематике, связанной со стрессом нарастает и включает самые разные области исследования – стресс эмоциональный, физический, травматический, операционный, семейный, информационный, экзаменационный, соревновательный у спортсменов и т.д. Особенно остро проблема стресса проявляется в сфере общественного производства, где уровень стресса постоянно растет. Всемирная Организация Здравоохранения даже назвала его «болезнью двадцать первого века» [\[8,9\]](#).

Сложно привести какие-либо данные, характеризующие влияние стресса на рабочем месте на здоровье работников и сотрудников в нашей стране. Можно ориентироваться лишь на косвенные показатели медицинской статистики: динамику роста смертности трудоспособного населения, особенно от таких заболеваний как болезни сердечно-сосудистой системы и органов дыхания [\[10\]](#). Кроме того, косвенное значение имеют такие социальные показатели, как рост суицидов, психогений, алкоголизма, наркомании [\[11\]](#).

В актуальных научных исследованиях для обозначения стресса на работе используются два понятия – организационный и профессиональный стресс. Первоначально исследователи их не разграничивали. Например, Д. Гринберг писал, что профессиональный стресс – тот, который связан с работой. Он первым разделил исследования рабочего стресса на две условные группы. Согласно первому подходу, уровень стресса у представителей разных профессий измерить невозможно вследствие значительного количества факторов, которые его определяют. Источники стресса могут заключаться в характере самой работы, другие связаны с условиями труда в конкретной компании, третьи – с карьерным ростом, четвертые – с отношением к работе и пятые – со структурой и климатом в организации [\[12\]](#). То, как конкретный работник, воспринимает такого рода стрессовые воздействия, также во многом зависит от особенностей его личности, уровня тревожности, нейротизма, толерантности к ситуациям неопределенности.

Согласно второму подходу, разработка системы оценки профессионального стресса возможна, поскольку стресс на рабочем месте проявляется в различных сферах: социокультурной, организационной, трудовой, межличностной, психологической, биологической и физической. Соответственно, программы по снижению и профилактике стресса должны учитывать его тип и причины. Проблема может решаться как на уровне организации, так и на уровне конкретного сотрудника, при этом их возможности существенно различаются. Руководство организации способно изменить условия найма и работы сотрудников, организовать обучение без отрыва от производства, консультирование, внедрить гибкий график или программы по уходу за детьми и т.п. В арсенале же отдельного индивида, как правило, – поиск социальной поддержки, отдых, посещение врача, самолечение, физические упражнения, увольнение и смена работы и т.п. [\[13\]](#).

На современном этапе понятия профессиональный стресс и организационный стресс обычно различают следующим образом: «Профессиональный стресс возникает в ответ на

трудности и специальные требования со стороны профессии, а также детерминированы личными амбициями, субъективным образом профессионального развития и самореализации личности. Организационный стресс – психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах» [\[14, 15\]](#).

Причины высокого организационного стресса могут заключаться в: индивидуальных характеристиках сотрудников (высокие профессиональные требования, нарушения чувства комфорта и безопасности труда, незнакомые ранее задачи); групповом взаимодействии (конфликты, недостаточная или высокой интенсивности коммуникация, высокая личная ответственности за подчиненных); организационной среде (дефицит времени, высокая интенсивность труда, непрозрачность условий материального вознаграждения); взаимодействии с внешней средой (разные факторы, зависящие от характера деятельности компании).

Иными словами, профессиональный стресс связан непосредственно с выполнением профессиональных обязанностей и условиями труда. Например, в здравоохранении к ним относятся высокая ответственность за жизнь и здоровье пациентов, большой электронный и бумажный документооборот, дефицит времени; в системе образования – серьезная нагрузка и многозадачность, необходимость постоянного освоения инновационных технологий, высокая коммуникативная активность и т.д. Организационный стресс больше коррелирует со структурой организации, ее культурой и политикой. Это стресс, вызванный факторами, такими как бюрократия, отсутствие четких правил и процедур, несправедливое распределение обязанностей, плохая коммуникация внутри компании, изменения в структуре управления и другие аспекты, влияющие на функционирование всей организации. Оба вида стресса накладываются друг на друга. Например, человек одновременно испытывает профессиональный стресс из-за высокой рабочей нагрузки и организационный стресс из-за отсутствия поддержки от руководства [\[16, с.40\]](#).

Вопрос об управлении стрессом в системе трудовых отношений начал разрабатываться в 1980-е гг., с начала 2000-х гг. наблюдается значительный рост числа научных публикаций на эту тему. Одной из причин стало осознание руководителями современных компаний высокой значимости человеческого капитала, определяющего успех бизнеса: «Хороший специалист – это не только эффективный сотрудник с точки зрения профессиональной самоорганизации и эффективности. Прежде всего, это здоровый человек с позиции общего физического и психологического самочувствия, в основе которого лежит способность к психофизической саморегуляции, развитию и поддержанию, таким образом, оптимальной работоспособности» [\[17\]](#). Таким образом, управление стрессом в современных условиях признано насущной потребностью.

Процесс управления стрессом в организации включает в себя такие аспекты, как: предупреждение возникновения стресса в рабочей среде; снижение уровня напряженности при воздействии неизбежных стресс-факторов на рабочем месте; разработка и внедрение программ для борьбы с негативными последствиями стресса [\[18\]](#). Многие исследователи относят управление стрессом к одной из базовых функций менеджмента, представляющую последовательность определенных этапов: анализ состояния стресса в организации, планирование и разработка эффективной программы профилактики стресса и предотвращения его негативных последствий, организацию,

мотивацию, контроль [\[19\]](#).

Н. Е. Водопьянова выделяет три подхода к управлению стрессом на работе. Первый – организационный, ориентирован на уменьшение стрессогенности рабочей среды и корпоративной культуры. Этот метод включает несколько этапов: анализ факторов, вызывающих стресс (например, виды работ, сложные профессиональные задачи, конфликтные ситуации); идентификация должностей и сфер деятельности с наиболее высоким уровнем стресса; выявление ключевых организационных факторов, которые можно улучшить или изменить для снижения уровня стресса; определение аспектов работы, требующих длительного времени в плане их корректировки; разработку плана организационных преобразований для решения проблем, связанных со стрессом; реализацию этого плана и последующий контроль уровня профессионального стресса среди сотрудников. Второй подход – медицинский, подразумевает обращение сотрудника, страдающего от стресса, к врачу, который проводит диагностику, назначает терапию или консультации. Третий – психологический, заключается в предоставлении консультаций сотрудникам для повышения их устойчивости к стрессу, а также в оказании психологической помощи в случае формирования стресс-синдромов или личностных деформаций [\[5, с.11-12\]](#).

Неотъемлемой частью управления стресса, является его диагностика. Прежде, чем приступить к нейтрализации негативных последствий стресса или его профилактике, необходимо выявить его причины. Задача эта считается чрезвычайно сложной, поскольку причины его чаще всего «многоуровневые», кроме того, существуют методологические и методические трудности диагностики и измерения психологического стресса. Так, разными исследователями подвергаются серьезным сомнениям опросники и тесты, основанные на субъективных оценках.

По мнению некоторых исследователей, смещение фокуса анализа на совместную деятельность персонала в организационной системе требует проведения комплексной диагностики на уровне работника, группы и организации в целом, поскольку организационный стресс является специфическим видом стресса, переживаемого коллективным субъектом труда. Оказание помощи отдельным работникам не устраняет проблем, заключенных в самой организационной среде. При этом «фактор специализации подразделения оказывает опосредующее влияние на степень выраженности и качественное своеобразие синдрома организационного стресса» [\[20\]](#).

В целом в научной литературе возобладал подход, согласно которому управление стрессом должно включать две основные стратегии: управление на индивидуальном уровне и управление на организационном уровне [\[21\]](#). К примеру, К. Киннан считает, что на индивидуальном уровне существуют экстренные результативные способы для ослабления стрессового воздействия: физические упражнения, улучшение условий на рабочем месте, релаксация. Для того, чтобы научиться контролировать стресс на долгосрочную перспективу, следует проанализировать свой образ жизни и выработать собственную стратегию (повышение уровня физической активности, нормализация режима сна, питания, снижение употребление алкоголя, поиск времени для хобби и общения с друзьями). Затем необходимо проанализировать свой жизненный опыт и принять некоторые объективные факты: осознать границы собственных возможностей, признать свои недостатки, научиться говорить нет, принимать перемены, избегать неприятных людей, сформировать положительный образ собственного «Я» (обдумать цели, достижения, ожидания, достоинства), настроить правильное восприятие (избегать негативных мыслей) [\[22\]](#) [\[23\]](#).

На уровне службы управления персоналом организации снижение стресса в компании реализуется как часть работы по повышению эффективности стратегии управления персоналом и включает проведение диагностики и развитие персонала (через коучинг, наставничество, делегирование, тренинги и др.); создание сбалансированной системы мотивации сотрудников; обеспечение безопасных и комфортных условий труда; специально выстроенную работу по привлечению, адаптации и удержанию молодых специалистов; расширение социальных программ для сотрудников (молодых семей, пенсионеров и т.д.): «Кадровая служба должна разработать антистрессовую программу, включенную в кадровую политику компании. В каждой отрасли имеется своя специфика работы с сотрудниками при профилактике стрессоров, минимизации и устранении кризисных последствий стрессовых случаев, как на личностном, так и на организационном уровне, что способствует здоровому моральному климату, отлаженности бизнес-процессов и достижению высоких результатов» [\[24\]](#) [\[25\]](#) [\[26\]](#).

Железнодорожный транспорт выделяется среди прочих отраслей народного хозяйства тем, что психологические аспекты работы имеют в нем особую значимость, которая усиливается по мере увеличения технической оснащенности, ускорения движения поездов и внедрения современных систем автоматического управления и контроля. Профессии, связанные с железнодорожным транспортом, такие как машинист, дежурный по станции и диспетчер, предъявляют самые строгие требования к психологическим характеристикам человека: скорости реакции, способности длительно поддерживать готовность к экстренным действиям, умению быстро и точно решать непредвиденно возникающие сложные задачи и др. Наибольшую сложность представляют два вида деятельности: управление локомотивом и координация движения поездов. Эти профессии стали предметом психологических исследований еще в начале XX в., то есть с самого зарождения прикладной психологии. В советскую эпоху основное внимание уделялось научной организации труда на железнодорожном транспорте, разработке принципов проектирования и оценки управляющих устройств, проведению профессионального отбора, контролю над состоянием готовности к чрезвычайным ситуациям (бдительность) и прочим аспектам [\[26\]](#) [\[27\]](#).

В исследованиях об антистрессовом управлении на предприятиях железнодорожного транспорта констатируется, что на уровне высшего руководства организации процесс управления стрессом должен включать такие ключевые этапы, как разработка научно обоснованной антистрессовой политики, определение стратегических направлений для снижения стресса в жизнедеятельности организации, создание или адаптация существующих технологий управления стрессом, планирование графика мероприятий по борьбе со стрессом, а также оценка эффективности и своевременности реализации этих мер. К числу важнейших элементов антистрессовой системы управления относятся методы формирования организационно-производственной культуры, такие, как производственная адаптация и планирование карьеры работников, ценностно-мифологемные трансформации их группового сознания, технологии лидерства в системе управленческих воздействий руководителя на объект управления [\[22\]](#), [\[25\]](#).

В начале и середине 2000-х годов исследования в области организационного стресса среди работников железнодорожного транспорта носили преимущественно прикладной характер и зачастую ограничивались анализом базовых факторов, таких как рабочая нагрузка, условия труда и межличностные отношения [\[24\]](#).

В зарубежных публикациях рассматривается влияние крупных железнодорожных катастроф на психологическое здоровье машинистов. Аварии могут вызывать у

машинистов серьезные психологические травмы, включая посттравматическое стрессовое расстройство, тревожные расстройства и другие негативные последствия. Такие состояния могут существенно повлиять на их способность выполнять профессиональные обязанности, снижая концентрацию внимания, скорость реакции и качество работы. Кроме того, длительное воздействие стресса может привести к профессиональному выгоранию и ухудшению общего самочувствия [\[28, 29\]](#).

Современная научная повестка дня характеризуется переходом от простых моделей анализа стресса к комплексному изучению различных уровней воздействия внешних и внутренних факторов на психоэмоциональное состояние работников железнодорожной отрасли. Возрос интерес к междисциплинарным подходам, интегрирующим знания из психологии, социологии, менеджмента и медицины труда. Так, например, изучены условия труда и их влияние на функциональное состояние сотрудников ОАО «РЖД». Показано, что трудовая деятельность сопряжена с воздействием ряда неблагоприятных производственных факторов, основными из которых являются психоэмоциональное напряжение и сменный режим работы – ночные смены, нерегулярные графики, сверхурочные часы, ожидание вызова вне установленного расписания и т.д. Профессиональные особенности рабочей среды способствуют возникновению профессионального стресса и развитию невротических состояний работников. Кроме того, существует взаимосвязь между ростом невротических заболеваний и ежегодной тенденцией сокращения численности психологов и психотерапевтов в структуре ОАО «РЖД» [\[30\]](#).

Исследование организационного стресса у сотрудников службы управления персоналом железной дороги играет важное значение для устойчивого развития отрасли, поскольку имеет прямое отношение к таким аспектам работы, как снижение экономических потерь, повышение безопасности перевозок, усовершенствование кадровой политики, сохранение здоровья сотрудников.

#### Организация и методы исследования

Служба управления персоналом Красноярской железной дороги (далее – служба) является подразделением органа управления Красноярской железной дороги – филиала открытого акционерного общества «Российские железные дороги». В настоящее время в службе управления персоналом заняты 25 сотрудников. Проведённое исследование было направлено на оценку уровня организационного стресса и стресс-толерантности у сотрудников Службы управления персоналом Красноярской железной дороги (филиал ОАО «РЖД»), а также выявление ключевых стрессогенных факторов в их рабочей среде. В исследовании приняли участие 22 человека: 19 женщин и 3 мужчины в возрасте от 30 до 58 лет, у всех высшее образование.

Методология исследования сочетает стандартизированные психодиагностические инструменты с анализом индивидуальных особенностей и организационных условий. Такой подход позволяет определить причины организационного стресса и предложить обоснованные меры по его снижению именно в специфике железнодорожной отрасли.

Оценивался уровень восприимчивости сотрудников службы управления персоналом к стрессовым факторам в рабочей среде и их способности противостоять им (стресс-толерантность) (опросник «Шкала организационного стресса» А. Маклин в адаптации Н. Е. Водопьяновой), а также выявлялись ключевые источники стресса в трудовой среде, общий индекс организационного стресса и пять дополнительных показателей: способность самопознания (когнитивность); широта интересов; принятие ценностей

других; гибкость поведения; активность и продуктивность деятельности (опросник трудового стресса в адаптации А. Б. Леоновой и С. Б. Величковой). Сбор данных проводился групповым методом в удобное для сотрудников рабочее время в помещении службы, обеспечивающем конфиденциальность. Участникам одновременно выдавались оба опросника с четкими инструкциями по заполнению. Использование двух взаимодополняющих, валидных и надежных опросников позволило получить разностороннюю картину: от индивидуальной уязвимости и устойчивости до конкретных источников стресса в рабочей среде и личностно-средовых ресурсов.

Полученные данные подвергались первичной проверке, после чего анализировались с помощью описательной статистики, что позволяет выявить распространенность и взаимосвязи изучаемых явлений без отслеживания изменений во времени. Небольшая и специфическая выборка (одно подразделение, преобладание женщин) ограничивает возможность проведения корреляционного анализа и генерализации результатов на другие службы РЖД или организации.

#### Результаты и их обсуждение

Согласно результатам опроса по методике «Шкала организационного стресса» А. Маклин в адаптации Н. Е. Водопьяновой, сотрудники разделились на две группы в зависимости от степени стрессовой восприимчивости. Анализ результатов исследования представлен на рисунке 1 в виде диаграммы.

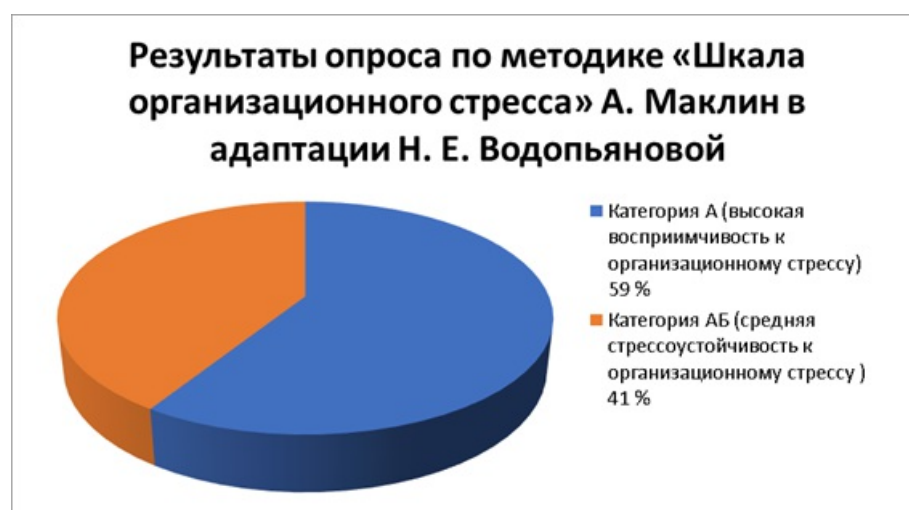


Рисунок 1 – Показатели стрессовой уязвимости сотрудников службы управления персоналом Красноярской железной дороги в (%)

Категория А (высокая восприимчивость к организационному стрессу) – 13 человек (59 %). Сотрудники, относящиеся к этой группе, демонстрируют повышенную чувствительность к стрессогенным ситуациям на рабочем месте. Для них характерны эмоциональная напряженность в условиях неопределенности или высокой нагрузки, трудности в адаптации к изменениям, риск эмоционального выгорания при длительном воздействии стрессоров.

Категория АБ (средняя стрессоустойчивость) – 9 человек (41 %). Сотрудники этой категории обладают умеренной способностью справляться с организационным стрессом. Они успешно выдерживают обычные рабочие нагрузки, однако в периоды повышенного напряжения или кризисных ситуаций могут временно снижать свою продуктивность.

Таким образом, больше половины коллектива численно преобладают сотрудники с

высокой восприимчивостью к стрессу (59 %), что требует системного подхода к управлению стрессом в организации. Для группы со средней толерантностью важны меры по укреплению существующих ресурсов и предотвращению рисков.

Согласно опроснику трудового стресса (в адаптации А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской) уровень стресса интерпретируется на основе диапазонов: высокий уровень (>30 баллов), вызванный факторами, требующими немедленного внимания; умеренный (20–30 баллов), обусловленный значимыми, но менее критичными стрессорами; низкий (< 20 баллов), вызванный относительно слабо выраженными проблемами.

Степень выраженности стресса у сотрудников по диапазонам представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни и факторы стресса у сотрудников службы управления персоналом

Уровни стресса	Факторы организационного стресса
Высокий уровень (>30 баллов)	- жесткие сроки выполнения работы (36,5 баллов)
	- фактор повышенной ответственности (31,8 баллов)
	- необходимость незамедлительно принимать решения (31,5 баллов)
	- преодоление кризисных ситуаций (31,3 баллов)
	- борьба за продвижение по службе (31,1 баллов)
	- ограниченные возможности роста (30,6 баллов)
	- перегрузка документацией (30,6 баллов)
	- сверхурочная работа (30,2 баллов)
Умеренный уровень стресса (20–30 баллов)	- отсутствие одобрения за работу (29,9 баллов)
	- невыполнение коллегами обязанностей (29,7 баллов)
	- несправедливость в оплате (26,5 баллов).
	- трудности с начальством (26,9 баллов).
	- неприятные обязанности (27,4 баллов)
	- недостаток поддержки руководства (27,1 баллов)
Факторы низкого уровня стресса (< 20 баллов)	- шум в помещениях (18,9 баллов)
	- конфликты с подразделениями (17,6 баллов)
	- недостаток участия в решениях (16,6 баллов)
	- плохое оборудование (12,1 баллов)
	- периоды вынужденного бездействия (10,4 баллов)

Наибольшая выраженность стресса была выявлена по следующим факторам (в порядке убывания, при высоком уровне >30 баллов).

Во-первых, *жесткие сроки выполнения работы (36,5 баллов)* – самый значимый стрессор, указывающий на хроническую нехватку времени. Основными причинами такой ситуации являются: несоответствие между объемом задач и выделенным временем; отсутствие гибкости в планировании деятельности отдела вследствие бюрократических процедур или многоуровневого согласования определенных задач; сезонные пики нагрузки;



например, перед летним сезоном требуется срочно набрать временный персонал для обслуживания туристических маршрутов; аварийные ситуации: необходимость экстренного закрытия вакансий после чрезвычайных происшествий (например, замена машиниста, получившего травму).

Во-вторых, *фактор повышенной ответственности (31,8 баллов)* представляет собой значительное психологическое давление, испытываемое сотрудниками из-за высокой степени ответственности за результаты своей работы. Он обусловлен необходимостью обеспечивать безопасность перевозок (даже незначительная ошибка в делопроизводстве может иметь серьезные последствия, так, неверное указание категории допуска у инженера может привести к сбою в системе управления движением поездов, что вызовет задержки на линии и т.д.) и наличием финансовых рисков (к примеру, неправильное оформление трудовых договоров влечет штрафы от контролирующих органов).

Третий фактор, вызывающий высокий уровень стресса сотрудников службы управления персоналом: *необходимость незамедлительно принимать решения (31,5 баллов)*. Кадровые работники сталкиваются с необходимостью быстрого реагирования на чрезвычайные ситуации (аварии, стихийные бедствия, требующие срочной переброски персонала). Например, при крушении грузового состава кадровой службе необходимо за 24 часа организовать замену бригады, обеспечить психологическую помощь пострадавшим, согласовать действия с МЧС, организовать пункты питания и отдыха пассажирам. Кроме того, существует высокая когнитивная нагрузка, вызванная многозадачностью (параллельная работа с отчетами, звонками, экстренными запросами).

Четвертый фактор повышенного стресса – *преодоление кризисных ситуаций (31,3 баллов)*. Стресс возникает из-за необходимости быстро реагировать на резкие изменения, угрозы или нестабильность. Кризисы могут быть самыми разнообразными: технологические аварии (сбои систем управления), закрытие убыточных направлений (например, приостановка пригородных маршрутов), пандемии и др.

Пятый фактор – *борьба за продвижение по службе (31,1 баллов)*. Фактор, вызывающий стресс из-за конкуренции за повышение, необходимости соответствовать высоким требованиям, а также неопределенности в достижении карьерных целей.

Шестой фактор – *ограниченные возможности роста (30,6 баллов)*. Отсутствие перспектив профессионального или личностного развития приводит к ощущению стагнации, снижению мотивации и фрустрации. Причинами такой ситуации может быть отсутствие достаточного финансирования обучения специалистов на программах развития или стажировках.

Седьмой фактор – *перегрузка документацией (30,6 баллов)*. Фактор, вызывающий стресс из-за чрезмерного объема административных задач, рутинного оформления документов и бюрократических процедур. Сотрудникам приходится дублировать отчеты: один отчет требуется для центрального департамента, общего центра обслуживания и внутреннего аудита. Работать приходится на устаревших ИТ-системах (ручной ввод данных в Excel вместо автоматизированных баз). Например, в 2023 г. из-за сбоя в системе электронного документооборота сотрудники вручную обработали несколько тысяч приказов о премировании, потратив 200 часов сверхурочных.

Восьмой фактор – *сверхурочная работа (30,2 баллов)*. Фактор, вызывающий стресс из-за продолжительного рабочего времени, нарушения баланса между профессиональной и личной жизнью, накопления усталости и риска физического или эмоционального



истощения. Сверхурочная работа возникает в отчетные периоды, в связи с решением непредвиденных задач (внезапные запросы от руководства на анализ кадровых данных).

Вторая группа факторов по опроснику трудового стресса – это факторы умеренного уровня стресса.

Первый из них – *отсутствие одобрения за работу (29,9 баллов)* или недостаток признания достижений со стороны руководства или коллег. Причины могут крыться в организационной культуре компании, где руководство не считает нужным выражать благодарность сотрудникам, полагая, что зарплата является достаточной мотивацией, либо в высокой занятости руководителей подразделений, из-за которой они теряют обратную связь с персоналом.

Второй фактор, вызывающий умеренный стресс – *невыполнение коллегами обязанностей (29,7 баллов)*. Когда сотрудники не выполняют свои задачи, происходит перегрузка других членов команды, нарушение сроков и ухудшение рабочей атмосферы – рост недоверия в коллективе, снижение общей продуктивности.

Третий фактор – *несправедливость в оплате (26,5 баллов)*. Поводом могут стать рыночные дисбалансы (новые сотрудники получают более высокие оклады, чем опытные), субъективные решения (зачастую размер премии зависит от личных симпатий руководителя, а не от объективных показателей), отсутствия регулярного пересмотра зарплат.

Четвертый фактор – *трудности с начальством (26,9 баллов)*. Конфликт или непонимание между сотрудником и руководителем может быть спровоцирован популярностью среди руководителей подразделений авторитарного стиля управления, неясными задачами, гиперконтролем со стороны начальника, ограничивающим самостоятельность, личной неприязнью и несовпадение ценностей.

Пятый фактор – *неприятные обязанности (27,4 баллов)* влечет стресс от выполнения задач, которые физически или эмоционально истощают (выполнение рутинных задач без возможности творчества и др.).

Шестой фактор – *недостаток поддержки руководства (27,1 баллов)* – стресс из-за отсутствия помощи, ресурсов или обратной связи от руководителей (игнорирование проблем, недоступность руководителя и т.п.).

Последняя группа факторов организационного стресса – факторы низкого уровня стресса (< 20 баллов).

Первый – *шум в помещениях (18,9 баллов)*, который нарушает концентрацию и комфорт. Причины: открытые офисные пространства (отсутствие звукоизоляции между рабочими зонами), техническое оборудование (шум от принтеров, серверов, систем вентиляции).

Второй – *конфликты с подразделениями (17,6 баллов)*, т.е. напряжение, возникающее из-за противоречий между разными отделами или командами в организации, что мешает слаженной работе. Причинами могут быть несовпадение целей (отделы фокусируются на локальных задачах, игнорируя общие стратегические приоритеты), плохая коммуникация.

Третий – *недостаток участия в решениях (16,6 баллов)*. Причины: руководство принимает решения зачастую единолично вследствие того, что не налажены механизмы сбора предложений от сотрудников или считая, что сотрудники «недостаточно компетентны»

для участия в стратегических решениях.

Четвертый – *плохое оборудование (12,1 баллов)*, т.е. использование устаревшей или неудобной техники, инструментов или программ. Причины: небрежное обслуживание (отсутствие регулярного ремонта и проверок оборудования), недостаток обучения: сотрудники не умеют эффективно использовать предоставленное оборудование.

Пятый – *периоды вынужденного бездействия (10,4 баллов)* из-за невозможности выполнять работу в ожидании решений, ресурсов или инструкций. Причины: бюрократические задержки (многоэтапные согласования, блокирующие выполнение задач); технические сбои: ожидание ремонта оборудования или доступа к программному обеспечению.

#### Заключение

Таким образом, была выявлена значительная распространенность стрессовой уязвимости. Более половины сотрудников Службы управления персоналом Красноярской железной дороги (59 %) демонстрируют высокую восприимчивость (уязвимость) корпоративному стрессу (категория А). Это проявляется в повышенной эмоциональной напряженности, трудностях адаптации к изменениям и высоком риске выгорания при длительном стрессе. Оставшиеся 41 % сотрудников (категория АБ) обладают умеренной стрессоустойчивостью, достаточной для рутинных задач, но недостаточной для эффективного преодоления кризисов или периодов пиковой нагрузки. Основные причины организационного стресса у сотрудников подразделения связаны с высокой нагрузкой, неопределённостью и внутренними организационными противоречиями.

Коллектив в целом характеризуется средним уровнем стрессоустойчивости, что может создавать риск для психологического благополучия персонала и эффективности работы службы. Выявленные факторы стресса тесно взаимосвязаны и формируют систему сложных условий труда, требующую оптимизацию процессов, распределение нагрузки, развитие кадрового потенциала и внедрение эффективных систем поддержки сотрудников. Приоритетными направлениями вмешательства должны стать устранение причин дефицита времени, снижение бюрократической нагрузки и создание системы управления стрессом, учитывающей высокую уязвимость значительной части коллектива.

Результаты исследования стали основой для разработки профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня организационного стресса. Предлагаемые меры делятся на две группы: «управление стрессом на организационном уровне» и «управление стрессом на индивидуальном уровне». Руководителю подразделения направлен комплекс предложений по совершенствованию организационной культуры (создание благоприятного психологического климата, оптимизация рабочих процессов, повышение участия сотрудников в управлении, развитие навыков эффективного управления стрессом и др.). Для работы с сотрудниками создан тренинг «Управление организационным стрессом», его ключевая ценность заключается в комплексном и практико-ориентированном подходе к снижению стресса, адаптированном под специфику отрасли. Наибольшее внимание следует уделить управлению временем, снижению эмоциональной нагрузки и улучшению коммуникационных процессов. Комбинируя методы быстрой саморегуляции и стратегические подходы, тренинг способствует долгосрочному снижению уровня стресса, повышению продуктивности сотрудников отдела персонала и улучшению общего психологического климата организации. Таким образом, обеспечивается комплексный подход, сочетающий системные изменения и

индивидуальную поддержку, что позволит снизить уровень организационного стресса, повысить лояльность сотрудников и эффективность работы службы управления персоналом.

## Библиография

1. Орел В. Е. Синдром "Психического выгорания" и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала // Сибирский психологический журнал. 2006. № 23. С. 33-38. EDN: KNVCYT.
2. Танаева З. Р., Казарцкв Г. А. Факторы развития профессионального стресса сотрудников правоохранительных органов // Правопорядок: история, теория, практика. 2019. № 2 (21). С. 96-101. EDN: МНКОФН.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. Е. М. Крепса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
4. Гринберг Д. Управление стрессом / пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапов. СПб.: Питер, 2002. 495 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с. EDN: QXVSDN.
6. Лазарус Р. С., Фолкман С. Психологический стресс и процесс совладания с ним. СПб.: Питер, 2006. 456 с.
7. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Р. Е. Исаева [и др.]. СПб.: Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2008. 38 с.
8. Жданова О. Н. Стресс-менеджмент на рабочем месте // Альманах современной науки и образования. 2009. № 3. С. 62-64. EDN: OWDQLN.
9. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 2. С. 75-85. EDN: OXFYPX.
10. de Lira, C. R. N., Akutsu, R. d. C. C. d. A., Coelho, L. G.; Zandonadi, R. P., Costa, P. R. d. F. The influence of occupational stress on workers' health: systematic review and metaanalysis // Research, Society and Development. 2022. V. 11. N. 3. P. 148-151.
11. Берендеева А. Б., Сизова О. В. Анализ факторов смертности населения в трудоспособном возрасте в регионах Российской Федерации методом моделирования // Теоретическая экономика. 2020. № 4. С. 11-24. EDN: QMIYSN.
12. Babatunde Oluwatoyin Akanji. Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure // Economic Insights – Trends and Challenges. 2013. V. 2. N. 3. P. 73-80.
13. Кузнецова Е. В., Сабирова З. Э. Управление стрессом персонала в современных условиях Shiva-мира // Экономика и управление: научно-практический журнал. 2023. № 5. С. 111-115. DOI: 10.34773/EU.2023.5.20. EDN: HETLZU.
14. Надточий Ю. Б., Тимошкина Н. А. Стресс-менеджмент в практике управления персоналом // Материалы пула научно-практических конференций, Сочи, 23-27 января 2024 года. Керчь: Керченский государственный морской технологический университет, 2024. С. 893-898. EDN: YWRTRT.
15. Левшунова Л. А., Толкачева Е. Г. Стресс-менеджмент как направление развития современного менеджмента // Актуальные проблемы мировой экономики и менеджмента. Гомель: Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, 2019. С. 195-196.
16. Öztürk Eyimaya, A., Tezel A. Evaluating Occupational Stress Levels of the Railway Workers // Florence Nightingale Journal of Nursing. 2021. N. 29(1). P. 40-55. DOI: 10.5152/fnjn.2021.19082. EDN: BPBYNB.
17. Артамонова Л. Н. Комплексная диагностика организационного стресса как средство оптимизации деятельности персонала (на примере различных подразделений Сбербанка

РФ): автореф. дис. канд. псих. наук. М., 2009. 29 с. EDN: ZNYNZJ.

18. Кондрашова Р. Ю. Стресс-менеджмент: инструменты овладения энергией стресса // Форум. 2015. № 2 (5). С. 101-105.

19. Пушкин В. Н., Нерсисян Л. С. Железнодорожная психология. М.: Транспорт, 1972. 239 с.

20. Невструева Т. Х., Тимошенко Г. А. Особенности профессионального выгорания машинистов локомотивов: в контексте проблемы стрессогенности труда на железнодорожном транспорте // Современная психология: приоритетные направления развития науки и практики: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2022. С. 140-145. EDN: XKSXRK.

21. Векленко Д. А. Исследование психологических особенностей различных категорий сотрудников железной дороги // Проблемы современной психологической теории и практики: сборник научных статей. М.: Перо, 2018. С. 7-10. EDN: XSOBZR.

22. Сугоровский А. В. Особенности поведения в стрессовой ситуации студентов и выпускников, обучающихся по специальности "Эксплуатация железных дорог" // Modern Science. 2020. № 12-3. С. 153-157.

23. Семенов Ю. Г. Антистрессовое управление персоналом предприятия железнодорожного транспорта в контексте организационной культуры: автореф. дис... д-ра соц. наук. Екатеринбург, 2008. 42 с. EDN: NKLTBZ.

24. Шех О. И. Оценка эффективности технологии психологического стресс-менеджмента у руководителей РЖД и МВД // Сборник научных трудов SWorld. 2012. Т. 16. № 2. С. 58-66. EDN: PADNGR.

25. Костенко Н. А., Бухтияров И. В., Жовнерчук Е. В., Сериков В. В., Хатин Д. Е. Условия труда, медицинское обеспечение и заболеваемость стресс-обусловленными невротическими расстройствами работников ОАО "РЖД" // Медицина труда и промышленная экология. 2023. Т. 63. № 6. С. 379-385. DOI: 10.31089/1026-9428-2023-63-6-379-385. EDN: TIORIM.

26. Мероян З. Х. Оценка стрессоустойчивости работников железнодорожного транспорта // Молодежный инновационный вестник. 2023. Т. 12, № S2. С. 423-425. EDN: IVSYOC.

27. Данилова Ж. Л., Каратерзи В. А., Поташева Ю. Л. Симптоматика профессионального выгорания проводников пассажирских вагонов со стажем работы 5-7 лет // Право. Экономика. Психология. 2018. № 4. С. 60-63. EDN: KYGZAM.

28. Karlehagen S., Malt U., Hoff H., Tibell E., Herrstromer U., Hildingson K., Leymann H. The effect of major railway accident on the psychological health of train drivers. I. Acute psychological responses to accident // Journal of Psychosomatic Research. 1993. Vol. 37 (8). P. 793-805.

29. Mehnert A., Nanninga I., Fauth M., Schäfer I., Mehnert A. Course and predictors of posttraumatic stress among male train drivers after the experience of 'person under the train' incidents // Journal of Psychosomatic Research. 2012. Vol. 73 (3). P. 191-196.

30. Адельсеитова Э. Б. Стресс-менеджмент как часть менеджмента организации // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. 2023. № 3 (81). С. 34-38. DOI: 10.34771/UZCEPU.2023.81.3.006. EDN: FYMAZK.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*Рецензия скрыта по просьбе автора*

## Англоязычные метаданные

**Behavioral strategies in conflict among adolescents with different levels of anxiety****Novikova Kseniya Vladimirovna**

PhD in Psychology

Associate Professor, Department of Psychology, Pacific National University

680000, Russia, g. Khabarovsk, ul. Karla Marksa, 68

✉ kv\_novikova@mail.ru

**Tkach Elena Nikolaevna**

PhD in Psychology

Associate Professor, Graduate School of Psychology, Pacific State University  
Head of the Graduate School of Psychology, Pacific State University

136 Pacific Street, Khabarovsk, 680042, Russia, Khabarovsk Territory

✉ elenat3004@mail.ru



**Abstract.** The subject of the study is the examination of conflict behavior strategies in adolescents with different levels of anxiety. The object of the study is the conflict as a socio-psychological phenomenon. The authors note that the issue of anxiety's influence on adolescents' behavior in conflict situations occupies an important place in psychology; anxiety significantly affects adolescents' learning success, as well as their relationships with teachers, parents, and peers. The authors examine existing theoretical perspectives on the concept of anxiety in both foreign and domestic research, the features of anxiety manifestations in adolescence, the essence of behavior strategies in conflict situations, and the results of empirical research on conflict behavior strategies in adolescents with varying levels of anxiety. Special attention is given to describing differences in conflict behavior strategies among adolescents with different levels of anxiety. Empirical research methods include diagnostic techniques: the Spielberger-Hanin Scale of Trait and State Anxiety; the "Multidimensional Assessment of Children's Anxiety" by E.E. Romitsyn; the "Strategies for Behavior in Conflict Situations" by L.K. Kazantsev; and the Thomas-Kilmann Methodology. Statistical processing methods applied include the Shapiro-Wilk test, Spearman's correlation analysis, Fisher's ANOVA, and Tukey's exploratory method. The theoretical significance and novelty of the research lie in the analysis and systematization of theoretical perspectives regarding the features of strategy selection in conflicts among adolescents with different anxiety levels. The authors demonstrate that there are differences in conflict behavior strategies among adolescents with varying levels of anxiety. Adolescents with high anxiety levels are characterized by avoidance and accommodation strategies in conflict. Adolescents with moderate anxiety adopt a compromise strategy. Those with low anxiety levels more frequently use collaboration and competition strategies. The obtained data have important practical implications, enabling the development of psychological support programs for adolescents aimed at reducing high anxiety levels and forming constructive behavior models in conflict situations. The research results may be useful for educators, psychologists, and parents in constructing effective interaction strategies with adolescents prone to elevated anxiety. The findings could serve as a basis for developing practical recommendations for adolescents.

**Keywords:** relationship, personal anxiety, situational anxiety, anxiety, teenagers, behavior

strategies, behavior, strategies, conflict, adolescence

## References (transliterated)

1. Ivanov A.Yu. Aggressivnoe povedenie podrostkov s simptomami trevozhnosti // Obrazovanie i obshchestvo. 2022. № 1. S. 120-126.
2. Grishina N.V. Psikhologiya konflikta. Sankt-Peterburg: Piter, 2000. 464 s.
3. Tomas K.W. Conflict and conflict management // Handbook of Industrial and Organizational Psychology. Chicago, 1976. p. 889-935.
4. Rollo M. Historical roots of modern anxiety theories. Paper read before the American Psychopathological Association. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). Anxiety. New York: Grime and Stratton, 1964, pp. 3-6.
5. Spielberger Ch. Stress and anxiety. Vols. I and IV. New York: John Wiley and Sons, 1977. P. 58-67.
6. Adler A. To Understand Human Nature. AST, 2022. 352 p.
7. Astapov V. M. Funktsional'nyi podkhod k izucheniyu sostoyaniya trevogi // Trevoga i trevozhnost'. Khrestomatiya. M.: Kogito-Tsent, 2017. 240 s. S. 150-160.
8. Prikhodan A.M. Formy i "maski" trevozhnosti. Vliyanie trevozhnosti na deyatel'nost' i razvitiye lichnosti // Trevoga i trevozhnost'. Khrestomatiya. Sankt-Peterburg: PER SE, 2008. S. 138-150.
9. Zaitseva E.V., Bazhenova Yu. A. Sravnitel'nyi analiz strategii povedeniya v konflikte u podrostkov s raznoi ustanovkoi na konflikt // Teoriya i praktika sovremennoi nauki. 2025. № 4(118). S. 87-93.
10. Korneeva A.A. Svyaz' urovnya empatii lichnosti i strategii povedeniya v konflikte u podrostkov // Studencheskii vestnik. 2023. № 11-2(250). S. 18-19.
11. Emel'yanova I.V., Kochetova Yu.A. Svyaz' emotsional'nogo intellekta i strategii povedeniya v konflikte starshikh podrostkov // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. T. 5, № 2. S. 38-47.
12. Kulaga A.A. Vzaimosvyaz' vektora individual'no-tipologicheskikh osobennostei i strategii povedeniya v konflikte u starshikh podrostkov // Sotsial'nye i psikhologicheskie problemy glazami molodykh-2024: Sbornik materialov XXVIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh, Syktyvkar, 24-25 aprelya 2024 goda. Syktyvkar: Syktyvkarskii gosudarstvennyi universitet im. Pitirima Sorokina, 2024. S. 60-61.
13. Gulyakina V.V. Strategii povedeniya v konflikte podrostkov i uchashchikhsya starshikh klassov s raznymi tsennostnymi orientatsiyami // Obrazovanie i obshchestvo. 2024. № 6(149). S. 117-133.
14. Zinbarg R., Barlow D., Hertz R. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders. Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 43. P. 235-267.
15. Dmitrieva S.N., Evdokarova T.V., Popova I.I. Vliyanie trevozhnosti na uspevaemost' podrostkov // Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. 2019. № 12. S. 104-106.
16. Gabdreva G.Sh. Osnovnye aspekty problemy trevozhnosti v psikhologii. M.: Tonus, 2000. 180 s.
17. Sidorov K. R. Trevozhnost' kak psikhologicheskii fenomen // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya "Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika". 2013. № 2. S. 42-51.
18. Malkina-Pykh I.G. Vozrastnye krizisy detskogo i podrostkovogo vozrasta. Moskva: KnoRus, 2023. 278 s.

19. Piaget J., Inhelder B. The Psychology of the Child. American Printing House: Basic Books, 2023. 192 p.
20. Afonina S.A. Vysokaya trevozhnost' u molodezhi: prichiny i sposoby preodoleniya // Molodoi uchenyi. 2021. № 15 (357). S. 291-293.
21. Fedorov A.M. Psikhologicheskie osobennosti trevozhnosti sovremennykh podrostkov // Generation  $\Psi$ : Materialy V Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi studencheskoi konferentsii, Novosibirsk, 16 maya 2024 goda. Novosibirsk: Novosibirskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet, 2024. S. 110-112.
22. Sukristik A.V. Faktory, vliyayushchie na razvitie shkol'noi trevozhnosti u sovremennykh podrostkov // Psikhologicheskaya studiya: Sbornik statei litseistov, studentov, magistrantov, aspirantov, molodykh issledovatelei kafedry psikhologii VGU imeni P.M. Masherova. Vitebsk: Vitebskii gosudarstvennyi universitet im. P.M. Masherova, 2024. S. 204-206.
23. Vlasova G.I., Pashkin S.B. Determinatsiya trevozhnosti sovremennykh uchashchikhsya-podrostkov // Chelovecheskii faktor: Sotsial'nyi psikholog. 2023. № 3(47). S. 67-75.
24. Berezin F.B. Trevoga i adaptatsionnye mekhanizmy // Trevoga i trevozhnost'. Khrestomatiya. Moskva: Kogito-Tsentr, 2017. S. 129-137.

## Psychological diagnosis of a client's anxiety using graphological analysis

**Oparova Anzhela Aleksandrovna**

Clinical psychologist, Graphologist, Handwriting expert

4 Dubenskogo str., Krasnoyarsk region, Krasnoyarsk, 660032, Russia

✉ [angelaa@mail.ru](mailto:angelaa@mail.ru)



**Artiukhova Tatiana Yurievna** 

PhD in Psychology

Associate Professor; Department of Developmental Psychology and Counseling, IPPS; Siberian Federal University

660041, Russia, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Oktyabrsky district, Svobodny Prospekt, 79

✉ [tartjuchova@mail.ru](mailto:tartjuchova@mail.ru)

---

**Abstract.** Graphological analysis is a method that aims to identify a person's psychological characteristics, emotional state, abilities, and inclinations. A person's handwriting reflects their individual traits and emotional state, following specific patterns. One of the most common emotional states in psychological practice is anxiety. While significant attention is given to studying this state, there are limited tools available. Among the projective methods for studying anxiety, we propose graphological analysis. The relevance of the work is due to the need to expand the psychodiagnostic toolkit of psychologists through methods that minimize distortions associated with social desirability and subjectivity. The purpose of the study is to acquire practical skills for psychologists in psychological diagnostics on the example of personality anxiety using handwriting analysis. The purpose of the article is to describe the results of psychological diagnostics of a client's anxiety using graphological analysis. The subject of the study is the practical skills of conducting psychological diagnostics of an individual's anxiety using projective techniques, including graphological analysis of handwriting. The subject of the article is graphological analysis of handwriting as a

tool for diagnosing a client's anxiety. The methodology is based on a systematic approach that ensures the quality of studying graphological features associated with anxiety and the quantitative assessment of these features based on the scientific research of O.V. Osekova, S.K. Malakhaeva, E.S. Sorokina, A.O. Dubrovina, I. Goldberg, Nishigandha Vyawahare, and Sheila Lowe. Methods: theoretical, semi-structured interview, graphological analysis, qualitative analysis of the results. The results of our study showed a high degree of focus on anxiety indicators during graphological analysis. The practical significance of the work lies in the development of an algorithm for interpreting handwriting in order to assess the presence/absence of signs of anxiety. Based on the analysis of specific cases, the role of a comprehensive assessment of a client's anxiety using graphological analysis is emphasized; indicators of anxiety based on handwriting analysis are summarized; the advantages and disadvantages of graphological analysis as a method of psychological diagnostics for determining an individual's anxiety are identified; a systematic list of graphological signs of anxiety related to psychological characteristics of an individual is proposed; a method for assessing a client's anxiety level based on a quantitative analysis of indicators in handwriting is presented; and for the first time, the severity of anxiety based on handwriting characteristics is calculated.

**Keywords:** comprehensive assessment of anxiety, graphological method, individual psychological feature, handwriting, personality diagnosis, the percentage of anxiety severity, anxiety, graphological indicators of anxiety, psychological diagnostics, Graphological analysis

## References (transliterated)

1. Gol'dberg I. I. Psikhologiya pocherka / I. I. Gol'dberg. – Moskva : AST, 2008. – 256 s. EDN: QXVPKT.
2. Dubrovina A. O., Korenkova N. E. Vzaimosvyaz' grafologicheskikh kharakteristik pocherka i individual'no-psikhologicheskikh osobennostei lichnosti // Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta. – 2022. – № 6. – S. 118-122. – DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.6.13> EDN: IBRJBU.
3. Ivanova O. A., Ablekovskaya O. N. Monitoring otдел'nykh pokazatelei psikhoemotsional'nogo statusa obuchayushcheisya molodezhi na osnove osobennostei pocherka // Sakharovskie chteniya 2020 goda: ekologicheskie problemy XXI veka = Sakharov readings 2020 : environmental problems of the XXI century : materialy 20-i mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii, 21-22 maya 2020 g., g. Minsk, Respublika Belarus' : v 2 ch. / Mezhdunar. gos. ekol. in-t im. A. D. Sakharova Bel. gos. un-ta; redkol.: A. N. Batyan [i dr.]; pod red. d-ra f.-m. n., prof. S. A. Maskevicha, k. t. n., dots. M. G. Germenchuk. – Minsk : IVTs Minfina, 2020. – Ch. 2. – S. 214-218. DOI: 10.46646/SAKH-2020-2-214-218 EDN: GXXBYZ.
4. Karpenko L. A. Kratkii psikhologicheskii slovar' / sost. L. A. Karpenko. – Moskva : Politizdat, 1985. – 431 s.
5. Malakhaeva S. K., Osipova M. M., Grishchaeva E. M. Proyavlenie lichnostnykh kharakteristik agressivnosti i trevozhnosti v pocherke // BAIKAL RESEARCH JOURNAL. – 2024. – T. 15, № 4. – S. 1615–1623. DOI: 10.17150/2411–6262.2024.15(4).1615–1623. EDNTVUZED.
6. Osekova O. V. Grafologicheskie sredstva otrazheniya individual'no psikhologicheskikh osobennostei lichnosti : dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / Osekova Ol'ga Vasil'evna. – Novosibirsk, 2003. – 251 s. EDN: NMLUZX.
7. Romanova E. S. Graficheskie metody v prakticheskoi psikhologii / E. S. Romanova. – Moskva : AspektPress, 2011. – 400 s. EDN: RAZOBR.



8. Sal'kova N. S. Grafologiya kak metod issledovaniya pocherka // Vestnik magistratury. – 2021. – № 5-6 (116). – S. 101-103. EDN: SPNOQE.
9. Sechenov I. M. Ocherk rabochikh dvizhenii cheloveka : IV pril. k sobr. soch. / I. M. Sechenov. – Moskva : Mosk. un-t, 1906. – 139 s.
10. Sorokina S. E. O vzaimosvyazi kharaktera lichnostnoi samoootsenki i osobennostei pocherka // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2013. – № 6. – S. 102-111. EDN: RVDAOT.
11. Furmanov I. A. Analiz pocherka kak dopolnitel'noe sredstvo diagnostiki agressii v detskom proektivnom risunke / I. A. Furmanov // Aktual'nye voprosy sudebno-psikhologicheskoi ekspertizy i kompleksnoi ekspertizy s uchastiem psikhologa. Perspektivy nauchnogo i prikladnogo issledovaniya pocherka : Sb. materialov III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. ; pod red. V. F. Engalycheva, E. V. Leonovoi. – Kaluga, 16-19 maya 2019 g. – Kaluga, 2019. – S. 172-178. EDN: EZNSLW.
12. Vyawahare N. Relation between stress, anxiety and handwriting / N. Vyawahare // Journal of the Maharaja Sayajirao University of Baroda. – 2023. – № 4 (1). – 57 s. – [https://www.researchgate.net/publication/360354795\\_RELATION\\_BETWEEN\\_STRESS\\_ANXIETY\\_AND\\_HANDWRITING](https://www.researchgate.net/publication/360354795_RELATION_BETWEEN_STRESS_ANXIETY_AND_HANDWRITING).
13. Lowe S. The Complete Idiot's Guide to Handwriting Analysis / S. Lowe. – United States : Alpha, 2007. – 336 s.

## The use of virtual reality technologies in practical psychology: Russian and international experience

**Sviridova Mariya Kirillovna** 

Postgraduate student;  
Department of Psychology and Pedagogy,  
Faculty of Philology,  
P. Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

121096, Russia, Moscow, Filevsky Park district, 2nd Filevskaya str., 6 K. 5

✉ 1142240184@pfur.ru

**Ershova Regina Vyacheslavovna** 

Doctor of Psychology

Professor, Department of Psychology and Pedagogy, P. Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

8a Osipenko str., Kolomna, Moscow Region, 140402, Russia

✉ erchovareg@mail.ru

---

**Abstract.** Virtual reality is one of the promising technologies for practical psychology. It provides the opportunity to create highly realistic, interactive, and systematically controlled stimulus environments in which researchers, medical professionals, and psychologists can accurately manage complex, multisensory, and dynamic 3D presentations of stimuli. The subject of this article is the study of the characteristics and effectiveness of virtual reality technologies in practical psychology, with an emphasis on both Russian and international experience. In particular, the research covers the use of virtual reality to create controlled, interactive, and immersive virtual environments that are applied in psychotherapy and psychological diagnostics. Key areas of VR technology use are discussed, including the treatment of phobias, anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, eating disorders, and addictions, as well as pain management. To address problematic questions and achieve the

study's objectives, theoretical research methods were employed: analysis, generalization, and synthesis of data from research in the field of virtual reality technology application in psychological practice. The scientific novelty of the study lies in the comprehensive interdisciplinary analysis and systematization of both current and prospective opportunities for using virtual reality technologies in practical psychology across different countries. For the first time, a summary of data on diverse approaches to the application of VR in psychological practice has been carried out, key factors influencing the success of implementation have been identified, and directions for further research and development have been outlined. This provides not only a theoretical basis for understanding the potential of virtual reality technologies but also practical recommendations for specialists working in the field of psychological assistance. The analysis conducted on the experience of applying virtual reality technologies in psychology reveals several key trends and fundamentally new aspects in understanding and using different types of reality to address psychotherapeutic and diagnostic tasks. Virtual reality technologies represent a promising tool for practical psychology, combining innovation with proven effectiveness. Despite existing barriers (technical, financial, and professional), the potential of VR in the therapy of anxiety disorders, phobias, eating disorders, addictions, and pain management is evident. Further research should focus on standardizing methods, increasing sample sizes, and studying long-term effects.

**Keywords:** interactive technologies, Russian experience, therapy, cognitive processes, phobias, immersiveness, virtual environments, virtual reality technologies, psychological assistance, psychotherapy

## References (transliterated)

1. Anikina V.G., Khoze E.G. Vliyanie VR-programmy po korrektsii niktofobii na sostoyanie trevogi v yunosheskom vozraste // Eksperimental'naya psikhologiya. 2023. T. 16, № 2. S. 68-86. DOI: 10.17759/exppsy.2023160205 EDN: XPSVKT.
2. Anikina V.G., Pobokin P.A., Ivchenkova Yu.Yu. Primenenie tekhnologii virtual'noi real'nosti v preodolenii sostoyaniya trevozhnosti // Eksperimental'naya psikhologiya. 2021. T. 14, № 1. S. 40-50. DOI: 10.17759/exppsy.2021000004 EDN: XYJJGY.
3. Anikina V.G., Khoze E.G., Strizhova I.V. Dinamika psikhicheskikh sostoyanii obuchayushchikhsya, osvayayushchikh didakticheskie VR-programmy s ispol'zovaniem tekhnologii virtual'noi real'nosti // Eksperimental'naya psikhologiya. 2021. T. 14, № 4. S. 123-141. DOI: 10.17759/exppsy.2021140407 EDN: HVZRNX.
4. Barabanshchikov V.A., Selivanov V.V. Vzaimodeistvie lichnosti i virtual'noi real'nosti: psikhicheskoe razvitie i lichnostnaya determinatsiya: monografiya / pod red. V.A. Barabanshchikova, V.V. Selivanova. M.: Universum, 2019. 430 s.
5. Intellektual'naya sistema programmogo upravleniya mnogoosovoi platformoi dlya virtual'noi real'nosti s imitatsiei vozdeistviya vneshnei sredy i obratnoi svyaz'yu / A.D. Ivanov [i dr.] // Izmerenie. Monitoring. Upravlenie. Kontrol'. 2023. № 2. S. 97-103. DOI: 10.21685/2307-5538-2023-2-12 EDN: NQSMUG.
6. Issledovanie osobennostei peredachi mul'timediinnoi i parametricheskoi informatsii v srede virtual'noi real'nosti / A.Yu. Tychkov [i dr.] // Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedenii. Povolzhskii region. Tekhnicheskie nauki. 2020. № 4 (56). S. 27-38. DOI: 10.21685/2072-3059-2020-4-3 EDN: YKUGNN.
7. Litvinkov N. Pervomu uchenomu prigotovit'sya Zachem v Rossii sozdayut laboratorii virtual'noi real'nosti [Elektronnyi resurs] // Lenta.Ru. URL: <https://lenta.ru/articles/2018/04/18/vr/> (data obrashcheniya: 22.04.2025).

8. Panchuev I.E. Istoriya razvitiya virtual'noi real'nosti (ee ponimanie i ispol'zovanie v sovremennom mire) // Perelomnye momenty istorii: lyudi, sobytiya, issledovaniya: materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii / pod red. S.I. Bugasheva, Yu.V. Vatolnoi, A.S. Minina. Tom 3. SPb.: Sankt-Peterburgskii gosudarstvennyi universitet promyshlennykh tekhnologii i dizaina, 2022. S. 328-335. EDN: IORYJY.
9. Problemy psikhologicheskoi bezopasnosti lichnosti i obrazovatel'noi sredy / obshch. red. A.V. Litvinovoi, A.V. Kokurina, M.I. Mar'ina. M.: Obshchestvo s ogranichennoi otvetstvennost'yu "Rusains", 2022. 190 s.
10. Selivanov V.V. Vliyanie virtual'noi real'nosti na lichnostnye osobennosti i psikhicheskie sostoyaniya. Eksperimental'naya psikhologiya v sotsial'nykh praktikakh: materialy konferentsii / pod red. V.A. Barabanshchikova, V.V. Selivanova. M.: Universum, 2020. 284 s. EDN: RVFAXQ.
11. Selivanov V.V., Maitner L., Griber Yu.A. Osobennosti ispol'zovaniya tekhnologii virtual'noi real'nosti pri korrektsii i lechenii depressii v klinicheskoi psikhologii // Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya. 2021. T. 10, № 3. S. 231-255. DOI: 10.17759/cpse.2021100312 EDN: KWMICM.
12. Tekhnologii virtual'noi real'nosti: metodologicheskie aspekty, dostizheniya i perspektivy / Yu.P. Zinchenko [i dr.] // Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal. 2010. № 1. S. 54-62. EDN: NXUUBW.
13. VR-praktikum i ne tol'ko: studenty MGPPU osvaivayut peredovye metody i tekhniku issledovaniya kognitivnykh protsessov [Elektronnyi resurs] // MGPPU. 2024. URL: <https://mgppu.ru/news/14051> (data obrashcheniya: 22.04.2025).
14. Arntz A., Weertman A. Treatment of childhood memories: Theory and practice. Behaviour Research and Therapy. 1999. Vol. 37. P. 715-740. DOI: 10.1016/S0005-7967(98)00173-9 EDN: GSNZRP.
15. Aboul-Yazeed R.S., Darwish A., Hassanien A.E. Flourish the mood: a systematic review on the impacts of metaverse on psychological and mental health. Frontiers in Virtual Reality. 2025. Vol. 6. DOI: 10.3389/frvir.2025.1429038.
16. Bender S.M., Broderick M. Virtual reality exposure therapy. Chapter. 2021. P. 77-107.
17. Blascovich J. et al. Immersive virtual environment technology as a methodological tool for social psychology. Psychological Inquiry. 2002. Vol. 13. No. 2. P. 103-124. DOI: 10.1207/S15327965PLI1302\_01.
18. Boeldt D. et al. Using Virtual Reality Exposure Therapy to Enhance Treatment of Anxiety Disorders: Identifying Areas of Clinical Adoption and Potential Obstacles. Front Psychiatry. 2019. Vol. 10. No. 773. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00773 EDN: PSJFNA.
19. Botella C. et al. Virtual reality treatment of claustrophobia: a case report. Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36. P. 239-246. DOI: 10.1016/S0005-7967(97)10006-7 EDN: GSONJJ.
20. Brizzi G. et al. Gender differences in bodily experience: Insights from virtual reality body illusion. Acta Psychologica. 2024. Vol. 249. No. 104386. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104386 EDN: CPSXGM.
21. Concannon B.J., Esmail S., Roduta R.M. Immersive Virtual Reality for the Reduction of State Anxiety in Clinical Interview Exams: Prospective Cohort Study. JMIR Serious Games. 2020. Vol. 8. No. 3: e18313. DOI: 10.2196/18313 EDN: YTCDJF.
22. Cho Y. et al. Effect of virtual reality-based biofeedback for depressive and anxiety symptoms: Randomized controlled study. J Affect Disord. 2024. Vol. 361. P. 392-398. DOI: 10.1016/j.jad.2024.06.031 EDN: ZSBEQC.
23. Carlin A.S., Hoffman H.G., Weghorst S. Virtual reality and tactile augmentation in the

- treatment of spider phobia: a case report. *Behaviour Research and Therapy*. 1997. Vol. 35. P. 153-158. DOI: 10.1016/S0005-7967(96)00085-X EDN: HFDLUX.
24. Di Natale A.F. et al. Harnessing Immersive Virtual Reality: A Comprehensive Scoping Review of its Applications in Assessing, Understanding, and Treating Eating Disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 2024. Vol. 26. No. 9. P. 470-486. DOI: 10.1007/s11920-024-01523-2 EDN: SBBVGA.
  25. Dwivedi Y.K. et al. Metaverse beyond the hype: Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*. 2022. Vol. 66. No. 102542. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2022.102542 EDN: XERABZ.
  26. Donker T. et al. Effectiveness of self-guided app-based virtual reality cognitive behavior therapy for acrophobia: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2019. Vol. 76. No. 682. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.0219.
  27. Fakhrou A. et al. Virtual Reality as an Innovative Tool for Eating Disorders Psychological Treatment. *Health Psychol Res*. 2024. Vol. 12. No. 123286. DOI: 10.52965/001c.123286 EDN: LNLMPK.
  28. Furness T.A. The super cockpit and its human factors challenges. *Proceedings of the Human Factors Society Annual Meeting*. 1986. Vol. 30. P. 48-52. DOI: 10.1177/154193128603000112.
  29. Felinhofer A. et al. Barriers to adopting therapeutic virtual reality: the perspective of clinical psychologists and psychotherapists. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1549090 EDN: ZJZIKN.
  30. Freher N.K. et al. Virtual Reality in the treatment of depression; what therapeutic strategies does VR target? *Journal of Affective Disorders Reports*. 2025. Vol. 20. No. 100912. DOI: 10.1016/j.jadr.2025.100912.
  31. Foa E.B., McLean C.P. The Efficacy of Exposure Therapy for Anxiety-Related Disorders and Its Underlying Mechanisms: The Case of OCD and PTSD. *Annu Rev Clin Psychol*. 2016. Vol. 12. P. 1-28. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093533.
  32. Felinhofer A. et al. Barriers to adopting therapeutic virtual reality: the perspective of clinical psychologists and psychotherapists. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1549090 EDN: ZJZIKN.
  33. Ghiță A., Gutiérrez-Maldonado J. Applications of virtual reality in individuals with alcohol misuse: A systematic review. *Addict Behav*. 2018. Vol. 81. P. 1-11. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.01.036.
  34. Guan H., Xu Y., Zhao D. Application of Virtual Reality Technology in Clinical Practice, Teaching, and Research in Complementary and Alternative Medicine. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2022: 1373170. DOI: 10.1155/2022/1373170 EDN: TCEJIC.
  35. Glantz K. et al. Virtual reality (VR) for psychotherapy: From the physical to the social environment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1996. Vol. 33. P. 464-473. DOI: 10.1037/0033-3204.33.3.464.
  36. Gomez Bergin A.D., Allison A.M., Hazell C.M. Understanding Public Perceptions of Virtual Reality Psychological Therapy Using the Attitudes Towards Virtual Reality Therapy (AVRT) Scale: Mixed Methods Development Study. *JMIR Ment Health*. 2024. Jan 12;11:e48537. DOI: 10.2196/48537.
  37. Grenier S. et al. Using virtual reality to improve the efficacy of cognitive-behavioral therapy (CBT) in the treatment of late-life anxiety: preliminary recommendations for future research. *Int Psychogeriatr*. 2015. Vol. 27. No. 7. P. 1217-1225. DOI:

- 10.1017/S1041610214002300.
38. Hakim A., Hammad S. Use of Virtual Reality in Psychology. Digital Interaction and Machine Intelligence. 2022. Vol. 440. DOI: 10.1007/978-3-031-11432-8\_21.
  39. Han E., Bailenson J.N. Social Interaction in VR. Oxford Research Encyclopedia of Communication. 2024. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.1489.
  40. Hartgerink C.H.J. et al. The ordinal effects of ostracism: a meta-analysis of 120 cyberball studies. PLoS One. 2015. Vol. 10. No. e0127002. DOI: 10.1371/journal.pone.0127002.
  41. Kampmann I.L., Emmelkamp P.M., Morina N. Meta-analysis of technology-assisted interventions for social anxiety disorder. J Anxiety Disord. 2016. Vol. 42. P. 71-84. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.06.007.
  42. Kowalski R.M. et al. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140. P. 1073-1137. DOI: 10.1037/a0035618.
  43. Latoschik M.E., Wienrich C. Coherence and plausibility, not presence?! Pivotal conditions for XR experiences and effects, a novel model. Frontiers in Virtual Reality. 2022. Vol. 3. DOI: 10.3389/frvir.2022.694433 EDN: JOCLCF.
  44. Langener S. et al. Clinical relevance of immersive virtual reality in the assessment and treatment of addictive disorders: A systematic review and future perspective. Journal of Clinical Medicine. 2021. Vol. 10. No. 16: 3658. DOI: 10.3390/jcm10163658 EDN: TQHXJA.
  45. Loomis J.M., Blascovich J.J., Beall A.C. Immersive virtual environment technology as a basic research tool in psychology. Behavior Research Methods, Instruments, & Computers. 1999. Vol. 31. No. 4. P. 557-564. DOI: 10.3758/BF03200735 EDN: WIGWME.
  46. Lindner P. Better, Virtually: the Past, Present, and Future of Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy. J Cogn Ther. 2021. Vol. 14. P. 23-46. DOI: 10.1007/s41811-020-00090-7 EDN: AFZTRX.
  47. Lindner P. et al. Creating state of the art, next-generation virtual reality exposure therapies for anxiety disorders using consumer hardware platforms: design considerations and future directions. Cognitive Behaviour Therapy. 2017. Vol. 46. P. 404-420. DOI: 10.1080/16506073.2017.1280843.
  48. Ling Y. et al. A meta-analysis on the relationship between self-reported presence and anxiety in virtual reality exposure therapy for anxiety disorders. PLoS One. 2014. Vol. 9. P. 1-12. DOI: 10.1371/journal.pone.0096144.
  49. Martin D. et al. Multimodality in VR: A Survey. ACM Computing Surveys (CSUR). 2022. Vol. 54. Iss. 10s. P. 1-36. DOI: 10.1145/350836.
  50. Maples-Keller J.L. et al. The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. Harv. Rev. Psychiatry. 2017. Vol. 25. No. 3. P. 103-113. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000138.
  51. Mallari B. et al. Virtual reality as an analgesic for acute and chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis. J Pain Res. 2019. Vol. 12. P. 2053-2085. DOI: 10.2147/JPR.S200498.
  52. Morina N. et al. Can virtual reality exposure therapy gains be generalized to real-life? A meta-analysis of studies applying behavioral assessments. Behaviour Research and Therapy. 2015. Vol. 74. P. 18-24. DOI: 10.1016/j.brat.2015.08.010.
  53. Musa M., Rahman P., Buhalis D. Virtual Reality (VR) Types. Encyclopedia of Tourism

- Management and Marketing. 2022. P. 679-683. DOI: 10.4337/9781800377486.virtual.reality.
54. Oprea D. et al. Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. *Depression and Anxiety*. 2012. Vol. 29. P. 85-93. DOI: 10.1002/da.20910.
  55. Parsons T., Gaggioli A., Riva G. Virtual reality for research in social neuroscience. *Brain Sci*. 2017. Vol. 7. No. 42. DOI: 10.3390/brainsci7040042.
  56. Perpiñá C. et al. Body image and virtual reality in eating disorders: is exposure to virtual reality more effective than the classical body image treatment? *Cyberpsychology & Behavior*. 1999. Vol. 2. P. 149-155. DOI: 10.1089/cpb.1999.2.149.
  57. Quan W., Liu S., Cao M., Zhao J. A Comprehensive Review of Virtual Reality Technology for Cognitive Rehabilitation in Patients with Neurological Conditions. *Appl. Sci*. 2024. Vol. 14. No. 6285. DOI: 10.3390/app14146285 EDN: QALQHC.
  58. Riva G. Virtual Reality in Clinical Psychology. *Comprehensive Clinical Psychology*. 2022. P. 91-105. DOI: 10.1016/B978-0-12-818697-8.00006-6.
  59. Riva G., Wiederhold B.K. How cyberpsychology and virtual reality can help us to overcome the psychological burden of coronavirus. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw*. 2020. Vol. 5. P. 227-229. DOI: 10.1089/cyber.2020.29183.gri EDN: EZETWB.
  60. Riva G., Malighetti C., Serino S. Virtual reality in the treatment of eating disorders. *Clin Psychol Psychother*. 2021. Vol. 28. No. 3. P. 477-488. DOI: 10.1002/cpp.2622 EDN: LJFUMQ.
  61. Ribé-Viñes J.M. et al. Virtual reality exposure with vibrotactile stimulation for the treatment of fear of flying: A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2024. Vol. 82. No. 101915. DOI: 10.1016/j.jbtep.2023.101915 EDN: NYGLLK.
  62. Ribé-Viñes J.M. et al. Efficacy of virtual reality-based exposure therapy for the treatment of fear of flying: a systematic review. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 2023. Vol. 16. No. e19. DOI: 10.1017/S1754470X23000119 EDN: KQXPGQ.
  63. Rothbaum B.O. et al. Effectiveness of computer-generated (virtual reality) graded exposure in the treatment of acrophobia. *The American Journal of Psychiatry*. 1995a. Vol. 152. P. 626-628. DOI: 10.1176/ajp.152.4.626 EDN: HETSYR.
  64. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality graded exposure in the treatment of acrophobia: a case report. *Behavior Therapy*. 1995b. Vol. 26. P. 547-554. DOI: 10.1016/S0005-7894(05)80100-5 EDN: HFDZOZ.
  65. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality exposure therapy in the treatment of fear of flying: a case report. *Behaviour Research and Therapy*. 1996. Vol. 34. P. 477-481. DOI: 10.1016/0005-7967(96)00007-1.
  66. Rothbaum B.O. et al. Virtual reality exposure therapy for PTSD Vietnam veterans: a case study. *Journal of Traumatic Stress*. 1999. Vol. 12. P. 263-271. DOI: 10.1023/A:1024772308758 EDN: EQQGDH.
  67. Researchers rely on Virtual Reality as a complementary therapy for eating disorders (2024). *Virtual Reality Headsets*. Available at: <https://virtualrealityheadsets.info/2024/05/13/researchers-rely-on-virtual-reality-as-a-complementary-therapy-for-eating-disorders/> (data obrashcheniya: 16.06.2025).
  68. Scheithauer H. et al. Cyberball: A Reasonable Paradigm for Research in Developmental Science? *International Journal of Developmental Science*. 2013. Vol. 7. No. 1. P. 1-6. DOI: 10.3233/DEV-1300071.
  69. Sutherland I.E. A head-mounted three dimensional display. *Proceedings*. 1968. P. 9-11.

DOI: 10.1145/1476589.1476686.

70. Spiegel B. et al. Virtual reality for management of pain in hospitalized patients: A randomized comparative effectiveness trial. PLoS ONE. 2019. Vol. 14. No. 8: e0219115. DOI: 10.1371/journal.pone.0219115.
71. Scheveneels S. et al. The use of exposure in anxiety-related disorders and associations with practitioner characteristics. Cognitive Behaviour Therapy. 2025. P. 1-16. DOI: 10.1080/16506073.2025.2518424.
72. Spytska L. The use of virtual reality in the treatment of mental disorders such as phobias and post-traumatic stress disorder. SSM – Mental Health. 2024. Vol. 6. No. 100351. DOI: 10.1016/j.ssmmh.2024.100351 EDN: LFKLTC.
73. Slater M. Immersion and the illusion of presence in virtual reality. British Journal of Psychology. 2018. Vol. 109. No. 3. P. 431-433. DOI: 10.1111/bjop.12305.
74. Segawa T. et al. Virtual Reality (VR) in Assessment and Treatment of Addictive Disorders: A Systematic Review. Front Neurosci. 2020. Vol. 13. No. 1409. DOI: 10.3389/fnins.2019.01409 EDN: OKIANW.
75. Smith V. et al. The Effectiveness of Virtual Reality in Managing Acute Pain and Anxiety for Medical Inpatients: Systematic Review. J Med Internet Res. 2020. Vol. 22. No. 11: e17980. DOI: 10.2196/17980 EDN: YTILQF.
76. Schöne B. et al. Library for universal virtual reality experiments (luvre): A standardized immersive 3d/360° picture and video database for VR based research. Current Psychology. 2023. Vol. 42. P. 5366–5384. DOI: 10.1007/s12144-021-01841-1 EDN: CIRZYJ.
77. Schöne B. et al. Sustained inattentional blindness in virtual reality and under conventional laboratory conditions. Virtual Reality. 2021. Vol. 25. No. 1. P. 209-216.
78. Taubin D. et al. A systematic review of virtual reality therapies for substance use disorders: Impact on secondary treatment outcomes. Am J Addict. 2023. Vol. 32. No. 1. P. 13-23. DOI: 10.1111/ajad.13342 EDN: FGTDER.
79. Tashjian V. et al. Virtual Reality for Management of Pain in Hospitalized Patients: Results of a Controlled Trial. JMIR Ment Health. 2017. Vol. 4. No. 1: e9. DOI: 10.2196/mental.7387.
80. Wrzus C., Frenkel M.O., Schöne B. Current opportunities and challenges of immersive virtual reality for psychological research and application. Acta Psychologica. 2024. Vol. 249. No. 104485. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104485 EDN: IXKDPI.
81. Williams K.D., Cheung C.K., Choi W. Cyberostracism: effects of being ignored over the internet. J. Pers. Soc. Psychol. 2000. Vol. 79. P. 748-762. DOI: 10.1037/0022-3514.79.5.748 EDN: GXUEAV.
82. Williams K.D. Ostracism. Annu. Rev. Psychol. 2007. Vol. 58. P. 425-452. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085641.
83. Wechsler T.F., Kümpers F., Mühlberger A. Inferiority or Even Superiority of Virtual Reality Exposure Therapy in Phobias?-A Systematic Review and Quantitative Meta-Analysis on Randomized Controlled Trials Specifically Comparing the Efficacy of Virtual Reality Exposure to Gold Standard in vivo Exposure in Agoraphobia, Specific Phobia, and Social Phobia. Front Psychol. 2019. Vol. 10. No. 1758. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01758.
84. Wen Y. et al. Theta-Burst Stimulation Combined With Virtual-Reality Reconsolidation Intervention for Methamphetamine Use Disorder: Study Protocol for a Randomized-Controlled Trial. Front Psychiatry. 2022. Vol. 13. No. 903242. DOI:

- 10.3389/fpsy.2022.903242 EDN: LVAJBK.
85. Zanier E.R. et al. Virtual reality for traumatic brain injury. *Front. Neurol.* 2018. Vol. 9. No. 345. DOI: 10.3389/fneur.2018.00345.
86. Zeng W., Xu J., Yu J., Chu X. Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychiatry.* 2025. Vol. 16. No. 1553290. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1553290 EDN: FGCHRH.
87. Zitti M. et al. Effectiveness of Virtual Reality for Pain Management in Musculoskeletal Disorders Across Anatomical Regions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Musculoskeletal Care.* 2025. Vol. 23. No. 1: e7004. DOI: 10.1002/msc.70041 EDN: OZEQLV.

## Attitude towards health among young people with different psychological ages.

**Cheremiskina Irina Igorevna** 

PhD in Psychology

Associate Professor, Department of Philosophy and Legal Psychology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Madvostok State University of Economics and Service"

690014, Russia, Primorskiy kraj, g. Madvostok, ul. Gogolya, 41

✉ irina-cheremiski@mail.ru

**Kapustina Tatiana Viktorovna** 

PhD in Psychology

Associate Professor; Department of General Psychological Disciplines; Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

690002, Russia, Primorsky Krai, Madvostok, Ostryakova ave., 2

✉ 12\_archetypesplus@mail.ru

**Pichugina O'ga Borisovna** 

Senior Lecturer; Department of General Psychological Disciplines; Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

Russia, Primorsky Krai, Madvostok, Ostryakova ave., 2

✉ ponamareva\_o@mail.ru

---

**Abstract.** The subject of this study is the attitude towards health from the perspective of the component model proposed by R.A. Berezovskaya – cognitive, emotional, and value-motivational. Examining and studying the attitude towards health from the perspective of this model in young people allows us to determine the extent to which a value orientation towards health, cognitive representations of health, and the motivational component of the attitude towards health, which leads to specific actions to preserve and strengthen physical and mental health, are formed. In the process of empirical research, the authors particularly focus on aspects of the attitude towards health in the context of the psychological age of the individual. The aim of this psychological study was to explore and describe the attitude towards health among young people with different psychological ages. The methodological support for the research included the "Five-Year Interval Assessment Method" (E.I. Golovakha, A.A. Kronik) and the "Health Attitude Questionnaire" (R.A. Berezovskaya). Statistical data processing was conducted using the Kruskal-Wallis test at a significance level of less than 0.05. The study sample consisted of 134 people aged 18-32 years. The research concluded



that young people with a low psychological age (32 individuals) experience less anxiety in case of health deterioration, have a limited number of ways to preserve health in their representations, are less active behaviorally, and do not strive to improve their health status. Young people with a high psychological age (56 individuals) demonstrate a mature emotional attitude towards health, have a comprehensive understanding of ways to preserve it, but do not always strive for activity at a behavioral level. Young people with an adequate chronological psychological age (46 individuals) have the most developed culture of behavior that contributes to maintaining health. The obtained empirical data are scientifically novel as they reveal the connection between psychological age and attitudes toward health among young people. Another aspect of scientific novelty is that, considering the important feature of psychological age – its variability, programs for psychological support in the process of forming a responsible attitude towards health among young people can be developed.

**Keywords:** health, attitude, chronological age, psychological age, value-motivational component, emotional component, cognitive component, attitude to health, young people, indisposition

## References (transliterated)

1. Gritsina O.P., Trankovskaya L.V., Semaniv E.V., Lisetskaya E.A. Faktory, formiruyushchie zdorov'e sovremennykh detei i podrostkov // Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal. 2020. № 3. S. 19-24. DOI: 10.34215/1609-1175-2020-3-19-24. EDN: XHSVOV.
2. Kameneva T.N., Leskova I.V., Chankova E.V. Gendernye razlichiya v otnoshenii k zdorov'yu: regional'nyi aspekt // Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya. 2022. T. 13. № 1. EDN: OTIVXL.
3. Manasova I.S., Mansurova M.X. Youth's Look For A Healthy Lifestyle // Central Asian Journal of Medical and Natural Science. 2021. No. 2(2). Pp. 149-153.
4. Barabash V.G., Litosh N.L. Otnoshenie studentov k svoemu zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni // Sovremennye voprosy biomeditsiny. 2022. T. 6. № 3 (20).
5. Naaz S. Knowledge, attitude and practices pertaining to healthy lifestyle in prevention and control of chronic diseases: a rapid review // International Journal Of Community Medicine And Public Health. 2021. No. 8(10). Pp. 5106-5112. DOI: 10.18203/2394-6040.ijcmph20213822. EDN: KJSIBG.
6. Ushakova V.R. Kognitivnyi komponent otnosheniya k zdorov'yu lits raznogo vozrasta // Problemy sovremennogo obrazovaniya. 2022. № 2. S. 47-58. DOI: 10.31862/2218-8711-2022-2-47-58. EDN: IYPXRD.
7. Basarovskaya P.A. Lichnostno-professional'noe razvitie i otnoshenie k zdorov'yu studentov vuza // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. T. 5. № 6. S. 11-15. EDN: GACCWD.
8. Kapustina E.Yu., Makeeva I.A. Sub"ekt-ob"ektnoe issledovanie otnosheniya k zdorov'yu v studencheskoi srede // Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta. 2024. № 4(121). S. 144-157. DOI: 10.23859/1994-0637-2024-4-121-13. EDN: JQGQUI.
9. Retivina V.V. Otnoshenie sovremennykh studentov k probleme sokhraneniya zdorov'ya: gendernyi aspekt // Vestnik Maikopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta. 2022. T. 14. № 4. S. 174-180. DOI: 10.47370/2078-1024-2022-14-4-174-180. EDN: TWPPZZ.
10. Almutairi K.M., Alonazi W.B., Vinluan J.M., Almigbal T.H., Batais M.A., Alodhayani A.A.,

- et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment // BMC Public Health. 2018. No. 18. Pp. 1093.
11. Fen C.K., Chong M.L., Chung C.J., Chang C.C., Liu H.Y., Huang L.C. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status // BMC Public Health. 2021. No. 21. Pp. 2196.
  12. Pop L-M., Iorga M., Şipoş L-R., Iurcov R. Gender Differences in Healthy Lifestyle, Body Consciousness, and the Use of Social Networks among Medical Students // Medicina. 2021. No. 57(7). Pp. 648.
  13. Chao D.P. Health-promoting lifestyle and its predictors among health-related and non-health-related university students in Taiwan: a cross-sectional quantitative study // BMC Public Health. 2023. No. 23. Pp. 827. DOI: 10.1186/s12889-023-15760-2. EDN: SQYCHU.
  14. Berezovskaya R.A. Issledovaniya otnosheniya k zdorov'yu: sovremennoe sostoyanie problemy v otechestvennoi psikhologii // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya. 2011. S. 221-226.
  15. Chedov K.V. Faktory, obuslavlivayushchie formirovanie kul'tury zdorov'ya lichnosti // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2019. № 1 (167). S. 327-331. EDN: PNZRWH.
  16. Gordeeva S.S. Otnoshenie k zdorov'yu kak sotsial'nyi fenomen // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya. 2011. № 2. S. 131-136. EDN: NVVWXT.
  17. Shmoilova N.A., Kashirskii D.V. Tsennostnoe otnoshenie k zdorov'yu i samorazvitie lichnosti // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2020. S. 68-77.
  18. Lazareva E.A. Zdorov'e v strukture tsennostei lits raznogo vozrasta // Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh. 2020. № 62. S. 49-52. DOI: 10.31618/nas.2413-5291.2020.2.62.345. EDN: PPPLDS.
  19. Golovakha E.I., Kronik A.A. Psikhologicheskoe vremya lichnosti. 2-e izdanie, ispravlennoe i dopolnennoe. M.: Smysl, 2008. EDN: QXWMSX.
  20. Shlykova Yu.B., Lupenko N.N. Adekvatnost' samootsenki psikhologicheskogo vozrasta i psikhologicheskie osobennosti lichnosti // Yuzhno-Rossiiskii zhurnal sotsial'nykh nauk. 2022. S. 100-116.

## Individual reading characteristics in overcoming difficult life situations: the role of genre preferences and biographical reflection

**Kosenkova Olesya Viktorovna** 

Postgraduate student; Department of General and Social Psychology; A. I. Herzen Russian State Pedagogical University

195426, Russia, St. Petersburg, Krasnogvardeisky district, Peredovikov St., 11 K. 1 letter A, sq. 224

✉ alisa.kov@mail.ru

**Korjova Elena Yurievna** 

Doctor of Psychology

Professor, Head of the Department; Department of General and Social Psychology; A. I. Herzen Russian State Pedagogical University

198217, Russia, Saint Petersburg, Kirovsky district, Dachny ave., 33 room 1, sq. 42

**Abstract.** This study is dedicated to a comprehensive analysis of the role of individual reading characteristics as a psychological resource in overcoming difficult life situations (DLS). The focus of the study is on: 1) the genre preferences of readers (fiction vs. popular science literature) and their connection with the effectiveness of coping strategies; 2) the level of biographical reflection as a factor mediating the therapeutic effect of reading; 3) the differentiation of psychological mechanisms influencing emotional regulation and cognitive processing of crisis experiences by various literary genres. The relevance of the work is due to the lack of empirical data on the specifics of using reading as a tool for coping with DLS in contemporary psychology. The aim was to identify the relationship between reading characteristics (genre preferences, biographical reflection) and the effectiveness of overcoming life difficulties. The study systematically categorizes the role of reading practices in the context of common crisis states such as emotional burnout, loss of loved ones, and financial difficulties, combining qualitative and quantitative analysis. The study involved 103 respondents (ages 18–64,  $M=36.8$ ,  $SD=10.1$ ). The following methods were used: 1) an author questionnaire "I-Reader" to assess reading habits and motives; 2) an author questionnaire "Indicator of Life Difficulties 'It Matters'"; 3) M.V. Klementyeva's method for measuring biographical reflection. Qualitative analysis and correlation analysis (Spearman's  $\rho$ ) were applied. The main findings of the study indicate that 72% of respondents with a high/medium level of reflection use reading as a means to cope with DLS. Three key difficult situations were identified: emotional burnout (68%), loss of loved ones (54%), and financial difficulties (49%). A positive correlation was also discovered between the preference for popular science literature and overcoming loss, as well as a negative correlation between the frequency of reading fiction and its therapeutic effect. The obtained results are significant for the fields of psychology, pedagogy, and bibliotherapy. Practical applications include: 1) the development of psychological assistance programs based on reading; 2) the integration of popular science literature into rehabilitation practices; 3) optimization of library recommendations for people in crisis situations. The novelty of the study lies in the fact that it for the first time demonstrates the differentiation of genre effects in the context of reading psychology, where popular science texts serve a cognitive-adaptive function, while fiction serves a recreational one.

**Keywords:** fiction, coping strategies, psychological portrait of the reader, biographical reflection, genre preferences, difficult life situation, personality, reader, reading activity, reading

## References (transliterated)

1. Melent'eva Yu.P. Obshchaya teoriya chteniya. M.: Nauka, 2015. 230 s. EDN: ZAHHYB.
2. Shadrikov V.D. Problemy sistemogeneza professional'noi deyatel'nosti. M.: Nauka, 1982. 183 s. EDN: UIANEJ.
3. Eko U. Rol' chitatel'ya. Issledovaniya po semiotike teksta. M.: Corpus, 2005. 640 s.
4. Levidov A.M. Avtor – obraz – chitatel'. L.: Izd-vo Leningradskogo universiteta, 1977. 360 s.
5. Ushinskii K.D. Izbrannye pedagogicheskie sochineniya: v 2 t. T. 2. M.: Uchpedgiz, 1948. 584 s.
6. Kostromina S.N., Nagaeva L.G. Kak preodolet' trudnosti v obuchenii chteniyu. M.: Os', 2006. 240 s. EDN: PDOSZO.
7. Svetlovskaya N.N. Metodika obucheniya tvorcheskomu chteniyu: uchebnik dlya vuzov.

M.: Yurait, 2025. 305 s.

8. Rubakin N.A. Psikhologiya chitatelya i knigi: Kratkoe vvedenie v bibliologicheskuyu psikhologiyu. M.: Kniga, 1977. 264 s.
9. Kosenkova O.V. Trudnaya zhiznennaya situatsiya v sovremennom kontekste psikhologii chteniya // Pis'ma v Emissiya. Offlain. 2025. № 1. URL: <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm> EDN: WLBREA.
10. Antunes-Alves S., Thompson K., Kramer U., Drapeau M. The relationship between cognitive errors, coping strategies, and clients' experiences in session: An exploratory study. Counselling and Psychotherapy Research. 2014; No. 14(2). Pp. 93-101.
11. Boucher A., Giovanelli M., Harrison Ch., Godfrey R.L.C. Reading as a Coping Strategy. In: Reading Habits in the COVID-19 Pandemic. 2024. Pp. 63-82.
12. Kosenkova O.V. Rol' chteniya v preodolenii trudnykh zhiznennykh situatsii. // Kompleksnaya psikhologicheskaya pomoshch' v obrazovanii i zdavookhranении: Materialy XIII nauchno-prakticheskoi konferentsii. SPb.: RGPU im. A.I. Gertsena, 2023. S. 95-98. EDN: GGUQOY.
13. Billington J., ed. Reading and Mental Health. Cham: Springer, 2019. 455 p.
14. Burke M., Troscianko E.T. Cognitive literary science: Dialogues between literature and cognition. Oxford: Oxford University Press, 2017. 368 p.

## Organizational stress among employees of the human resources department of the Krasnoyarsk railway.

**Dolidovich Olesya Mihailovna**

Doctor of History

Associate Professor, Head of the Department; Department of Modern Educational Technologies; Siberian Federal University

660041, Russia, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Oktyabrsky district, Svobodny Prospekt, 79

✉ [dolidovich@mail.ru](mailto:dolidovich@mail.ru)



**Spasova Ol'ga Alekseevna**

Deputy Head of the Social Policy Implementation Department of the Krasnoyarsk Railway Personnel Management Service; Krasnoyarsk Railway

6a Gorky str., Krasnoyarsk Region, Krasnoyarsk, 660021, Russia

✉ [sot\\_ipps@sfu-kras.ru](mailto:sot_ipps@sfu-kras.ru)



**Goncharevich Natal'ya Alekseevna**

Senior Lecturer; Department of Modern Educational Technologies; Siberian Federal University

660041, Russia, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Oktyabrsky district, Svobodny Prospekt, 79

✉ [jyxfhtdbx@mail.ru](mailto:jyxfhtdbx@mail.ru)



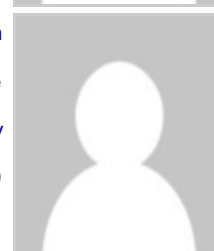
**Kovalevich Igor' Anatol'evich**

PhD in Technical Science

Associate Professor; Department of Modern Educational Technologies; Siberian Federal University

660041, Russia, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Oktyabrsky district, Svobodny Prospekt, 79

✉ [ia-kov@yandex.ru](mailto:ia-kov@yandex.ru)



Tyukanov Vasilii Leonidovich

Senior Lecturer; Department of Modern Educational Technologies; Siberian Federal University

vastuk85@mail.ru

✉ vastuk85@mail.ru



**Abstract.** The article is dedicated to the problem of organizational stress among employees of the personnel management service of the Krasnoyarsk Railway (a branch of JSC "Russian Railways"). The main focus is on identifying key stressors in the work environment, assessing the level of stress resilience among employees, and developing measures to reduce the negative impact of stress on employees' health and the effectiveness of their professional activities, emphasizing the need to identify the main sources of stress in conditions of increased work tension. Approaches to stress management are considered: organizational, medical, and psychological, and the stages and methods for diagnosing stress factors and their prevention are highlighted. Particular attention is paid to the specifics of the railway industry, where the psychophysiological requirements for personnel are especially high, providing an overview of current research and practical recommendations for effective stress management in rail transport. To assess the tendency towards organizational stress, including indicators of self-awareness, behavioral flexibility, and activity, the "Organizational Stress Scale" questionnaire (A. MacLean, adapted by N.E. Vodyapyanova) was used; for identifying sources of stress and ranking the levels of impact (high, moderate, low), the job stress questionnaire (adapted by A.B. Leonova and S.B. Velichkovskaya) was applied. A total of 22 employees participated in the study on organizational stress, predominantly women, with ages ranging from 30 to 58 years. A high level of susceptibility to organizational stress was identified in 59% of the specialists. Data analysis included calculating percentage shares, mean values, ranking factors by mention frequency, and evaluating their impact. Key stressors were identified, including regulated deadlines for documentation preparation, responsibility for the safety of transport processes, and the need for timely decision-making. The identified stress factors formed the basis for preventive measures. A training program was developed, which is valuable due to its comprehensive and practice-oriented approach. It fosters sustainable skills for coping with stress at both individual and organizational levels and is adapted to the specifics of the railway industry. A key limitation of the study is the small sample size and its gender imbalance, which necessitates caution when generalizing the results. The novelty of the work lies in a comprehensive approach that integrates the analysis of the sector's specifics in railway transport, the application of adapted diagnostic methods, and the development of practice-oriented stress management measures.

**Keywords:** prevention of organizational stress, stress psychodiagnostics, stress management, burnout syndrome, stress factors, coping strategies, professional stress, personnel management service, railway transport, organizational stress

## References (transliterated)

1. Orel V. E. Sindrom "Psikhicheskogo vygoraniya" i stilevye osobennosti povedeniya i deyatel'nosti professionala // Sibirskii psikhologicheskii zhurnal. 2006. № 23. S. 33-38. EDN: KNVCT.
2. Tanaeva Z. R., Kazartskva G. A. Faktory razvitiya professional'nogo stressa sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov // Pravoporyadok: istoriya, teoriya, praktika. 2019. № 2 (21). S. 96-101. EDN: MHKOFH.

3. Sel'e G. Stress bez distressa / per. s angl. E. M. Krepsa. M.: Progress, 1982. 124 s.
4. Grinberg D. Upravlenie stressom / per. s angl. L. Gitel'man, M. Potapov. SPb.: Piter, 2002. 495 s.
5. Vodop'yanova N. E. Psikhodiagnostika stressa. SPb.: Piter, 2009. 336 s. EDN: QXVSDN.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Psikhologicheskii stress i protsess sovladaniya s nim. SPb.: Piter, 2006. 456 s.
7. Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami: posobie dlya vrachei i meditsinskikh psikhologov / L. I. Vasserman, B. V. Iovlev, R. E. Isaeva [i dr.]. SPb.: Psikhonevrologicheskii institut im. V. M. Bekhtereva, 2008. 38 s.
8. Zhdanova O. N. Stress-menedzhment na rabochem meste // Al'manakh sovremennoi nauki i obrazovaniya. 2009. № 3. S. 62-64. EDN: OWDQLN.
9. Leonova A. B. Kompleksnaya strategiya analiza professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrektsii // Psikhologicheskii zhurnal. 2004. T. 25. № 2. S. 75-85. EDN: OXFYPX.
10. de Lira, C. R. N., Akutsu, R. d. C. C. d. A., Coelho, L. G.; Zandonadi, R. P., Costa, P. R. d. F. The influence of occupational stress on workers' health: systematic review and metaanalysis // Research, Society and Development. 2022. V. 11. N. 3. P. 148-151.
11. Berendeeva A. B., Sizova O. V. Analiz faktorov smertnosti naseleniya v trudosposobnom vozraste v regionakh Rossiiskoi Federatsii metodom modelirovaniya // Teoreticheskaya ekonomika. 2020. № 4. S. 11-24. EDN: QMIYSN.
12. Babatunde Oluwatoyin Akanji. Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure // Economic Insights – Trends and Challenges. 2013. V. 2. N. 3. P. 73-80.
13. Kuznetsova E. V., Sabirova Z. E. Upravlenie stressom personala v sovremennykh usloviyakh Shiva-mira // Ekonomika i upravlenie: nauchno-prakticheskii zhurnal. 2023. № 5. S. 111-115. DOI: 10.34773/EU.2023.5.20. EDN: HETLZU.
14. Nadtochii Yu. B., Timoshkina N. A. Stress-menedzhment v praktike upravleniya personalom // Materialy pula nauchno-prakticheskikh konferentsii, Sochi, 23-27 yanvarya 2024 goda. Kerch': Kerchenskii gosudarstvennyi morskoi tekhnologicheskii universitet, 2024. S. 893-898. EDN: YWRTRT.
15. Levshunova L. A., Tolkacheva E. G. Stress-menedzhment kak napravlenie razvitiya sovremennogo menedzhmenta // Aktual'nye problemy mirovoi ekonomiki i menedzhmenta. Gomel': Belorusskii trgovno-ekonomicheskii universitet potrebitel'skoi kooperatsii, 2019. S. 195-196.
16. Öztürk Eyimaya, A., Tezel A. Evaluating Occupational Stress Levels of the Railway Workers // Florence Nightingale Journal of Nursing. 2021. N. 29(1). P. 40-55. DOI: 10.5152/fnjn.2021.19082. EDN: BPBYNB.
17. Artamonova L. N. Kompleksnaya diagnostika organizatsionnogo stressa kak sredstvo optimizatsii deyatel'nosti personala (na primere razlichnykh podrazdelenii Sberbanka RF): avtoref. dis. kand. psikh. nauk. M., 2009. 29 s. EDN: ZNYNZJ.
18. Kondrashova R. Yu. Stress-menedzhment: instrumenty ovladeniya energiei stressa // Forum. 2015. № 2 (5). S. 101-105.
19. Pushkin V. N., Nersesyan L. S. Zheleznodorozhnaya psikhologiya. M.: Transport, 1972. 239 s.
20. Nevstrueva T. Kh., Timoshenko G. A. Osobennosti professional'nogo vygoraniya mashinistov lokomotivov: v kontekste problemy stressogennosti truda na

- zheleznodorozhnom transporte // *Sovremennaya psikhologiya: prioritetye napravleniya razvitiya nauki i praktiki: sbornik nauchnykh trudov vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. Khabarovsk: Tikhookeanskii gosudarstvennyi universitet, 2022. S. 140-145. EDN: XKSXRK.
21. Veklenko D. A. Issledovanie psikhologicheskikh osobennosti razlichnykh kategorii sotrudnikov zheleznoi dorogi // *Problemy sovremennoi psikhologicheskoi teorii i praktiki: sbornik nauchnykh statei*. M.: Pero, 2018. S. 7-10. EDN: XSOBZR.
  22. Sugorovskii A. V. Osobennosti povedeniya v stressovoi situatsii studentov i vypusnikov, obuchayushchikhsya po spetsial'nosti "Ekspluatatsiya zheleznnykh dorog" // *Modern Science*. 2020. № 12-3. S. 153-157.
  23. Semenov Yu. G. Antistressovoe upravlenie personalom predpriyatiya zheleznodorozhnogo transporta v kontekste organizatsionnoi kul'tury: avtoref. dis... d-ra sots. nauk. Ekaterinburg, 2008. 42 s. EDN: NKLTBZ.
  24. Shekh O. I. Otsenka effektivnosti tekhnologii psikhologicheskogo stress-menedzhmenta u rukovoditelei RZhD i MVD // *Sbornik nauchnykh trudov SWorld*. 2012. T. 16. № 2. S. 58-66. EDN: PADNGR.
  25. Kostenko N. A., Bukhtiyarov I. V., Zhovnerchuk E. V., Serikov V. V., Khatin D. E. Usloviya truda, meditsinskoe obespechenie i zabolevaemost' stress-obuslovlennymi nevroticheskimi rasstroistvami rabotnikov OAO "RZhD" // *Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya*. 2023. T. 63. № 6. S. 379-385. DOI: 10.31089/1026-9428-2023-63-6-379-385. EDN: TIORIM.
  26. Meroyan Z. Kh. Otsenka stressoustoichivosti rabotnikov zheleznodorozhnogo transporta // *Molodezhnyi innovatsionnyi vestnik*. 2023. T. 12, № S2. S. 423-425. EDN: IVSYOC.
  27. Danilova Zh. L., Karaterzi V. A., Potasheva Yu. L. Simptomatika professional'nogo vygoraniya provodnikov passazhirskikh vagonov so stazhem raboty 5-7 let // *Pravo. Ekonomika. Psikhologiya*. 2018. № 4. S. 60-63. EDN: KYGZAM.
  28. Karlehagen S., Malt U., Hoff H., Tibell E., Herrstromer U., Hildingson K., Leymann H. The effect of major railway accident on the psychological health of train drivers. I. Acute psychological responses to accident // *Journal of Psychosomatic Research*. 1993. Vol. 37 (8). P. 793-805.
  29. Mehnert A., Nanninga I., Fauth M., Schäfer I., Mehnert A. Course and predictors of posttraumatic stress among male train drivers after the experience of 'person under the train' incidents // *Journal of Psychosomatic Research*. 2012. Vol. 73 (3). P. 191-196.
  30. Adel'seitova E. B. Stress-menedzhment kak chast' menedzhmenta organizatsii // *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta*. 2023. № 3 (81). S. 34-38. DOI: 10.34771/UZCEPU.2023.81.3.006. EDN: FYMAZK.