

**На правах рукописи**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт  
психологии Российской академии наук**

Дымова Екатерина Николаевна

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ  
СИТУАЦИЯХ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

5.3.7. Возрастная психология

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

**Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор**

**Харламенкова Наталья Евгеньевна**

**Москва, 2026**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1. ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ПРОШЛЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ</b> .....	16
1.1.Понятие «трудные жизненные ситуации». Критерии трудных жизненных ситуаций.....	20
1.1.1.Психологическое благополучие и его показатели.....	25
1.1.2.Представление о психологической безопасности.....	30
1.1.3.Представление о социальной поддержке в разных социальных условиях.....	40
1.2.Жизненные события психотравмирующего характера.....	43
1.2.1.Психологическое благополучие в психотравмирующих жизненных обстоятельствах.....	48
1.2.2.Психологическая безопасность/опасность в психотравмирующих жизненных обстоятельствах.....	53
1.3.Проблема психотравматизации и посттравматического стресса в контексте анализа разных социальных условий.....	56
1.4.Социальная поддержка как ресурс совладания с посттравматическим стрессом.....	62
<b>Глава 2. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	66
<b>Глава 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У МУЖЧИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ</b> .....	76

3.1.Представление о трудных жизненных ситуациях в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц.....	76
3.2.Психологическое благополучие как субъективный критерий трудности в регламентированных и повседневных социальных условиях.....	82
3.3.Специфика представлений о психологической безопасности в строго регламентированных и повседневных социальных условиях.....	84
3.4.Посттравматический стресс и психопатологическая симптоматика в строго регламентированных и повседневных социальных условиях.....	89
3.5.Анализ событий психотравмирующего характера в группах военнослужащих и гражданских лиц.....	93
3.6.Анализ событий психотравмирующего характера при разном уровне посттравматического стресса.....	96
3.7.Психопатологическая симптоматика при разном уровне посттравматического стресса.....	104
3.8.Психологическое благополучие и психологическая безопасность при разном уровне посттравматического стресса.....	113
3.9.Совладание с последствиями психической травматизации в строго регламентированных и повседневных социальных условиях.....	125
<b>Обсуждение результатов.....</b>	<b>130</b>
<b>Выводы.....</b>	<b>138</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>140</b>

## Введение

### Актуальность проблемы исследования

Исследования психологических последствий влияния на человека разных по своей интенсивности жизненных обстоятельств продолжают вызывать интерес у ученых и практиков. В эпоху быстрых перемен и глобальных происшествий, оказывающих прямое или опосредованное воздействие на личность, анализ переживания трудных и психотравмирующих событий и связанных с ними проявлений повседневного и посттравматического стресса остается приоритетной темой для психологии.

Трудные жизненные ситуации предъявляют повышенные требования к личностному потенциалу человека: его способностям и возможностям, системе сложившихся отношений, восприятию себя и окружающих людей. Ключевой особенностью трудных ситуаций разного генеза является сопутствующее им переживание субъектом чувства потери равновесия и стабильности, индуцирующее потребность в выявлении причины дисбаланса и ее устранении или стремление к редукции неравновесного состояния другими способами. Такие события приводят к нарушению ритма жизнедеятельности, вызывают психологический дискомфорт, порождают отрицательные эмоции и чувства, неблагоприятно влияют на процесс развития личности (Битюцкая, Херувимова и др. 2025; Нартова-Бочавер, Бардадымов и др., 2024; Котовская, 2024; Петраш, 2025).

Психотравмирующие события отличаются от трудных ситуаций большей интенсивностью воздействия и угрожающим характером влияния на жизнь или здоровье человека, его близких, снижают чувство безопасности и приводят к разнообразным психологическим последствиям (Тарабрина, 2009, Hoelterhoff, Chung, 2013). В особых случаях негативные последствия воздействия интенсивных стрессоров перерастают в посттравматические стрессовые состояния, которые со временем могут быть реорганизованы в комплекс симптомов посттравматического стресса (ПТС) или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) (Богачев, Ермакова, 2024; American

Psychological Association, 2022; Darnell, Flaster et al., 2019; Тарабрина, Харламенкова и др., 2017).

Посттравматический стресс возникает не столько как ответ на актуальные, текущие события, сколько как отсроченная реакция на прошлый опыт переживания экстремальных, психотравмирующих событий. Его проявления характеризуются наличием симптомов вторжения, избегания, физиологического возбуждения, отрицательных изменений когнитивных процессов и настроения (Психология повседневного и травматического стресса, 2016; Молчанова, 2014).

Последствия влияния стрессоров могут долго оставаться в латентном состоянии, но вследствие недостаточной психологической проработки ранее пережитых травматических ситуаций и при необходимости преодоления трудных жизненных обстоятельств, эксплицируются и становятся актуальными (Кисляков, Меерсон, 2025; Гришков, 2019).

В настоящем исследовании анализируются особенности посттравматического стресса в разных социальных условиях (строго регламентированных и повседневных обстоятельствах). В качестве первых выступает военная служба в армии по призыву, которая характеризуется изменением привычного образа жизни молодых людей – военнослужащих, а именно, ограниченностью свободы выбора, недостатком получаемой информации и продолжительным нахождением молодого человека в группе людей одного возраста и пола (Поляков, Деникин и др., 2019; Правдина, Ульянова, 2017). В качестве вторых рассматриваются повседневные обстоятельства жизни, т.е. обычные для молодых людей – гражданских лиц, условия межличностного взаимодействия, существенно не ограничивающие возможность осуществления постановки жизненных целей и их достижения. Различия между строго регламентированными и повседневными условиями жизнедеятельности операционализированы с помощью трех дополнительных критериев: 1) определения военнослужащими и гражданскими лицами перечня трудных жизненных ситуаций и степени их влияния на личность, 2) оценки

уровня психологического благополучия и 3) анализа специфики представлений о психологической безопасности. Априори предполагалось, что строго регламентированные социальные условия, представленные перечнем трудных жизненных ситуаций, в целом субъективно оцениваются военнослужащими по призыву как более трудные (напряженные) условия жизни, по сравнению с оценкой интенсивности подобных ситуаций гражданскими лицами, находящимися в условиях повседневной жизни.

Применительно к тематике переживания трудных и психотравмирующих жизненных событий необходимо также учитывать особенности совладающего поведения субъекта, прежде всего, его потребность в социальной поддержке, поскольку известно, что люди способны преодолевать трудные ситуации, в том числе, стрессовые при активном реагировании на условия среды и обращении за эмоциональной, инструментальной и др. поддержкой к своему окружению (Куфтяк, Бехтер и др., 2022; Леонова, 2022; Steiger et al., 2021; Li, Hasson, 2020).

Несмотря на то, что механизмы развития стресса и его отдаленных последствий изучаются на протяжении длительного времени, исследований, посвященных выявлению особенностей реакций субъекта на стрессоры в разных социальных условиях, по-прежнему крайне недостаточно. Кроме того, существует дефицит исследований, в которых анализируется многообразие проявлений посттравматического стресса и степень его воздействия на психологическое (психоэмоциональное) состояние личности, уровень психологического благополучия, восприятие психологической безопасности и потребность в социальной поддержке.

**Объект исследования:** посттравматический стресс у военнослужащих по призыву и гражданских лиц в возрасте 18-25 лет.

**Предмет исследования:** интенсивность посттравматического стресса и сопутствующая психопатологическая симптоматика с учетом уровня стресса и оценки трудности актуальных ситуаций у мужчин 18-25 лет, находящихся в строго регламентированных и повседневных социальных условиях жизни.

**Теоретическая гипотеза:** посттравматический стресс как одно из

психологических последствий воздействия на человека психотравмирующих событий прошлого проявляется с наибольшей интенсивностью в актуально переживаемых трудных жизненных условиях.

### **Исследовательские гипотезы:**

1. Профиль переживания трудных ситуаций, уровень психологического благополучия и представление о психологической безопасности как показатели общей трудности (напряженности) жизни различаются в группах мужчин 18-25 лет, находящихся в строго регламентированных и повседневных социальных условиях.
2. В строго регламентированных социальных условиях жизни, т.е. в условиях военной службы по призыву, посттравматический стресс, сопряженный с переживанием событий прошлого, связан с рядом признаков психопатологической симптоматики: с межличностной сензитивностью, враждебностью и тревожностью, и его уровень выше по сравнению с интенсивностью стресса у гражданских лиц
3. В зависимости от уровня посттравматического стресса (низкий, средний, высокий) и общей трудности (напряженности) жизни – вовлеченности в строго регламентированные или повседневные условия, показатели психологического благополучия и представление о психологической безопасности у мужчин в возрасте 18-25 лет различаются.
4. Мужчины в возрасте 18-25 лет с высоким уровнем посттравматического стресса испытывают дефицит эмоциональной поддержки, степень которого выше в группе военнослужащих по призыву.

**Цель исследования** заключается в изучении переживания посттравматического стресса и сопутствующих ему факторов мужчинами в возрасте 18-25 лет, находящимися в разных социальных условиях, сопряженных с трудными жизненными ситуациями.

На основе поставленной выше цели были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. В качестве показателей трудности жизненных ситуаций выявить

особенности психологического благополучия и представлений о психологической безопасности в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц.

2. Сравнить выраженность психической травматизации, психопатологической симптоматики у военнослужащих по призыву и гражданских лиц.
3. Провести анализ психотравмирующих событий у военнослужащих по призыву и гражданских лиц с различным уровнем посттравматического стресса.
4. Проанализировать психологическое благополучие и специфику представлений о психологической безопасности при разной выраженности посттравматического стресса (низкой, средней, высокой) в группах военнослужащих и гражданских лиц.
5. С учетом интенсивности посттравматического стресса определить особенности социальной поддержки у военнослужащих по призыву и гражданских лиц.

В ходе исследования был использован **комплекс методик**:

1. Анкета «Трудные жизненные ситуации», разработанная в лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ИП РАН Е.Н. Дымовой (2018);
2. Опросник травматических ситуаций – Life Experience Questionnaire – LEQ (Norbeck, 1984) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
3. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (МШ, гражданский вариант) – Mississippi Scale (Keane, Caddell, Taylor, 1988) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
4. Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики – Symptom Check List-90-r-Revised – SCL-90-R (Derogatis et al., 1974), в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
5. Шкала Психологического Благополучия – ШПБ (The Scales of Psychological Well-being) (Ryff, 1989), в адаптации П.П. Фесенко и Т.Д.

Шевеленковой (2005);

6. Анкета психологической безопасности, разработанная в лаборатории психологии посттравматического стресса ИП РАН Н.Е. Харламенковой с соавторами (2011);

7. Опросник социальной поддержки – F-SOZU-22 (Sommer, Frydrich, 1989), в адаптации А.Б. Холмогоровой, Г.А. Петровой (2007).

Для обработки данных использовался пакет прикладных статистических программ STATISTICA 10: для определения корреляционной связи и его направления – коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $R_s$ ); для сравнения изучаемых групп – критерий достоверности различий между подгруппами – U-критерий Манна-Уитни; угловое преобразование Фишера – критерий  $\phi^*$ ; кластерный анализ – метод K-средних (K-means); для определения нормальности распределения – критерий Колмогорова-Смирнова.

**Участники исследования:** молодые мужчины в возрасте от 18 до 25 лет ( $M = 20$  лет), проходящие военную службу по призыву в войсковых частях Москвы и Московской области ( $n = 123$  чел.) и молодые люди, не проходившие военную службу по призыву, студенты очных отделений ВУЗов Москвы и Московской области, гражданские лица мужского пола ( $n = 99$  чел.) в возрасте от 18 до 25 лет ( $M = 19$  лет). Исследование проводилось в 2018-2019 гг.

Достоверность результатов исследования обеспечена сочетанием качественного, количественного и статистического анализа полученных данных, соответствием принципа подбора респондентов предмету и гипотезе исследования (содержательный критерий), уравниванием групп по ряду дополнительных переменных (критерий эквивалентности), соотношением особенностей респондентов с основными характеристиками части популяции, на которую осуществляется перенос данных исследования (критерий репрезентативности), а также следованием гипотетико-дедуктивному принципу организации и проведения научного исследования и его нормативам.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** интегративный

подход к изучению посттравматического стресса (Н.В. Тарабрина), основные положения субъектного подхода к пониманию личности (К.А. Абульханова-Славская, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова), представления о трудных жизненных ситуациях (Л.И. Анцыферова, С. К. Нартова-Бочавер, Е. В. Битюцкая, И.Р. Абитов), концепция психологического благополучия (К. Рифф, Н. Брэдбурн, Л.А. Головей, М.Д. Петраш), современные представления отечественных исследователей о психологии совладания со стрессом и социальной поддержке (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова, А.Б. Холмогорова).

**Научная новизна и теоретическая значимость диссертационного исследования:** впервые проведено исследование психологических последствий переживания субъектом психотравмирующего опыта в трудных жизненных ситуациях. Изучена специфика посттравматического стресса, вызванного более ранними травматическими событиями, и психопатологический статус молодых мужчин, находящихся в строго регламентированных социальных условиях и повседневных обстоятельствах жизни. На основе теоретического анализа литературы и эмпирической проверки гипотез общая трудность (напряженность) жизнедеятельности мужчин в возрасте 18-25 лет верифицирована с помощью трех критериев – сравнения профилей трудных ситуаций, диагностики уровня психологического благополучия личности как интегральной составляющей удовлетворенности жизнью и анализа представлений о психологической безопасности как когнитивного аспекта оценки актуальной ситуации.

Посттравматический стресс (ПТС) исследуется как одно из психологических последствий непроработанного травматического опыта, вызванного воздействием разных стрессоров высокой интенсивности, угрожающих жизни. Представленный в настоящем исследовании подход отличается от традиционной модели изучения посттравматического стресса, в рамках которой признаки ПТС анализируются у людей, объединенных конкретной психотравмирующей ситуацией, такой, например, как стихийное бедствие,

техногенная катастрофа, физическое, психологическое и др. виды насилия, непосредственное участие в боевых действиях и др.

Детально проанализирован спектр событий психотравмирующего характера, в котором определены категории ситуаций, оказывающие наиболее вероятное негативное воздействие на молодого человека и способствующие развитию посттравматического стресса в период ранней взрослости (травмы, смерть, заболевание близкого человека, известия об этом, развод родителей и др.).

Выявлена эмпирически верифицированная тенденция, проявляющаяся в обострении психопатологической симптоматики у военнослужащих и гражданских лиц с высоким уровнем посттравматического стресса. Показано, что с увеличением уровня ПТС наблюдается все более значительное расхождение в выраженности психопатологических симптомов при сравнении военнослужащих по призыву и гражданских лиц.

Обосновываются различия в необходимости обращения к социальной поддержке у респондентов с разным уровнем посттравматического стресса; предлагаются теоретические объяснения полученных результатов применительно к особенностям жизнедеятельности человека в разных социальных условиях.

Новизна и теоретическая значимость исследования определяют вклад полученных результатов в разработку проблем возрастной психологии и психологии посттравматического стресса и состоят в доказательстве теоретической гипотезы исследования, согласно которой субъект, имеющий непроработанный психотравмирующий опыт, повторно переживает его в актуальных трудных условиях жизни и трудных жизненных ситуациях.

### **Практическая значимость исследования**

Теоретические и эмпирические данные диссертационного исследования раскрывают картину переживания субъектом посттравматического стресса в разных по трудности жизненных условиях. Практическая значимость исследования заключается в следующем: теоретические положения работы и результаты эмпирической проверки гипотез могут быть использованы при

проведении психологического обследования и профилактической работы с мужчинами в возрасте 18-25 лет. Полученные данные указывают на целесообразность комплексной диагностики посттравматического состояния и на необходимость их применения в адаптированном для практики виде для разработки специализированных программ психологической помощи людям, ставшим прямыми или косвенными жертвами воздействия интенсивных стрессоров, а также с целью профилактики развития симптомов посттравматического стресса. На основе эмпирических данных о специфике восприятия социальной поддержки молодыми людьми с разным уровнем психотравматизации могут быть разработаны научно обоснованные практические рекомендации для психологов военных частей, которые будут включать данные о различиях в переживании посттравматического стресса и дифференцированном подходе к оказанию социальной поддержки военнослужащим с низким, умеренным и высоким уровнем ПТС. Данные исследования включены в ряд образовательных и научных программ и являются частью базовых знаний, необходимых для обучения основам возрастной психологии, психологии посттравматического стресса и экспериментальной психологии.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. По сравнению с повседневными обстоятельствами жизни для субъекта, находящегося в строго регламентированных социальных условиях, характерна негативная оценка актуально переживаемых трудных жизненных ситуаций; наблюдается снижение показателей психологического благополучия; в представлениях о психологической безопасности выделяется ориентация субъекта на внешнюю поддержку. Профиль переживания трудных жизненных ситуаций, психологическое благополучие и психологическая безопасность выступают в качестве показателей оценки общего уровня трудности актуальных социальных условий жизнедеятельности человека.

2. В строго регламентированных условиях жизни интенсивность посттравматического стресса (ПТС) и сопутствующей психопатологической симптоматики в группе военнослужащих по призыву значительно превышает показатели стресса у гражданских лиц, находящихся в привычных, повседневных условиях жизни. По мере увеличения интенсивности посттравматического стресса значимые различия в психопатологической симптоматике между группами мужчин 18–25 лет, находящихся в разных социальных условиях, становятся более контрастными.
3. Для военнослужащих с высоким уровнем посттравматического стресса характерны слабо выраженная автономность, наличие потребности в социальной поддержке, зависимость от общественного мнения, негативная реакция на критику; в представлениях о психологической безопасности четко разделяются личностные ресурсы и внешняя помощь; круг общения, включающий в себя реальных и потенциальных субъектов поддержки, сужается и содержит только самых близких людей; появляется склонность к избегающему поведению.
4. У мужчин 18–25 лет с высоким уровнем посттравматического стресса наблюдается дефицит эмоциональной поддержки (ограниченность эмоционально значимых, поддерживающих отношений) и социальной интеграции (недостаточная вовлеченность в круг общения со значимыми людьми с общими интересами); дефицитарность поддержки значительно выражена в строго регламентированных социальных условиях жизни.

### **Соответствие паспорту научной специальности.**

Работа соответствует тематике специальности 5.3.7. Возрастная психология и направлена на изучение индивидуально-психологических характеристик личности как активного субъекта собственного жизненного пути (1.6) с разным уровнем посттравматического стресса (2.10) в особых социальных условиях (2.7). В работе анализируется психологическое благополучие (1.7), специфика

представлений о психологической безопасности и социальная поддержка (2.10), при этом учитывается уровень переживания посттравматического стресса, вызванного ранними травматическими событиями (2.10) и возраст участников исследования (3.9).

### **Апробация результатов исследования**

Теоретические и эмпирические результаты исследования обсуждались на заседаниях лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии РАН (2017-2025 гг.). Материалы исследования были представлены и обсуждались на научных и научно-практических конференциях и семинарах (2017-2024 гг.): доклад на семинаре ИП РАН «Актуальные направления психологических исследований» 23 октября 2017 г., Москва; доклад на Всероссийской юбилейной научной конференции «Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития» 16-17 ноября 2017 г., Москва; доклад на XXII Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание» 23-25 апреля 2018 г., Санкт-Петербург; доклад на Международной конференции студентов, аспирантов, молодых учёных «Актуальные проблемы психологической науки» 10-12 мая 2018 г., Москва; доклад на научном семинаре ИП РАН «Диалог научных школ» 7 июня 2018 г., Москва; доклад на 8-й международной конференции по когнитивной науке 18-21 октября 2018 г., Светлогорск; доклад на Conference ESTSS 2019 June 14<sup>th</sup>-16<sup>th</sup>, 2019 Rotterdam, The Netherlands; доклад на VIII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» 19-23 ноября 2019 г. Москва; доклад на Всероссийской научно-практической конференции «Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и со-бытийность», посвященной 100-летию со дня рождения А.А. Бодалева, 22–24 сентября 2023 г., Краснодар – Сочи – Майкоп; доклад на Международной научно-практической конференции «Искусство исцеления души: психологическая помощь в горе», 1-2 марта 2024 г., Санкт-Петербург; доклад совместно с Харламенковой Н.Е. на Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием «Междисциплинарный подход к изучению психологической травматизации», 16 мая 2024 г., Рязань; доклад совместно с Никитиной Д.А. на X международной конференции по когнитивной науке, 26–30 июня 2024 г., Пятигорск.

По результатам диссертационного исследования изданы 27 публикаций, в том числе 8 статей в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК, 3 статьи, входящие в ядро РИНЦ (Scopus, Web of Science) и 2 монографии в соавторстве.

## ГЛАВА 1. ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ПРОШЛЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ

Совокупность условий, в которых человек развивается, проявляет свою индивидуальность, реализует себя как личность, принято обозначать термином «социальная среда», при этом она включает в себя как объективные, так и субъективные факторы. *Объективные* — это данные, характеризующие условия жизнедеятельности субъекта (процент безработицы, уровень преступности и т. д.). *Субъективные* — представляют собой оценку социальных условий самим индивидом. Это, к примеру, чувство социальной безопасности, защищённости и уверенности в будущем, удовлетворённость качеством и доступностью предоставляемых услуг (Экономика и управление социальной сферой, 2015). В широком смысле слова, социальная среда (макросреда) включает в себя общественно-экономическую систему в целом: производительные силы, общественные отношения и институты, общественное сознание и культуру; в узком смысле — непосредственное окружение человека, т.е. микросреду, а именно: семью, трудовые, учебные и другие малые группы, членом которых он является (Петрова, 2017).

Принято считать, что социальная среда или социальные условия жизнедеятельности субъекта представляют собой многокомпонентную структуру, включающую: *сферу профессионального становления и развития человека; семейные обстоятельства жизни личности; сферу общения с окружающими людьми; досуговые возможности; материально-жилищные параметры* (Соколова, 2015).

*Профессиональное становление* — этап развития личности, который начинается с формирования профессиональных намерений (выбора будущей профессии), профессиональной подготовки и завершается профессиональной реализацией в конкретном виде деятельности. Этот процесс связан с социализацией, предполагает включение личности в систему социального взаимодействия и установление разнообразных социальных контактов.

*Профессиональное развитие* — это процесс, который включает в себя профессиональный выбор, стратегию построения карьеры, особенности профессионального поведения, наличие профессиональных достижений, удовлетворённость от процесса и результатов труда, эффективность образовательного поведения личности, смену или стабильность рабочего места и другие характеристики (Петрова, Козлова, 2018).

*Семейные обстоятельства* — это широкий спектр ситуаций, связанных с включённостью человека в близкие отношения, которые определяют особый круг социальных ролей, обязанностей и ресурсов функционирования субъекта.

*Межличностное общение* отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением: с другими людьми и теми общностями, с которыми он связан в процессе жизнедеятельности.

*Досуговые возможности* — это разнообразные виды деятельности, которые человек может выбирать в свободное от профессиональной деятельности время (спорт или разнообразная физическая активность, искусство, развлечения и др.) (Бобков, 2016).

Существует множество классификаций социальных условий. Выделяют виды социальной среды, различающиеся по принципу местонахождения группы в структуре общественных отношений: рабочую среду, студенческую, школьную и другие. По масштабу вовлечённости людей условия делятся на уровни: отдельного индивида (поддержка в трудной жизненной ситуации, помощь в адаптации), семьи (поддержка в воспитании детей, помощь в социальной адаптации), сообщества (программы реабилитации и адаптации для отдельных групп населения, например инвалидов, в виде обеспечения санаторно-курортного лечения), государства (федеральные меры поддержки, которые действуют на всей территории, и региональные меры, действующие только для жителей определённого региона). По субъектам среда классифицируется в соответствии с участием в ней отдельных групп населения — пенсионеров,

инвалидов, малоимущих и других (Экономика и управление социальной сферой, 2015).

Важно учитывать тот факт, что одни и те же условия социальной среды имеют для людей разного возраста, пола, профессиональной занятости и др. особое значение и неодинаковую степень ресурсности. Для периода ранней взрослости характерна направленность субъекта в будущее, стремление к самостоятельности, независимости и автономии в принятии решений. Уточним, что в сфере *профессионального становления* для молодого человека важно выбрать определенный вид деятельности, получить необходимые знания и опыт, найти возможности реализации себя как профессионала, при этом учесть достаточность материального обеспечения, от которого зависят возможности получения образования и профессионального развития. В свою очередь, уровень образования способствует повышению социального статуса и сказывается на *сфере общения* с другими людьми, без которого невозможно обращение к социальной поддержке, предоставляемой семьей, друзьями и обществом в целом.

В настоящей работе мы уделяем внимание таким социальным условиям жизни, которые различаются по уровню регламентации предъявляемых к человеку требований, т.е. к соблюдению определенных норм и правил, подчинению установленной иерархии ролей, выполнению ежедневного распорядка дня и др. Безусловно, регламентация отношений характерна для всех обстоятельств жизни субъекта, однако ее степень может различаться. В качестве примера социальной среды с необходимым соблюдением предписанного графика дня можно привести реабилитационные и санаторно-оздоровительные центры, некоторые спортивные организации, такие как школы олимпийского резерва, образовательные учреждения (например, кадетские классы) и т.д. В данных обстоятельствах социального взаимодействия неисполнение субъектом установленного организацией ежедневного баланса труда и отдыха может привести к затруднению в достижении поставленных им целей.

Помимо описанных выше примеров социальных условий жизни следует остановиться на двух видах таких условий: *на строго регламентированных и повседневных обстоятельствах жизни человека* (Рис.1). Первые характеризуются неукоснительностью выполнения человеком определенных норм и правил, регулируемых извне. Примером такой среды является военная служба в армии по призыву: молодой человек, проходящий военную службу по призыву, вовлечен в систему деятельности, которая предполагает наличие особых норм, порядка, границ взаимодействия, определяющих строго контролируемые и регулируемые социальные условия жизни. Вторую группу социальных условий отличают субъективное наличие свободы выбора, чувство автономности и независимости, возможность принимать самостоятельные решения.



**Рис.1.** Строго регламентированные и повседневные социальные условия

Необходимо еще раз подчеркнуть, что социальные условия жизни играют ключевую роль в реализации человеком его психосоциальных задач, связанных с вхождением в профессиональную деятельность, созданием семьи, поддержанием межличностных отношений. Так, для студентов одной из приоритетных задач развития становится стремление к профессиональному самоопределению. Для военнослужащих по призыву главным выступает принятие новых социальных ролей, выстраивание отношений с руководящим

составом, изменение привычных форм взаимодействия с родителями и противоположным полом. Иными словами, происходит существенный сдвиг в приоритетности тех или иных сфер жизнедеятельности, что, в свою очередь, предполагает выход индивида из «зоны комфорта» и необходимость преодоления *трудных жизненных ситуаций*.

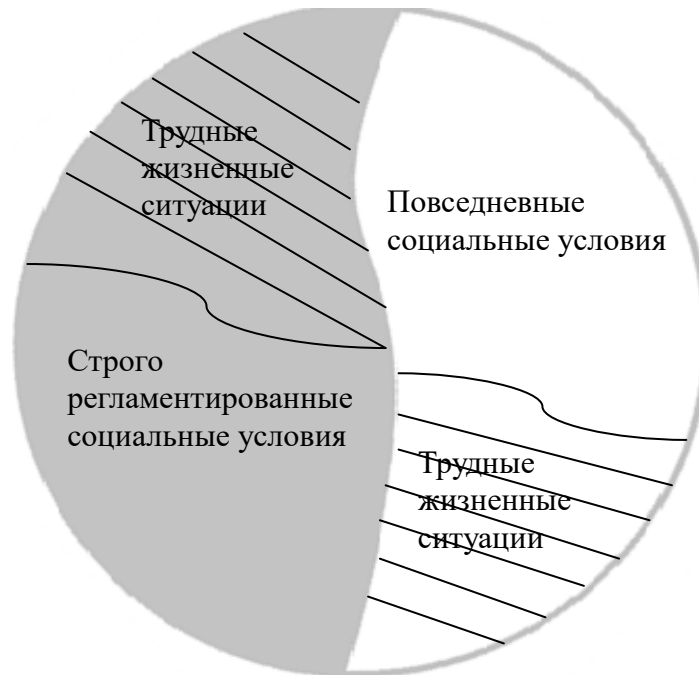
### **1.1 Понятие «трудные жизненные ситуации». Критерии трудных жизненных ситуаций**

История жизни человека – это процесс становления личности, представляющий собой множество различных по значимости и насыщенности событий, которые подвержены воздействию внешних и внутренних факторов. Условно разделяя факторы на внешние и внутренние, отметим, что каждое событие определяется социальными, историческими, политическими, экономическими и другими внешними обстоятельствами. Наряду с этим в качестве внутренних факторов следует указать на субъективную оценку человеком жизненной ситуации: субъект строит планы и определяет некоторый алгоритм действий, ставит цели и реализует их, тем самым оказывая непосредственное влияние на свою жизненную историю. В своей совокупности внешние и внутренние воздействия делают жизненную историю уникальным и неповторимым процессом (Попов, 2025; Мышко, Баляев, 2023; Folkman, Moskowitz, 2004; Smith et al., 2019; Whiteman et al., 2019; Котова, Савинов, 2018; Дымова, 2022, с. 278-291).

Жизненная история состоит из положительных, счастливых и успешных событий, а также негативных, трагических, трудных моментов, требующих мобилизации всех имеющихся у индивида ресурсов. Данные события в разной степени оказывают влияние на личность, на ее мировоззрение, самоотношение, восприятие окружающей среды и др.

Исследование переживаний, стратегий поведения, потребностей субъекта в *трудных жизненных ситуациях* вызывает все больший интерес у ученых разных областей науки (Битюцкая Е.В., Харламенкова Н.Е., Куфтяк Е.В., Крюкова Т.Л., Котовская С.В. и др.). Однако, несмотря на большое количество

существующих разработок, психологических концепций и теорий, единое мнение относительно того, какие именно события можно охарактеризовать как жизненно трудные, каковы их параметры и критерии оценки, а также последствия, еще окончательно не выработано (Битюцкая, Херувимова и др. 2025; Котовская С.В., 2023; Куфтяк, Бехтер и др., 2022; Крюкова, 2019; Харламенкова, 2019) (Рис.2).



**Рис.2.** Трудные жизненные ситуации в разных социальных условиях

Тем не менее следует остановиться на некоторых критериях трудной жизненной ситуации, на которые указывают многие современные исследователи.

Так, в качестве одной из основных особенностей трудной жизненной ситуации выделяют *нарушение привычного образа жизни личности или нарушение адаптации*. Эта особенность проявляется в том, что субъект ощущает невозможность удовлетворения своих жизненных потребностей и интересов в данный момент времени, не может использовать привычные модели поведения даже с учетом накопленного жизненного опыта и внешних ресурсов (Дымова, 2022, с. 278-291; Carpenter, 2016; Gomes, Faria, Gonçalves, 2013). Можно также сказать, что трудной называется жизненная ситуация, характеризующаяся переживанием сложности в осуществлении определенных

этапов деятельности. Ситуация выступает неким барьером, мешающим полноценному осуществлению жизнедеятельности, и предъявляет к человеку, его личностному потенциалу повышенные требования: к его способностям и возможностям, системе сложившихся отношений, к восприятию себя и окружающих людей, представлению о мире (Кибальник, 2017). Все это в целом может оказывать неблагоприятное влияние на развитие личности (Дымова, 2022, с. 278-291).

Следующий критерий трудных жизненных ситуаций – *негативные эмоциональные переживания*, которые испытывает в этих обстоятельствах жизни человек; которыми являются признаки апатии, депрессии, ощущение неудовлетворенности жизнью, чувство неблагополучия, никчемности, отчужденности и ненужности, переживание страха и отчаяния (Р. Лазарус, R. Дериэ и др.) При этом происходит нарушение устоявшихся, ставших привычными для субъекта правил и норм жизни, которое ведет к психологическому дискомфорту, чувству напряжения. Субъект не может получить желаемое, достичь поставленной цели, что, безусловно, способствует возникновению негативных эмоциональных переживаний и восприятию жизненного события как проблемы (Купченко, 2010, с. 131). Об этом в свое время писал Р. Лазарус, который утверждал, что трудную ситуацию можно отличить от повседневного события, обнаружив несоответствие между потребностями, желаниями, нуждами и тем, какие ресурсы доступны человеку в данных обстоятельствах; в этих условиях жизни субъект начинает испытывать эмоционально негативные переживания (Лазарус, 1970).

Жизненное событие приобретает статус трудной ситуации, если субъект оказался к ней неподготовленным, т.е. не разрабатывал соответствующий данному событию план действий и стратегию поведения. Конечно, некоторые трудные ситуации можно предвидеть, однако оценить ресурсы, которые требуется на них затратить, заранее продумать план действий не всегда возможно. Именно поэтому мы считаем их недостаточно предсказуемыми. Субъекту необходимо быстро принимать решение, перестраивать и вносить

существенные изменения в намеченный ранее алгоритм действий. Все сказанное выше можно обозначить как *критерий непредсказуемости жизненного события*.

В случае, если субъект был информирован о предстоящем событии, но имеет ошибочное представление о нем, недооценил степень его трудности или же возникли иные обстоятельства, предполагающие мобилизацию индивидом больших усилий, данная ситуация также характеризуется как непредсказуемая.

Трудной считается ситуация, которая на основе ее субъективной оценки индивидом воспринимается им как значимая, то есть как такая, которая непосредственно связана с тем, что особенно важно и ценно для субъекта (К. Левин, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская и др.). Ситуации, которые не являются значимыми для субъекта, не требуют особого внимания и дополнительных ресурсов и не сопровождаются чувством напряжения и дискомфорта, вряд ли являются субъективно трудными (Крюкова, 2019; Леонова, 2022). Чем более значима актуальная жизненная ситуация, тем болезненнее она переживается при появлении трудностей в совладании с ней. Обозначим данный параметр трудных жизненных событий как *критерий значимости*. Наряду с этим ситуации могут оцениваться субъектом как сверхзначимые или незначимые и соответственно, создавать для него дополнительные трудности (Белан, 2011, с. 230). Любая жизненная ситуация может неожиданно потерять статус трудной и остаться в роли повседневной, и наоборот, перерасти в высоко стрессовое, психотравмирующее событие.

Подводя итог сказанному выше, выделим критерии и дадим определение трудной жизненной ситуации.

Критериями трудной жизненной ситуации являются:

- *нарушение привычного образа жизни и адаптации личности;*
- *интенсивные негативные эмоциональные переживания;*
- *непредсказуемость ситуации;*
- *субъективная значимость события.*

*Трудная жизненная ситуация – событие, которое не несет явной угрозы*

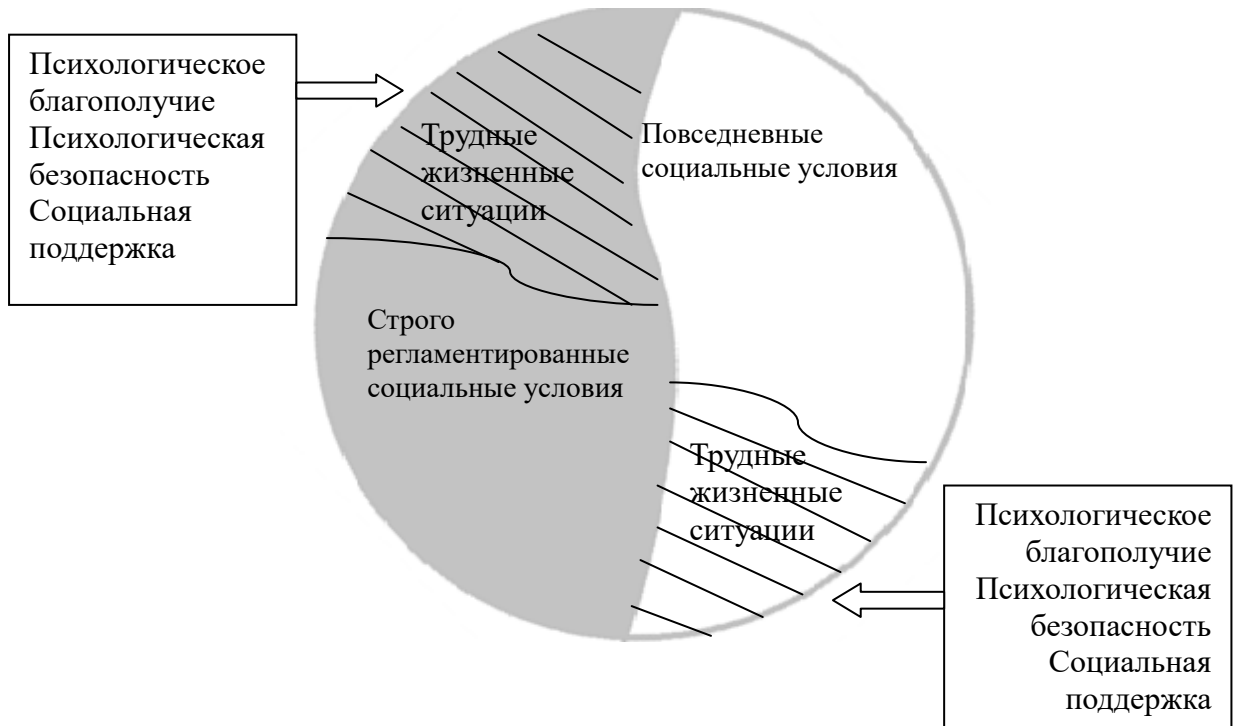
*жизни и здоровью человека и его близких, но подразумевает невозможность удовлетворения потребностей и осуществления желаемого в актуальный момент времени, при этом сопровождается негативными эмоциональными переживаниями и требует дополнительных ресурсов.*

Отметим однако, что позитивно оцениваемое событие тоже может быть трудным. С нашей точки зрения, речь идет не о реально происходящем, а об ожидаемом трудном жизненном событии, таком, например, как свадьба, рождение ребенка и др. Чем более реалистичным становится ожидаемое событие, тем с большим количеством сомнений может сталкиваться субъект. Именно поэтому даже позитивные события вызывают у человека самые разные чувства и эмоции.

Представляется, однако, что приведенные нами критерии трудной жизненной ситуации, описанные в литературе, не дают полного представления о рассматриваемой проблеме. Кроме того, они, с одной стороны, взаимно пересекаются, в чем-то дублируют друг друга, а с другой – воспринимаются как достаточно разрозненные, несистематизированные. В связи с этим, как нам кажется, разумно было бы обратиться к таким критериям трудных жизненных ситуаций, в которых целостно представлены эмоциональные, когнитивные и социально-психологические аспекты рассматриваемых жизненных обстоятельств.

С нашей точки зрения, это —

- снижение показателей психологического благополучия (самопринятия, позитивных отношений с другими людьми, автономности, управления окружением, целенаправленности и личностного роста);
  - изменение представлений о психологической безопасности, защищенности личности;
  - появление выраженной потребности в социальной поддержке
- (Рис.3).



**Рис.3.** Критерии трудных жизненных ситуаций в разных социальных условиях

Рассмотрим данные критерии подробнее.

Переживая трудные жизненные события, как уже было сказано ранее, человек испытывает дискомфорт, растерянность, страх, огорчение, обиду и т.п.; данное состояние является для него психологически неблагоприятным. Критерий снижения показателей психологического благополучия является важной комплексной характеристикой *переживания* трудной ситуации и во многом свидетельствует о появлении при переживании жизненных трудностей негативных эмоций.

### 1.1.1. Психологическое благополучие и его показатели

Рассматривая психологическое благополучие в целом, важно сказать, что оно представляет собой баланс двух видов аффекта – позитивного и негативного. Позитивный аффект – это то, что является причиной эмоционально положительной реакции – радости, умиления, счастья. Такой причиной может быть долгожданная встреча с другом, рождение ребенка, приятный сюрприз, т.е. положительные жизненные события. Те обстоятельства, из-за которых человек переживает, грустит, расстраивается, огорчается, испытывает напряжение и дискомфорт, вызывают негативный аффект. Это, например, увольнение с

работы, конфликты, ссоры, болезни, неразделенная любовь и т.д. Другими словами, это те жизненные обстоятельства, которые принято считать трудными событиями.

Психологическое благополучие – это показатель разницы между позитивным и негативным аффектами, при этом он отражает ощущение удовлетворенности субъекта жизнью или, наоборот, чувство неудовлетворенности. Модель психологического благополучия демонстрирует, что, если позитивный аффект превышает негативный, человек испытывает положительные чувства: удовлетворённость, радость, счастье (Strizhitskaya, Petrash, 2019; Henriques, 2014; Alfawazab, 2020; Ryff, Keyes, 1995). Если же негативные переживания превышают позитивный аффект, то появляется ощущение несчастья и неудовлетворённости, и психологическое благополучие оказывается на низком уровне. Однако позитивный и негативный аффекты имеют различную природу и, зная уровень позитивного аффекта, практически невозможно сделать вывод о том, каков уровень негативного аффекта (Фесенко, 2005). Брэдберном (Bradburn) с соавторами была разработана методика «Шкала позитивного аффекта» для диагностики психологического благополучия, психического здоровья в стрессовых и трудных жизненных событиях. В результате исследования было выделено два фактора психологического благополучия: «Психологический дистресс» и «Психологическое благополучие» (Bradburn, 1969; Zautra, Guarnaccia, Reich, 1988).

Позже была подробно изучена динамика позитивного и негативного аффектов в исследовании четырех поколений одной семьи. С. Чарльз (Charles), Ч. Рейнольдс (Reynolds) и М. Гатс (Gatz) показали, что негативный аффект снижается с возрастом в каждом из поколений, хотя в самом старшем поколении это снижение наименее выражено. При этом уровень позитивного аффекта остается устойчивым в молодом и среднем возрасте, а в старшей группе — имеет тенденцию к снижению (Charles, Reynolds, Gatz, 2001). Подобные результаты были описаны и в последующих исследованиях (Lazarevic, Crovetto, 2021; Митина, Падун, 2017), что, как нам думается,

объясняется более богатым на разные события опытом людей старшего поколения, которые в отличие от людей молодого и среднего возраста, чаще и интенсивнее переживают как позитивные, так и трудные, т.е. негативные ситуации (Lazarevic, Crovetto, 2021; Митина, Падун, 2017; Нерушай, 2021; Осин, 2012; Сергиенко, Павлова и др., 2024).

Проживание различных событий, оценивание степени их трудности и своих возможностей влиять на жизненные обстоятельства, безусловно, отличается высокой *субъективностью*. Эдвард Динер (Diener) отмечал важность *субъективности* в оценке психологического благополучия, как одного из критериев трудных ситуаций. Автор объяснял это так: если человек достаточно часто чувствует удовлетворенность жизнью, гармонию, положительные эмоции и крайне редко испытывает неприятные чувства, например, огорчение, злость, раздражение, обиду и т.д., то следует предположить, что в перечне его повседневных событий трудные ситуации будут встречаться достаточно редко. При низком уровне субъективного психологического благополучия человеку свойственны чувство неудовлетворенности жизнью, отрицательные эмоции, негативные ощущения и в целом — преимущественно негативное восприятие жизненных событий. Подводя итоги исследования, Динер (Diener) пришел к выводу, что субъективное благополучие можно рассматривать в качестве компонента психологического благополучия, которое, в свою очередь, оказывает влияние на оценку жизненных событий, степень их трудности (Sazzed, 2024; Diener, Chan, 2011).

Исследование психологического благополучия было продолжено П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой. Исследователи определили его как субъективное ощущение удовлетворенности жизнью, которое проявляется в интенсивности переживаний текущих жизненных событий, сопряженных с системой внутренних оценок самого субъекта. В качестве основы для конструирования диагностического методического материала и проведения исследования психологического благополучия, авторы ориентировались на субъективную оценку человеком своей жизни, себя как личности, а также на показатели

позитивного функционирования личности. Шевеленкова и Фесенко предлагают понимать психологическое благополучие личности как структурно сложное субъективное переживание человеком удовлетворенности жизнью, которое включает одновременно актуальные и потенциальные аспекты жизни субъекта. Оценивая степень удовлетворенности жизнью, человек сравнивает ее со своими представлениями о нормах, ценностях, идеалах и эталонах, которые присутствуют в сознании субъекта в виде некоего идеального варианта, цели, результата (Шевеленкова, Фесенко, 2005; Фесенко, 2005).

Кэрол Рифф (Ryff) выделила следующие компоненты психологического благополучия: *самопринятие, позитивные отношения с другими людьми, автономность, управление окружением, цель в жизни и личностный рост*. При позитивных жизненных событиях самопринятие, отношения с другими людьми, автономия и т.д. оцениваются субъектом достаточно высоко, следовательно и психологическое благополучие также оказывается на высоком уровне. В трудных, негативных ситуациях показатели психологического благополучия снижены и в целом человек ощущает себя менее комфортно.

Продолжая изучение разных подходов и учитывая взгляды разных авторов, остановимся на отдельных компонентах психологического благополучия как частных индикаторах уровня трудности жизненных ситуаций.

Компонент психологического благополучия — *самопринятие* в самом общем виде означает положительное эмоциональное отношение человека к себе, адекватную самооценку, самопонимание и самоуважение, осознание себя как ценного члена общества. Самопринятие как показатель зрелой личности описан многими авторами. В их числе: А. Маслоу (Maslow), К. Роджерс (Rogers), Г. Олпорт (Allport), М. Ягода (Yagod); самопринятие присутствует и в концепции индивидуации К.Г. Юнга (Jung) (Рис.4). Показано, что самопринятие не статично, а подвержено непосредственному воздействию многообразных факторов. В обычных повседневных условиях, привычных для субъекта, в которых последовательность действий не вызывает каких либо сложностей, самопринятие кардинально не меняется. В трудных жизненных ситуациях

уровень самопринятия определяется содержанием и условиями возникших проблем. Именно поэтому, если индивид не смог справиться со сложившейся ситуацией, принятие себя и отношение к себе существенно меняются. Если же субъект успешно справляется с возникшими проблемами, его отношение к себе остается на высоком уровне.



**Рис. 4.** Структура психологического благополучия по К. Рифф и Б. Зингер и соответствующие теории других авторов (Ryff, Singer, 2008, с.13-39).

Согласно теории самодетерминации Р. Райана (Ryan) и Э. Диси (Deci), существует связь психологического или личностного благополучия с базовыми психологическими потребностями личности (потребностями в безопасности, автономии, компетентности и др.) (Райан, 2009).

Рассмотрим подробнее следующий частный критерий оценки трудной ситуации – *автономию*. Автономия указывает на наличие тесной связи между удовлетворенностью своей деятельностью, активностью, направленной на достижение поставленных целей и соответствующей системой внутренних ценностей и норм субъекта. В качестве одного из условий сохранения

автономии отмечают отсутствие чрезмерного контроля со стороны других людей и их поддержку. Другими словами, автономия — это умение владеть собой и принимать ответственность за свои действия на себя, сохранять чувство аутентичности и самобытности в разных по степени трудности ситуациях. В сверхтрудных ситуациях чувство автономии может ослабевать; человек начинает ощущать свою зависимость от мнения окружающих, чувствовать невозможность быстро решать разного рода проблемы (Ryan, Deci, 2000).

Снижение показателей самопринятия и личностной автономии сопровождается изменением других характеристик психологического благополучия; так, могут быть пересмотрены поставленные субъектом жизненные цели, изменено отношение к окружающим людям.

В трудных жизненных обстоятельствах нарушение чувства психологического благополучия проявляется в субъективном ощущении личностью *неуверенности в себе и собственных возможностях*. Субъект понимает, что имеющихся у него навыков для решения актуальной проблемы недостаточно и чаще всего находится в поиске дополнительных источников ресурсов совладания: он может использовать как внутренние, так и внешние ресурсы (например, получить дополнительную информацию из СМИ, обратиться за помощью к специалисту и др.).

В случае переживания субъектом тяжелых, экстремальных событий характеристики психологического благополучия претерпевают существенные изменения, кардинально меняется система ценностей и норм, что отличает данные события от трудных жизненных ситуаций.

### 1.1.2. Представление о психологической безопасности

Под влиянием разного рода внешних и внутренних воздействий негативного характера происходят существенные изменения в анализе субъектом актуальной жизненной ситуации, возникают *новые представления о психологической безопасности*, которые рассматривались нами в качестве одного из критериев трудных жизненных событий.

Традиционно понимание психологической безопасности в науке

ограничивалось анализом базовых потребностей человека, а именно потребностей в *самосохранении* и *защищенности* (Михайлов, Соломин и др., 2008; Львов, Шлыкова, 2007). В рамках данного подхода психологическая безопасность рассматривалась как ощущение, восприятие и переживание потребности в защите жизненно важных интересов личности. Так, согласно Д.Р. Мерзляковой, психологическая безопасность - это чувство защищенности от разного рода внешних воздействий негативного характера, которые препятствуют адаптации человека к условиям современной жизни в обществе (Мерзлякова, 2012).

Вербина Г.Г. предложила рассматривать психологическую безопасность личности более развернуто, как «состояние защищенности психики человека от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной ориентировочной основы социального поведения (и в целом жизнедеятельности в обществе), а также адекватной системы субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе» (Вербина, 2013, с. 197). Автор отмечает, что, оценивая психологическую безопасность личности, необходимо учитывать особенности взаимодействия личности с окружающей средой, а точнее – специфику восприятия субъектом актуального жизненного события. При этом реальная сложность ситуации может не совпадать с ее субъективной оценкой.

Т.С. Кабаченко, исследуя влияние социальной адаптации на чувство психологической безопасности, предположила, что нейтрально воздействующие на человека стимулы также могут вызвать переживание опасности и угрозы, т.е. стать причиной появления чувства незащищенности. Психологическую безопасность автор определила, как «состояние информационной среды и условий жизнедеятельности конкретного человека, группы, общества в целом, которое не способствует нарушению целостности, адаптивности (всех форм адаптации) функционирования и развития социальных субъектов (отдельного человека, групп, общества в целом)» (Кабаченко, 2000, с. 6).

В большинстве научных теорий в качестве факторов, влияющих на психологическую безопасность, описаны разного рода внешние обстоятельства, такие как профессиональная деятельность, экономическое благополучие/неблагополучие, социальные и политические события, ситуации в семье и т.д. Так, по мнению ряда исследователей, позитивная и благоприятная обстановка в семье является основой развития чувства безопасности у ребенка (Morrongiello, Corbett, Bellissimo, 2008; Szapocznik, Prado, 2007; Дольто, 2006; Иванов, Яницкий, 2024).

Согласно другой точке зрения, важным в переживании чувства безопасности является субъективная оценка человеком обстоятельств своей жизни, которая основывается на ином понимании им своего места в мире. С.Л. Рубинштейн писал: «Человек не только находится в определенном отношении к миру и определяется им, но и относится к миру и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека. Важна не только его обусловленность объективными условиями, но и различие позиции субъекта, понятой не субъективистически (т.е. субъект против объекта), а как объективное ее изменение, как выражение изменения ситуации» (Рубинштейн, 1997, с. 83–84).

Согласно Р. Яноф-Бульман (Janoff-Bulman), психологическая безопасность проявляется через призму отношений человека не только к окружающим людям, но и к себе, к миру в целом и, безусловно, выражается в изменении статуса ситуации для субъекта (Janoff-Bulman, 1998; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

Данные современных научных исследований показывают, что условия окружающей среды, в которых находится человек, так или иначе отражаются на представлениях субъекта о психологической безопасности. Верно и обратное: в зависимости от состояния человека и его установок эмоциональная оценка социальных событий может быть как позитивной, так и негативной (Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017; Гамова, Красова и др. 2020; Ефимова, 2021; Кисляков, Шмелева, 2024).

Тарабрина Н. В. с соавторами указывает на возможные изменения чувства безопасности под влиянием внешнего информационного воздействия, которое часто целенаправленно оказывается на человека в целях развития у него тревожных и депрессивных состояний. С одной стороны, специфическая информация угрожающего характера является стрессором и может вызвать психическую травматизацию, посттравматический стресс, который, безусловно, нарушает чувство психологической безопасности. С другой стороны, наличие информации об опасности позволяет принимать правильные решения в трудной ситуации и адаптироваться к ней (Тарабрина, Быховец, 2014).

Карандашов В.Д. с соавторами трактовал психологическую безопасность как отражение воздействий предметов и явлений окружающей действительности, которое специфично относительно актуальной ситуации, а также индивидуального опыта субъекта. С точки зрения автора индивид может обучиться вести себя в условиях риска для жизни, обрести уверенность и создать адекватные модели поведения в трудных и опасных ситуациях, ориентируясь на обстоятельства «здесь и теперь», а также на навыки совладания с подобными ситуациями в прошлом (Карандашов и др., 2017).

Уваров В.И., проанализировав множество современных научных направлений исследования психологической безопасности, выделил ее виды. Это – экономическая, информационная, социальная, духовно-нравственная безопасность, физиологическая безопасность или здоровье, безопасность образовательной среды (Уваров, 2017, с. 21).

*Экономическая безопасность* определяется как достаточность материальных средств для удовлетворения и защиты жизненно важных интересов, а также для создания условий социального развития личности. Степень экономической безопасности связана с индивидуальными особенностями личности.

*Информационная безопасность* регулирует состояние защищенности интересов и потребностей личности от негативных воздействий средств массовой информации. Данный вид психологической безопасности характеризуется восприимчивостью человека к мнению окружающих его

людей, а также к оценке поступающей информации, как позитивной, так и негативной по своему содержанию. Указанная автором особенность информационной безопасности типична и для другого вида безопасности — социальной.

*Социальная безопасность личности* — это совокупность условий, необходимых для благоприятного межличностного взаимодействия, которые способствуют развитию чувствительности личности к селекции негативных и позитивных воздействий среды и обеспечивают систематизацию умений и навыков контроля ситуации и способов избегания опасностей.

*Духовно-нравственная безопасность* описывает развитие моральных качеств личности. К духовно-нравственной стороне безопасности относят такие характеристики как толерантность, доброту, уважение, гордость и т.д. В основе данного фактора лежит система ценностей, установок и мотивов поведения человека.

*Физиологическая безопасность или здоровье* описывает физическое состояние человека, обеспечивающее здоровый образ жизни и благоприятное развитие личности. Любое нарушение функционирования, например болезнь, ограничивает возможности достижения чувства физиологической, а следовательно и психологической безопасности.

Обсуждение видов психологической безопасности и анализ духовно-нравственных оснований защищенности личности позволили существенно изменить представление об этой проблеме. Стало очевидным, что при изучении психологической безопасности невозможно игнорировать субъектные и личностные особенности человека, которые могут как способствовать сохранению безопасности, так и препятствовать ей (Харламенкова и др., 2017; Баев, Баева, 2013).

Современные исследователи рассматривают психологическую безопасность с точки зрения ее мотивационной, регулятивной функции для личности. Исследуются отдельные составляющие конструкта (Шлыкова, 2012; Махов, 2021; Зотова, Тарасова, 2024), проводится анализ взаимосвязи личностных

особенностей с психологической безопасностью и субъективным благополучием (Дышкант, Эксакусто, 2019; Дуганова, 2014; Лабунская, 2011), изучаются эмоциональные, невротические и другие составляющие данного феномена (Дубровина, 2022; Weitlauf, Smith, Cervone, 2000, Молокоедов, 2017; Probst, Jiang, 2016). Б.А. Еремеев, рассматривая психологическую безопасность в аспекте проблемы личностного развития, определяет ее как «многогранное отношение индивида к собственным жизненным условиям, приводящее к психическому равновесию и поступательному развитию личности» (Еремеев, 2006, с. 102).

Дуганова Ю.К., изучая психологическую безопасность в зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности, показала, что ценностные и смысложизненные ориентации, личностный рост и жизнестойкость, а также волевая саморегуляция выступают в качестве ресурсов защищенности личности (Дуганова, 2014).

Понятно, что в большинстве случаев трудная жизненная ситуация интерпретируется субъектом как препятствие, часто нарушающее привычный ритм жизни. Тем не менее личность по-разному преодолевает подобные барьеры: четкая формулировка цели, осознание трудности в ее достижении, адекватная оценка своих сил и возможностей сохраняют чувство психологической безопасности, тогда как ощущение стагнации, неуверенность в решении поставленных задач, низкая самооценка выступают основаниями для переживания человеком чувства опасности.

О.В. Гончарова, характеризуя психологическую безопасность, выделяет такие ее свойства как целостность, интегративность, многомерность, сложность, эмоциональная окраска, ситуативность, единство переживания и деятельности, осознаваемость. Психологическая безопасность, по мнению автора: «уравновешивает индивида с внешней средой; сохраняет внутреннее равновесие организма и психики; интегрирует и регулирует психические процессы и состояния; организует деятельность и поведение индивида; ориентирует личность в социальной среде и жизненных ситуациях» (Гончарова,

2014, с.6).

Автор считает, что наличие перечисленных свойств психологической безопасности и баланс между ними не безусловны и зависят от множества индивидуальных особенностей личности.

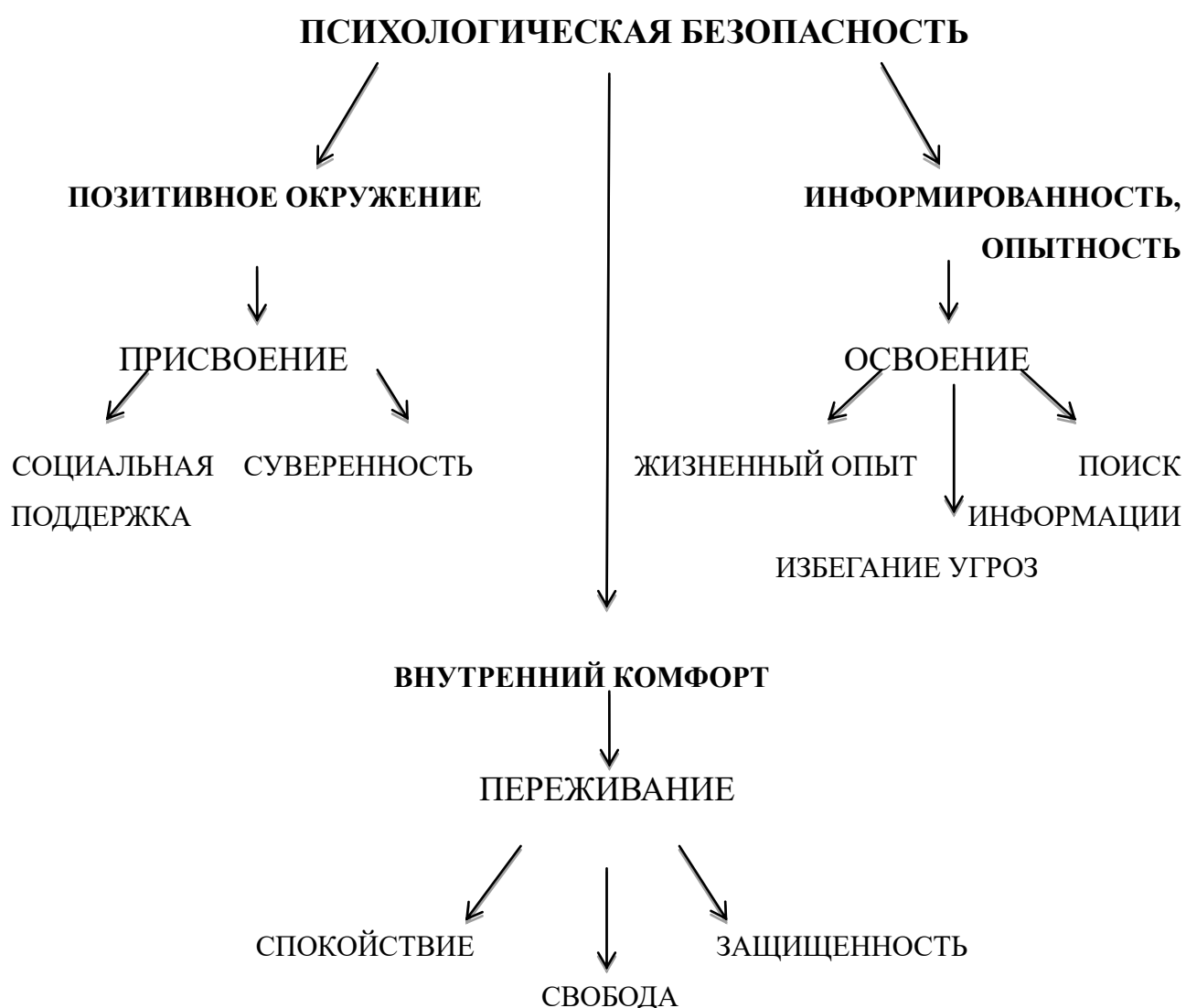
Беус Дж.М. (Beus), Дханани Л.Ю. (Dhanani), Маккорд М.А. (McCord) показали, что такие личностные характеристики как доброжелательность и добросовестность, связаны с чувством психологической безопасности, а экстраверсия и нейротизм — с переживанием угрозы и опасности (Beus, Dhanani, McCord, 2015; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017). Общительный, активный, остроумный, но восприимчивый к внешней оценке человек, тяжело воспринимает критику, реже чувствует себя в безопасности, что может способствовать развитию различных невротических и фобических расстройств, которые прямо не связаны с наличием или отсутствием внешней угрозы.

Смык Ю.В. указывает на наличие непосредственной взаимосвязи психологической безопасности с продуктивным совладанием в трудных жизненных ситуациях и обретением человеком чувства доверия, как базовой составляющей части личности (Смык, 2019). Автор пишет, что наличие недоверия сопровождается появлением чувства опасности и угрозы, неудовлетворенностью социальной поддержкой, возникновением чувства незначимости, одиночества, безысходности и небезопасности.

Обсуждая выше проблему психологической безопасности и ее тесные связи с наличием у человека необходимой информации, т.е. с его информированностью, опорой на жизненный опыт, мы лишь вскользь касались темы поддержки социального окружения. Следует, однако, заметить, что для достижения *чувства защищенности* субъект может ориентироваться на близкое окружение, позитивное отношение со значимыми другими, как на социальный ресурс.

Харламенковой Н.Е. с соавторами описана имплицитная модель психологической безопасности, включающая три компонента: Позитивное окружение; Информированность, опыт; Внутренний комфорт. Данные компоненты были выявлены с помощью анкеты, которая включала в себя 60

дескрипторов. Позитивное окружение, представлено такими дескрипторами как: «надежный спутник», «доверие», «поддержка», «помощь», «надежные друзья», «верность», «дом, жилье», «уверенность в окружении», Информированность, опыт - дескрипторами «контроль ситуации», «жизненный опыт», «опытность», «компетентность, ум», «здоровье», «владение информацией», «физическая сила, подготовка», Внутренний комфорт - «надежностью», «защищенностью», «свободой» (Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017, с. 49) (Рис 5).



**Рис 5.** Модель психологической безопасности (Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017, с. 49)

*Позитивное социальное окружение* - это та среда, находясь в которой человек способен к формированию и развитию адаптивных форм поведения в обществе, основываясь на собственном опыте. Кроме того, этот компонент психологической безопасности включает в себя социальную поддержку и суверенность психологического пространства, которые с одной стороны обеспечивают сохранность личностной идентичности, с другой – регулируют отношения со средой.

Благодаря *информированности и опытности* субъект осуществляет приватизацию и персонализацию жизненного пространства, с помощью которых происходит освоение новых жизненных сред и вырабатывается опыт избегания ранее не встречающихся угроз. Способность к избеганию опасностей и угроз подразумевает дифференциацию позитивных и негативных ситуаций и развитие навыка игнорирования нежелательных факторов либо совладания с ними.

Внутренний комфорт человек испытывает при достижении чувства защищенности, стабильности, равновесия, другими словами, при удовлетворении потребности в безопасности.

Психологическая безопасность связана с сопротивлением человека влиянию трудных и психотравмирующих событий. Оценивая жизненную ситуацию относительно ее безопасности, субъект мобилизует имеющиеся у него ресурсы с целью адаптации к актуальным социальным условиям. Если индивид недооценивает угрожающую ситуацию и риски, связанные с нарушением психологической безопасности, то это, скорее всего, означает, что он использует привычные стереотипные модели поведения, неадаптированные к данной ситуации, что препятствует успешному преодолению возникших трудностей.

И.А. Баева, анализируя проблему психологической безопасности в неблагоприятных, трудных жизненных обстоятельствах, значительное внимание уделяет личностным ресурсам, обеспечивающим оптимальное сопротивление негативным влияниям среды. Личностные ресурсы защищенности – это «стабильные характеристики личности, способствующие успешному

преодолению трудной ситуации» (Баев, Баева, 2013 с. 8).

Согласно Грачеву Г.В., психологическая безопасность выступает значимым фактором, мотивирующим индивида на изменение своего поведения, а также трансформацию системы потребностей, ценностей и установок.

«Потребность в безопасности — важнейшая для человека, удовлетворение которой является необходимым условием нормального существования и развития. Она реализуется в обществе через определенные организационные формы, устойчивые структуры социальных взаимодействий, совместную деятельность, трансформируясь в систему взаимосвязанных личных и групповых интересов и способов их достижения» (Грачев, 2003, с. 25). Одной из функций психологической безопасности, согласно Грачеву, является мобилизация ресурсов организма человека в сложных для него обстоятельствах (Грачев, 2003).

Представляется, что наиболее полная трактовка психологической безопасности, отвечающая современным тенденциям в ее изучении, была предложена Журавлевым А.Л. и Тарабриной Н.В. С их точки зрения, психологическая безопасность это — *«интегративная характеристика субъекта, отражающая степень удовлетворенности его базисной потребности в безопасности и определяемая по интенсивности переживания психологического благополучия/неблагополучия.* Теоретико-эмпирическое изучение феномена психологического благополучия показывает, что он с полным основанием может быть отнесен к таким интегративным характеристикам, которые имеют тесные связи с наличествующими у субъекта признаками негативной аффективности и, следовательно, влияют на уровень психического здоровья» (Журавлев, Тарабрина, 2012, с. 9).

Анализ литературы показал, что проблема психологической безопасности часто рассматривается в рамках отдельных направлений психологии и ограничивается узко поставленными научными задачами, не предполагающими системного подхода к исследованию данного конструкта. Востребованность комплексного изучения психологической безопасности вызвана

необходимостью изучения специфики внешних социальных условий, в которых находится человек, а также включением в план исследования личностных характеристик, в том числе такого системного показателя как наличие у субъекта психотравмирующего жизненного опыта.

### 1.1.3. Представление о социальной поддержке в разных социальных условиях

*Потребность в социальной поддержке* является еще одним значимым критерием оценки события, рассматриваемого в качестве трудной жизненной ситуации.

Принято считать, что социальная поддержка – это основной социальный ресурс личности, который мобилизует имеющиеся у субъекта способы совладания с проблемами и способствует самоопределению человека. Также социальная поддержка оказывает влияние на развитие чувства общности в межличностном взаимодействии, на социальную интеграцию субъекта, позволяет ему чувствовать свою социальную принадлежность и ценность, помогает в адаптации. Человек чувствует сопереживание со стороны окружающих его людей, что позволяет ему положительно и в определенной степени безболезненно проживать, переживать и адаптироваться к трудным и психотравмирующим жизненным ситуациям (Тарабрина, 2019).

В некоторых случаях социальная поддержка способствует приобретению субъектом новых ресурсов для совладания со стрессом, которых по тем или иным причинам он не мог получить изначально и самостоятельно (Лифинцев, Лифинцева, 2011; Лифинцева, Холмогорова, 2015). Можно сказать, что она выступает источником других социальных и психологических ресурсов, служит медиатором между стрессовыми ситуациями и реакциями человека на них, предоставляя условия для формирования и развития эффективных «менее затратных» ответов на стрессоры или обеспечивая ресурсами для решения проблем (Леонтьев, 2015).

Важно сказать, что социальная поддержка может оказывать влияние и на формирование собственного взгляда субъекта на актуальное событие; при взаимодействии с другими людьми человек получает больше информации и

может ее использовать для планирования собственных моделей поведения (Salakari, 2017; Naseri, 2012; Larsson, 1989).

На удовлетворенность социальной поддержкой оказывают влияние личностные факторы субъекта, к примеру, уровень самооценки, коммуникабельность, понимание необходимости поддержки в той или иной ситуации и др. (Koenigs, Young, Adolphs, 2007; Хазова, 2023). Имеет значение то, насколько человек активен в межличностных отношениях, как он пользуется социальной поддержкой и как она им воспринимается.

Современные исследования данного конструкта показали, что возможность обращения субъекта к ближайшему окружению за поддержкой способна помочь ему пережить трудное или психотравмирующее событие, снизить риск развития длительных посттравматических реакций (Эффективная терапия ..., 2005; Литвинова, Котенева и др., 2021; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017; Харламенкова, 2020). Именно поэтому появление потребности в социальной поддержке является, с нашей точки зрения, индикатором переживания жизненных трудностей. Для большинства людей главным источником помощи и поддержки остаются члены семьи, близкие люди. Качество межличностных семейных отношений является одним из ведущих факторов социальной поддержки (Головей, Галашева, 2023; Зинченко, Первичко, 2024). В эмоциональной поддержке семьи большое влияние оказывает совокупность переживаний, связанных с данным человеком, и в целом принятие его как члена семьи. Представления в семье о чертах характера, интересах, желаниях, ценностях друг друга можно рассматривать как когнитивную составляющую социальной поддержки, причем в данном случае когнитивный компонент социальной поддержки может быть и эффективным, и неэффективным в зависимости от объективности и полноты сведений членов семьи о субъекте (Зотова, 2020; Пятницкая, 2019; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

Любые жизненные события трудного или психотравмирующего характера не могут развиваться вне социального контекста. На протяжении всей жизни субъект формирует свое социальное окружение, которое в трудных ситуациях

выступает не только ресурсом общения и личностного роста, но и помощью в этой ситуации. Это, в свою очередь, безусловно, оказывает влияние на снижение интенсивности переживания жизненной ситуации.

Существует достаточно много классификаций социальной поддержки, однако абсолютное большинство авторов выделяет такие ее виды как:

*Эмоциональная* поддержка. Специфика данной поддержки заключается в обеспечении чувства общности, доверия, уважения, надежности и эмоциональной сопричастности, она отвечает за эмоциональную близость с другим человеком, за ощущение безопасности и восприятия человеком себя как нужного и ценного.

*Когнитивная социальная поддержка* связана помощью в поиске причин, которые привели к тому или иному событию, и представляет собой фактор, влияющий на проявление сильных, ресурсных сторон личности, на основе которых выстраивается определенный алгоритм действий. Когнитивная поддержка включает получение инструкции, совета, как определенного руководства к действиям в трудной жизненной ситуации.

*Инструментальная поддержка* представляет собой непосредственную помощь и предполагает конкретные действия для решения настоящей проблемы. В качестве инструментальной поддержки рассматривают помощь специалистов – врача, психолога, юриста и др., а также материальную, физическую и другие виды помощи (Сапоровская, 2012, с. 56; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

Необходимо различать реальную (оказываемую человеку) и воспринимаемую социальную поддержку, их адекватность и доступность (Cohen, 2000; Uchino, 2009).

Данные исследований показывают, что на снижение степени стресса в большей степени влияет воспринимаемая поддержка; реальная помощь либо не принимается, либо ухудшает самочувствие (Uchino, 2009; Bolger, Zuckerman, Kessler, 2000). Выявлено, что негативные последствия поддержки могут быть настолько выраженными, что переживание трудных и чрезвычайных событий

начинает вызывать неожиданные эффекты, такие как деструктивные постстрессовые состояния, одним из которых является посттравматическое стрессовое расстройство.

В трудных ситуациях, которые не угрожают жизни и здоровью субъекта, социальная поддержка носит скорее обобщающий характер, она мало дифференцирована и представляет собой универсальную, стимулирующую, поддерживающую помощь. Добавим к сказанному следующее: при переживании трудностей человек становится более сензитивен к разного рода деталям, поэтому, в случае оценки субъектом сложившейся непростой ситуации, потребность в социальной поддержке возрастет (Никитина, 2019).

В чрезвычайных обстоятельствах жизни, сопровождающихся повышенной тревожностью, интенсивным страхом, ужасом, чувством беспомощности, социальная поддержка остается важным ресурсом совладания с психологическими последствиями психотравматизации, но не всегда оказывается востребованной субъектом (Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

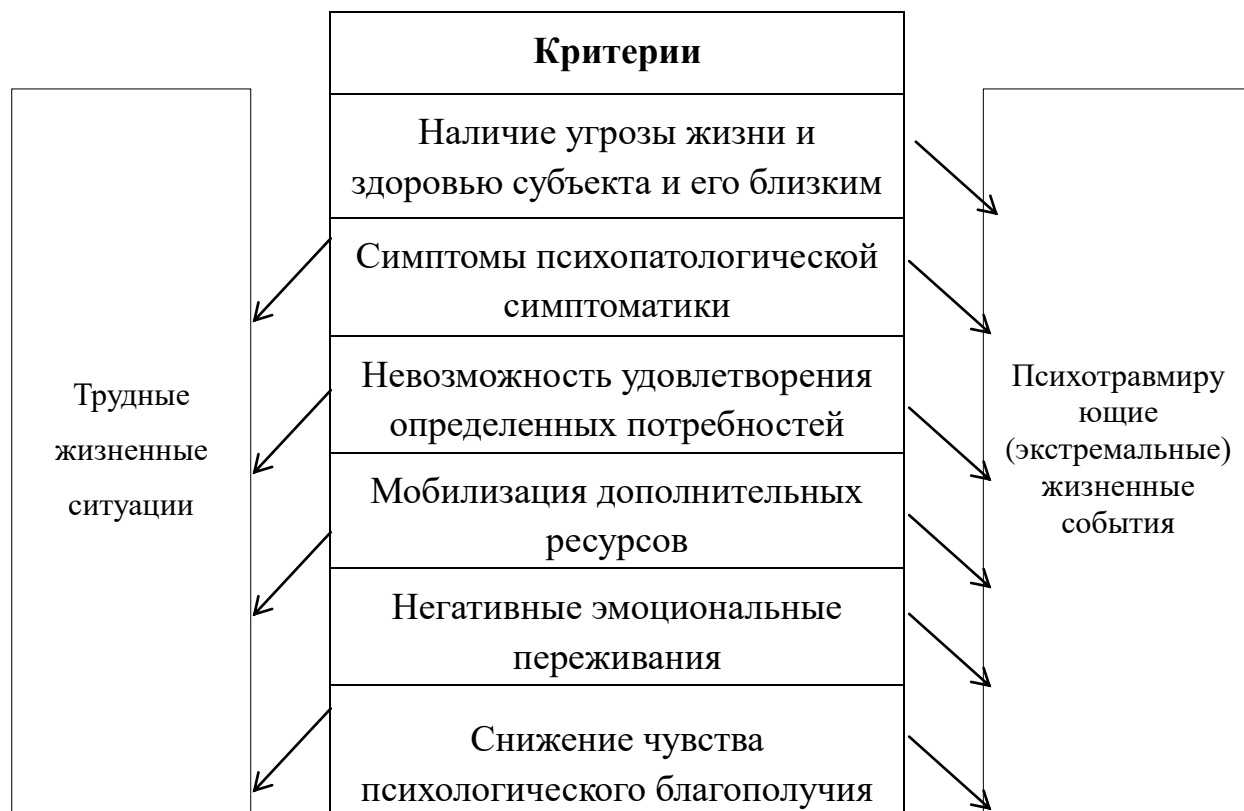
## **1.2 Жизненные события психотравмирующего характера**

Жизненный путь человека это – череда различных ситуаций и обстоятельств в том числе таких, в результате которых субъект испытывает дискомфорт, отрицательные эмоции, растерянность, тревогу, страх и др. Ситуации, которые являются волнующими, проблемными и сопровождаются интенсивным эмоциональным напряжением негативного характера часто обозначают как кризисные, экстремальные, стрессовые и т.п. Некоторые из данных ситуаций требуют мобилизации всех имеющихся ресурсов человека, при этом может происходить нарушение деятельности и переживание острых стрессовых реакций, что, безусловно, оказывает отрицательное влияние на личность. В психологии такие события принято обозначать как *ситуации экстремального или психотравматического характера* (Абитов, Ергунова, 2019; Квасова, 2023; Дунаева, Егорова, 2019; Бодров, 2012; Berntsen, Rubin, 2011).

Обычно *психотравмирующие* жизненные события упоминаются наряду с трудными ситуациями, однако отличаются от последних тем, что обладают

высокоинтенсивным негативным воздействием на человека и требуют дополнительных, более значимых ресурсов совладания. Подобные жизненные события вызывают у субъекта внутреннее напряжение, нарушают чувство безопасности и сопровождаются переживанием стресса различной интенсивности. При этом известно, что наличие в анамнезе события психотравмирующего характера является одним из условий возможного развития у субъекта психопатологической симптоматики.

Проведенный нами анализ литературы позволил выделить общие признаки трудных и психотравмирующих ситуаций, а также такие особенности, по которым они различаются (Рис. 6). Важно, однако, сказать, что обоснование каждого признака специфично при рассмотрении разных ситуаций. Негативные эмоциональные переживания характерны для всех типов ситуаций, но в случае психотравмирующих событий они более интенсивны и включают страх, панику, испуг, нередко сопровождаются фрустрацией физиологических потребностей и потребности в безопасности, что отличает их от трудных жизненных событий.



**Рис. 6.** Признаки трудных ситуаций и психотравмирующих событий (составлено автором)

Трудные жизненные события не связаны с явной угрозой жизни и здоровью, однако, если в какой-то момент начинают приобретать для субъекта особую ценность, то могут восприниматься им и как высоко травмирующие.

Н.В. Тарабрина классифицирует травматические жизненные события с учетом длительности их воздействия. Такие ситуации как авто/авиакатастрофа, разбойное нападение, природные и техногенные чрезвычайные ситуации и др. оказывают кратковременное воздействие на человека. Данные психотравмирующие события отличаются интенсивным, разрушительным воздействием на психику субъекта и сопровождаются такими симптомами как навязчивые, детальные воспоминания о событии, тревожные сны, страх повторения данного происшествия. Подобная симптоматика провоцирует возникновение посттравматического стрессового расстройства, характеризующегося навязчивой мыслительной деятельностью, связанной с событием, симптомами избегания и высокой физиологической реактивностью. Данный тип психотравмирующих событий нередко характеризуется повторным переживанием травматического опыта (Тарабрина, Агарков, Быховец и др., 2007; Богачев, Ермакова, 2024; Berntsen, Rubin, 2006).

Другие психотравмирующие события, это периодически повторяющиеся ситуации, которые отличаются постоянством и серийностью. Примерами таких ситуаций являются физическое, психологическое, сексуализированное виды насилия, буллинг и др. Воспоминания об этих событиях характеризуются размытостью, неоднородностью и фрагментарностью. Кроме того человек испытывает интенсивное чувство вины, стыда, страха, которые сопровождаются появлением признаков диффузии идентичности. В ряде случаев наблюдается психогенная амнезия, т.е. полное отсутствие воспоминаний о подобных жизненных эпизодах. В качестве способов совладания со стрессом часто используется непродуктивный копинг: диссоциация, отрицание, отстраненность, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами (Тарабрина, Агарков, Быховец и др., 2007; Быховец, Падун, 2019; Кондратьева, 2019).

Отметим, что интенсивность переживания данных ситуаций остается индивидуальной. Одни люди довольно легко воспринимают тяжелую психотравмирующую ситуацию, а другие реагируют на серьезное событие более интенсивно, испытывая травматический стресс, который может перерасти в психическое расстройство и проявляться во всех сферах жизнедеятельности человека (Кисляков, Меерсон, 2025; Волошин, 2006; American Psychological Association, 2022).

В качестве предикторов, усиливающих переживания психотравмирующих жизненных ситуаций, называют социально-демографические характеристики человека (например, половые и возрастные различия, уровень образования и др.), его индивидуально-психологические особенности, факторы природной и социальной среды.

Показано, например, что в ответ на психотравмирующие ситуации у мужчин реже развиваются тревога и депрессия, страхи и ипохондрические реакции и психосоматические заболевания (Weekes, MacLean et al., 2005; Василенко, 2020). Похожие результаты были получены при исследовании военнослужащих и гражданских лиц, находящихся в зоне ведения боевых действий (Хажуев, 2013; McIntyre, Venture, 2003; Paulson, 2003; Stefanis, Smyrnis et al., 2004), при изучении психических последствий влияния природных и техногенных катастроф и др. (Zhou, Wu et al., 2018; Kirkcaldy, Siefen et al., 2005).

Анализируя возрастные различия в переживании интенсивных стрессоров, многие исследователи сходятся во мнении, согласно которому наиболее неустойчивыми и уязвимыми в совладании со стрессом являются подростки и девушки/юноши, а также люди пожилого возраста (Фирсова, 2014; Казакова). Дополнительно отмечается, что при отсутствии достаточного жизненного опыта молодые люди ограничены в выборе эффективных способов психологической защиты и часто прибегают к деструктивным формам копинга, тогда как более выраженный травматический стресс в пожилом возрасте может компенсироваться наличием у взрослого человека наибольшего разнообразия в выборе стратегий редукции негативных последствий стресса (Лущевская, 2016).

В качестве предикторов, усиливающих посттравматический стресс, привычно учитываются индивидуально-психологические особенности субъекта (тревожность, экстраверсия, нейротизм, эмпатия и др.). Экстраверсия, как это показано в работах отечественных и зарубежных исследователей, отрицательно связана с интенсивностью переживания тяжелых жизненных событий, а нейротизм — положительно (Törnroos, Elovainio et al., 2018; Тарабрина, Быховец, 2014). Кроме того, эмоциональная регуляция и самоконтроль способствуют развитию устойчивости к негативным факторам (Падун, 2021), а низкая мотивация, оппозиционные установки, изоляция от окружающих являются негативными факторами психотравматизации. Согласно А.М. Узденовой, ранимость субъекта, в основе которой может лежать детская травма или параноидные личностные особенности, неудачный опыт семейной жизни, зависимость и т.д., положительно коррелирует с высоким уровнем переживания стрессовых событий (Узденова, 2019).

Факторы природной и социальной среды, другими словами, актуальные условия жизни, в которых находится человек, могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на переработку психотравмирующего опыта, усиливая переживания субъекта и оказывая нежелательное воздействие на его психологическое состояние, затрудняя использование привычных для него способов совладания со стрессом. Кроме того, такие жизненные обстоятельства могут (при отсутствии достаточных жизненных ресурсов) влиять на сохранение привычного образа жизни, способствовать переживанию по поводу утраты прежних и невозможности обретения новых идеалов, получения необходимой информации и социальной поддержки и др., что существенно увеличивает риск высокой психотравматизации.

В качестве примера специфических социальных условий жизни можно привести военную службу в армии по призыву, деятельность которой определяется особыми правилами и нормами; поведение военнослужащих строго регламентировано, а социальное пространство ограничено в степени

свободы действий (Психология повседневного и травматического стресса..., 2016, с. 279-293).

В целом отметим, что социально-демографические характеристики, индивидуально-психологические особенности человека, особые факторы социальной среды могут как способствовать, так и осложнять переработку психотравмирующих событий.

### 1.2.1 Психологическое благополучие в психотравмирующих жизненных обстоятельствах

Психологическое благополучие является своего рода индикатором трудности жизненного пути личности и может быть описано как сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, обуславливающее эффективность его социального функционирования во взаимосвязи со способностью справляться с внешними и внутренними угрозами. Для оценки психологического благополучия требуется анализировать соотношение, с одной стороны, внутренних условий, т.е. психологических особенностей человека (эмоциональных, коммуникативных, когнитивных), а с другой — влияние внешних социальных факторов, которыми могут выступать, в том числе, стрессоры высокой интенсивности, или психотравмирующие жизненные события, оказывающие негативное воздействие на психологическое благополучие субъекта (Дымова, 2019; Литвинова, 2022; Тарабрина и др., 2009).

Согласно Л.А. Головей и М.В. Даниловой, психологическое благополучие - «сложный многоуровневый феномен, включающий базовый аффективный компонент (субъективное благополучие), который является индивидуально устойчивым, и когнитивно-эмоциональный компонент, представляющий собой оценку удовлетворенности субъекта разными аспектами жизни» (Головей, Данилова, 2019, с. 39). Утверждается также, что когнитивно-эмоциональный фактор в большей степени подвержен влиянию внешних условий.

Как было показано выше (см. 1.1.1), в трудных жизненных ситуациях происходит снижение чувства психологического благополучия, в определенной мере изменяются такие его компоненты как самопринятие, позитивные

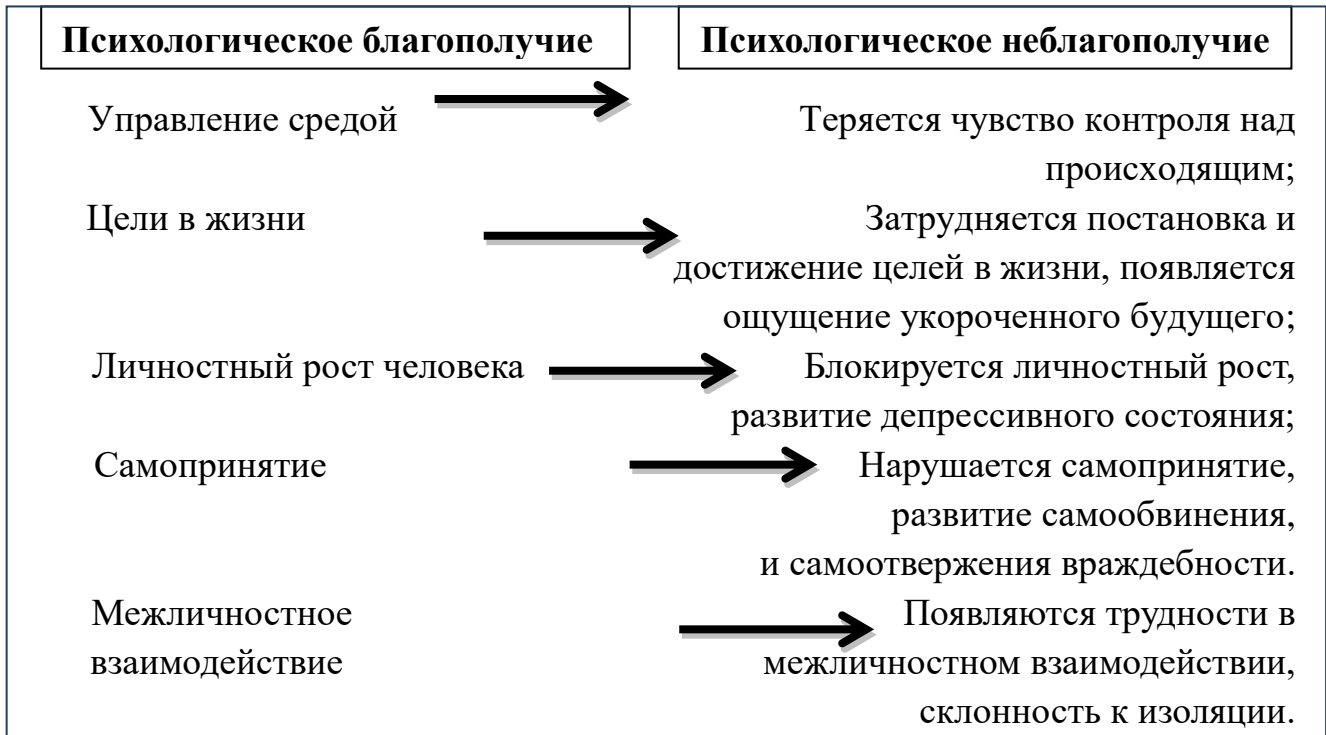
отношения с людьми, управление окружающей средой, цели в жизни и др. В *ситуациях экстремального, психотравмирующего характера* изменения показателей психологического благополучия могут носить кардинальный характер. Так, при регистрации отдельных показателей психологического благополучия исследователи фиксируют появление эмоциональных, когнитивных и коммуникативных трудностей – самоотвержения, отсутствия смысла жизни, негативизма, агрессии, сложностей в межличностном взаимодействии и др. (Шамионов, 2023; Steiger et al., 2021; Li, Hasson, 2020; Тарабрина, Харламенкова, 2017; Савеньшева, Головей и др. 2019; Петраш, 2025; Минуллина, Васина, 2026). Иными словами, при переживании психотравмирующего опыта психологическое благополучие выражается в субъективном ощущении человеком неудовлетворенности собой, в переживании отсутствия перспективы жизни, в критической оценке своих личностных качеств и возможностей. Подводя итог сказанному, отметим, что вследствие влияния интенсивных стрессоров происходит значительное снижение уровня психологического благополучия в целом, возникают такие особенности настроения, мироощущения и поведения, которые характерны для чувства *психологического неблагополучия*.

В данном контексте отдельные показатели психологического благополучия в экстремальных, психотравмирующих жизненных ситуациях также претерпевают существенные изменения и отличаются характерными негативными чертами (Рис. 7).

Подробнее остановимся на каждом из критериев психологического благополучия/неблагополучия.

*Управление средой*, как показатель психологического благополучия, определяет степень упорядоченности жизни, соответствие ранее принятых субъектом решений, выбранным алгоритмам действий и ожидаемым результатам. В ситуациях психотравмирующего, экстремального характера чувство контроля существенно ослабевает. Субъект начинает понимать, что не может оказывать влияние на происходящее жизненное событие и что-то менять

в данной ситуации; снижается чувство уверенности и осмысленности происходящего, появляется ощущение безысходности, отчаяния, бессмысленности и страх перед неизвестностью ожидаемых последствий (Dang, Leyden, 2021; Стресс, выгорание, совладание..., 2011; Ширяева, 2008).



**Рис. 7.** Показатели психологического благополучия/неблагополучия в психотравмирующих обстоятельствах (составлено автором)

Потеря контроля над ситуацией и нарастающий страх препятствуют постановке и достижению новых целей (показатель психологического благополучия *Цели в жизни*). Снижается понимание целенаправленности деятельности, блокируется представление о будущем, появляются трудности в межличностном взаимодействии и в принятии себя, снижается мотивация и т.д.

Невозможность осуществлять контроль над ситуацией и планировать будущее тесно связаны с фрустрацией процесса *Личностного роста*, которая может сопровождаться появлением депрессивной симптоматики - подавленным настроением, апатией, ощущением утраты интереса к привычной деятельности и способности получать от нее удовольствие, безразличием по отношению к себе и другим людям.

Кроме апатии и сниженного настроения встречаются случаи самообвинения

и самоосуждения, переживания чувства стыда и недовольства собой, которые связаны с разными аспектами *Самопринятия* (Грибоедова, 2019; Бочарова, 2015). Крайней степенью недовольства собой является самоотвержение, как ощущение себя лишним, недостойным, ненужным; появляются признаки *Межличностной сензитивности*, а именно беспокойство, дискомфорт, повышенная восприимчивость и впечатлительность в общении с другими людьми.

Коммуникативные трудности, вызванные повышенной чувствительностью к негативным сторонам общения, часто сопровождаются *Враждебностью*, т.е. обвинением других людей в случившемся, наделиением их негативными характеристиками, проекцией чувств, желаний и мыслей, неприемлемых для личности. При высокой враждебности наблюдается ограниченный набор ресурсов, в частности, не воспринимается социальная поддержка, ощущается недоверие к имеющейся информации и предлагаемой помощи.

Нередко переживание психотравмирующих событий сопровождается признаками *Психотизма* – избеганием близких контактов, дистанцированием, социальным равнодушием, низкой эмоциональностью, пренебрежением и неприязнью к другим. Отметим, что в настоящем исследовании психотизм рассматривается, как состояние, не выходящее за границы клинической нормы.

Важно, с нашей точки зрения, повторить следующее: психологическое благополучие представляет собой переживание, выраженное в субъективном ощущении удовлетворенности собой и собственной жизнью, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями (Дымова, Тарабрина и др., 2015). Однако, особенности актуальных социальных условий, поддержка близкого окружения, жизненный опыт, включая переживание травматических событий, могут оказывать непосредственное влияние на ощущение субъектом психологического благополучия/неблагополучия, что подтверждается и в других исследованиях (Cavanagh, Fitzgerald, Urry, 2014).

Рассматривая психологическое благополучие в контексте проблемы психической травматизации, подчеркнем, что угрозы, способные нарушить

состояние душевного равновесия не безусловно влияют на человека; включаются протективные механизмы, поддерживающие или даже повышающие уровень психологического благополучия. Известно, например, что уверенность в себе, адекватная самооценка, самоэффективность снижают страх смерти и препятствуют развитию признаков посттравматического расстройства и психопатологической симптоматики (Hoelterhoff, Chung, 2013). Не меньшее значение для психологического благополучия человека, пережившего влияние интенсивных стрессоров, имеет ориентация на просоциальное поведение (Бессонова, Обознов и др., 2021; Frazieretal., 2013), а также на непосредственную (face-to-face) социальную поддержку (Колоскова, 2020). В исследовании Дж. Хавдона (Hawdon) и Дж. Райна (Ryan) было показано, что в отличие от он-лайн общения (обмен смс-сообщениями, интернет-общение и др.) непосредственное взаимодействие с друзьями и близкими значительно улучшает самочувствие и психологическое благополучие (Эксакусто, 2019; Дымова, Тарабрина и др., 2015; Hawdon, Ryan, 2012).

В настоящей работе психологическое благополучие анализируется в разных социальных условиях. Участниками исследования выступили как военнослужащие по призыву, находящиеся в регламентированных, непривычных для них социальных условиях, так и гражданские лица (преимущественно студенты), в целом не ограниченные предъявляемыми к ним безусловными и строго обязательными требованиями. Мы предполагаем, однако, что вне зависимости от рассматриваемых социальных условий молодые люди могут иметь схожий жизненный опыт переживания событий экстремального характера, который, несомненно, тесно связан с такими показателями психологического благополучия/неблагополучия, как: *Самопринятие/самоотвержение, Позитивные отношения с окружающими/межличностная сензитивность, Управление средой/отсутствие контроля над средой, Личностный рост/стагнация, Цели в жизни/отсутствие целей в жизни.*

### 1.2.2. Психологическая безопасность/опасность в психотравмирующих жизненных обстоятельствах

Принято считать, что психотравмирующие ситуации — это угрожающие жизни или здоровью субъекта и/или его близким людям жизненные события. Однако к данной категории относятся также ситуации, субъективно воспринимающиеся человеком как опасные, в действительности не наносящие физического негативного воздействия, но нарушающие чувство стабильности и уверенности, осмысленности настоящего и будущего, состояние благополучия и комфорта личности, т.е. *ощущение субъективной психологической безопасности*.

Ситуации психотравмирующего характера нередко отличаются внезапностью возникновения, непредсказуемостью развития, неожиданностью нанесения вреда жизни и здоровью, как на физическом, так и на психологическом уровне. В таких ситуациях субъект чувствует свою ранимость, невозможность контролировать и управлять средой, неспособность защитить себя привычными способами совладания. Появляется чувство личностной *небезопасности и незащищенности личности*.

Оценивая событие, субъект в первую очередь ориентируется на эмоции, которые оно у него вызывает, на их интенсивность. Эмоция позволяет отразить субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям, показывая взаимосвязь ситуации и потребностей личности. Затем включаются такие операции мышления, как анализ, синтез, сравнение, т.е. происходит рациональное оценивание ситуации, как опасности, выстраивается определенный план действий, учитывающий жизненный опыт, ценности и убеждения. Следовательно, задействуется психический процесс памяти. В соответствии с результатом деятельности субъекта выстраивается дальнейший алгоритм поведения. При успешном решении проблемы субъект достигает состояния удовлетворения, спокойствия, повышается самооценка, уверенность в своих силах и возможностях, появляется *чувство психологической безопасности*. В случае неудачи происходит переоценка ситуации, осознание ее

как угрозы, а также своей уязвимости и слабости, событие приобретает статус психотравмирующего, а субъект чувствует *психологическую опасность*, которая может вызвать: «1) непродуманно-спонтанные поиски выхода из возникшей ситуации; 2) не соответствующее реалиям субъективное расширение масштаба осознаваемой опасности; 3) неуправляемое лавинообразное возрастание силы негативных эмоций; 4) ухудшение управляемости поведением; 5) снижение мотивации преодоления опасности или занятие пассивно-оборонительной позиции. Таким образом, *обеспечение безопасности* предполагает, прежде всего, поддержание субъектом баланса с окружающим миром на основе регулирования им своих соматических, энергетических и информационных ресурсов» (Секач, 2010, с. 113).

Для того, чтобы ощущение *психологической опасности* преобразовалось в чувство *психологической безопасности*, субъект должен оценивать ситуацию рационально, осознавая ценность и эмоциональное отношение к воспринимаемой проблеме, выделяя важную для себя информацию, производя оценку обстановки.

Рассматривая психологическую безопасность с точки зрения механизма совладания со стрессом, мы трактуем его в качестве переживания человеком нарушения эмоционального равновесия, которое выступает сигналом, запускающим процесс адаптации к внешним социальным условиям и внутренним личностным изменениям, обеспечивающим психологическую устойчивость.

В ряде научных исследований показано, что уровень психологической безопасности является предиктором эмоциональных и когнитивных составляющих переживания психотравмирующей ситуации. Так О.А. Афолаби, А.Г. Балогун пришли к выводу, что психологическая безопасность так же, как и эмоциональный интеллект представляют собой основу удовлетворенности жизнью субъектом (Afolabi, Baloguna, 2017). Согласно И.И. Приходько, чувство психологической безопасности повышает рефлексию и связано с бескорыстным желанием помочь окружающим, с использованием проблемно-

ориентированного копинга и социальных и семейных ресурсов (Приходько, 2013; Краснянская, Тылец, 2024). Так в структуре психологической безопасности выделяют четыре основных компонента: морально-коммуникативный (социальная интеграция, открытость, поддержка); мотивационно-волевой (целеустремленность, предпочтение в использовании проблемно-ориентированного копинга); ценностно-смысловой (осмысленность, позитивность); внутренний комфорт (отсутствие тревоги, депрессии, ощущение субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, уверенности в себе) (Alfawazab, 2020; Saleem, 2017).

Исследования психологической безопасности в контексте совладания со стрессом показали необходимость учитывать ее составляющие: наличие информации о возможности преодоления опасности, волевой контроль субъекта, умения и навыки поведения в чрезвычайной ситуации, самостоятельность, коммуникабельность, осмысленное управление эмоциями и поведением, а также план предстоящих действий (Махов, 2021). По мнению И.А. Баевой, ресурсами защищенности человека от влияния негативных факторов являются такие личностные особенности, как: саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, работоспособность, стрессоустойчивость, уверенность в себе, самоорганизованность. Кроме того, на уровень психологической безопасности влияют базовые убеждения субъекта и возможность рационального осмысления происходящих событий (Баев, Баева 2013).

Отдельно стоит сказать о жизненном опыте субъекта, как индикаторе психологической безопасности, при обращении к которому лучше осознаются причины травматического события, выделяются главные и второстепенные особенности и детали ситуации, что позволяет продуктивно справиться с ее психологическими последствиями. Неоднократное переживание человеком событий экстремального характера может помочь выработать определенный навык поведения в чрезвычайных ситуациях с использованием адекватных алгоритмов действий. Так, представители экстремальных профессий, например

спасатели, оказавшись в условиях пожарной опасности либо наводнения, других событий чрезвычайного характера, оказываются менее уязвимыми по сравнению с гражданскими лицами, находящимися в подобной ситуации (Тарабрина, Харламенкова и др., 2016; Дымова, 2023).

В дополнение к описанным ранее особенностям субъекта, таким как его жизненный опыт, способность селектировать информацию и др. следует упомянуть об умении строить доверительные и поддерживающие отношения с другими людьми. В ситуациях психотравмирующего характера происходит сужение границ социальной поддержки; наиболее значимыми становятся надежные и ресурсные контакты, обеспечивающие безопасность личности.

### **1.3 Проблема психотравматизации и посттравматического стресса в контексте анализа разных социальных условий**

Л.И. Анцыферова писала: «Личность существует в процессе постоянного несовпадения с собой, в процессе выхода за свои пределы. Даже для того, чтобы сохранить устойчивость определенных своих параметров, особо важных для ее существования именно как личности, ... она должна в условиях быстро и многообразно меняющейся социальной действительности менять свои различные психологические качества. Исследовать динамику психической жизни личности – значит изучить разные формы существования...» (Анцыферова, 2006, с. 39). Автор отмечала неотложность и актуальность изучения того, каким образом удается справиться с трудными ситуациями жизненного пути, с неожиданными негативными событиями, к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними. Уверенность человека в своих возможностях, своевременное обращение к жизненному опыту, информированность, способность к регуляции чувств, в том числе негативных, поддержка близких людей, позволяют успешно оценивать трудную ситуацию и справляться с ней (Анцыферова, 2006).

В течение своей жизни человек сталкивается с разными социальными обстоятельствами, в том числе с *психотравмирующими ситуациями* (Wamser-Nanney, Howell et al., 2018; Hoyt, Pasupathi, 2010; Greene, Itzhaky, 2018; Abitov,

Sokolova, 2016). Одним из психологических последствий переживания травматических ситуаций является *посттравматический стресс*. «За свою жизнь человек переживает воздействие самых разных стрессоров, и кумулятивный эффект их влияния может отражаться на уровне *посттравматического стресса*, усиливаться в сложных жизненных обстоятельствах или редуцироваться благодаря обращению к особым личностным ресурсам» (Тарабрина и др., 2016, с. 7).

На основе множества научных исследований Н.В. Тарабриной с соавторами было показано, что высокий уровень посттравматического стресса соответствует клинической картине посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое как описано в диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам V издания (Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders V - DSM-V) характеризуется следующими критериями:

- A. *«Индивид пережил воздействие психотравмирующего события, при этом был участником, свидетелем психотравмирующего события или узнал о психотравмирующем событии (событиях), в котором (которых) была явная или возможная угроза смерти, серьезного ущерба или физической целостности в отношении самого индивида или других людей.*
- B. *Непроизвольные, навязчивые, повторные переживания события (повторяющиеся, вторгающиеся и навязчивые воспоминания о событии; травматические кошмары или тревожные сны, содержание которых связано с произошедшим событием; диссоциативные реакции (флешбэки); интенсивный или длительный дистресс после воздействия травмирующих напоминаний; физиологическая реакция после воздействия травмирующих воспоминаний).*
- C. *Постоянное целенаправленное избегание травмирующих напоминаний о событии (избегание мыслей или чувств, связанных с травмой, избегание внешних напоминаний о травме, таких как люди, места, разговоры, занятия, предметы или ситуации).*

*D. Негативные изменения в когнитивных способностях и настроении, которые начались или усугубились после травмирующего события (диссоциативная амнезия, не связанная с физической травмой, алкоголем, наркотиками и психотропными препаратами; искажённые негативные убеждения и ожидания в отношении себя или мира; чувство вины, стыда, страх, ужас, гнев, чувство отчужденности, оторванности от других; неспособность испытывать положительные эмоции, такие как счастье, любовь и радость).*

*E. Устойчивые симптомы повышенной возбужденности и реактивности, отсутствовавшие до травмы, проявляющиеся в виде трудности с засыпанием или сохранением сна, раздражительности или вспышки гнева, трудности с концентрацией внимания, повышенной настороженности и преувеличенной реакции испуга.*

*F. Продолжительность расстройства (наличие перечисленной выше симптоматики) должна быть более 1 месяца.*

*G. Расстройство вызывает клинически значимый дистресс или нарушение в социальной, профессиональной или иной сфере функционирования индивида (American Psychological Association, 2022, с. 659-660).*

В данном руководстве по психическим расстройствам (DSM-V) предлагается детализированная классификация симптомов, которая способствует более точной диагностике ПТСР.

В соответствии с традицией отечественной клинической психологии, *психологическую картину* посттравматического стресса представляют схожие признаки ПТСР (Тарабрина, 2009), причем отсроченная реакция на влияние травматического события или стрессора остается в качестве одного из критериев *посттравматического стресса*. Признаками посттравматического стресса являются:

- *вторжение* (настойчивое повторение переживания — навязчивое воспроизведение события, повторяющиеся тяжелые сны о событии, ощущение «оживания» опыта и др.)

- *избегание* (стремление уйти от напоминаний о травматическом событии, психогенная амнезия, чувство отстраненности, сниженная выраженность аффекта и др.)

- *отрицательные изменения когнитивных процессов и настроения*

- *физиологическое возбуждение* (трудности с засыпанием, раздражительность, гипербдительность, рассеянность внимания и др.)

(Тарабрина, Харламенкова и др., 2017, с. 171).

Посттравматический стресс – это результат недостаточной или полностью отсутствующей психологической проработки травматических *событий прошлого*. Признаки посттравматического стресса могут длительное время находиться в латентном состоянии и актуализироваться в определенных обстоятельствах жизни, эмоционально связанных со стрессором (Гришков, 2019; Arolone, Mosconi, 2002; Волошин, 2006).

«Посттравматический стресс определен как *симптомокомплекс*, характеристики которого отражают, прежде всего, нарушение целостности личности в результате психотравмирующего воздействия стрессоров высокой интенсивности. Основным дифференциально-диагностическим параметром, характеризующим ПТСР на психологическом уровне, являются эмоционально-личностные изменения человека, которые отражают нарушение целостности индивидуальности. Эмоционально-когнитивные личностные изменения при этом могут достигать такого уровня, при котором у человека как субъекта нарушается способность осуществлять основную интегрирующую функцию» (Тарабрина, 2012, с. 34).

Б. Перри (Perry) и О. Уинфрей (Winfrey) предлагают рассматривать посттравматическое стрессовое расстройство как набор эмоциональных и психологических реакций, которые могут возникнуть после травматического события. Эти реакции включают в себя тревогу, депрессию, раздражительность и проблемы со сном. В отличие от ПТСР, ПТС может не иметь столь выраженных и стойких симптомов (Winfrey, Perry, 2023).

Формирование посттравматического стресса осуществляется по-разному. В

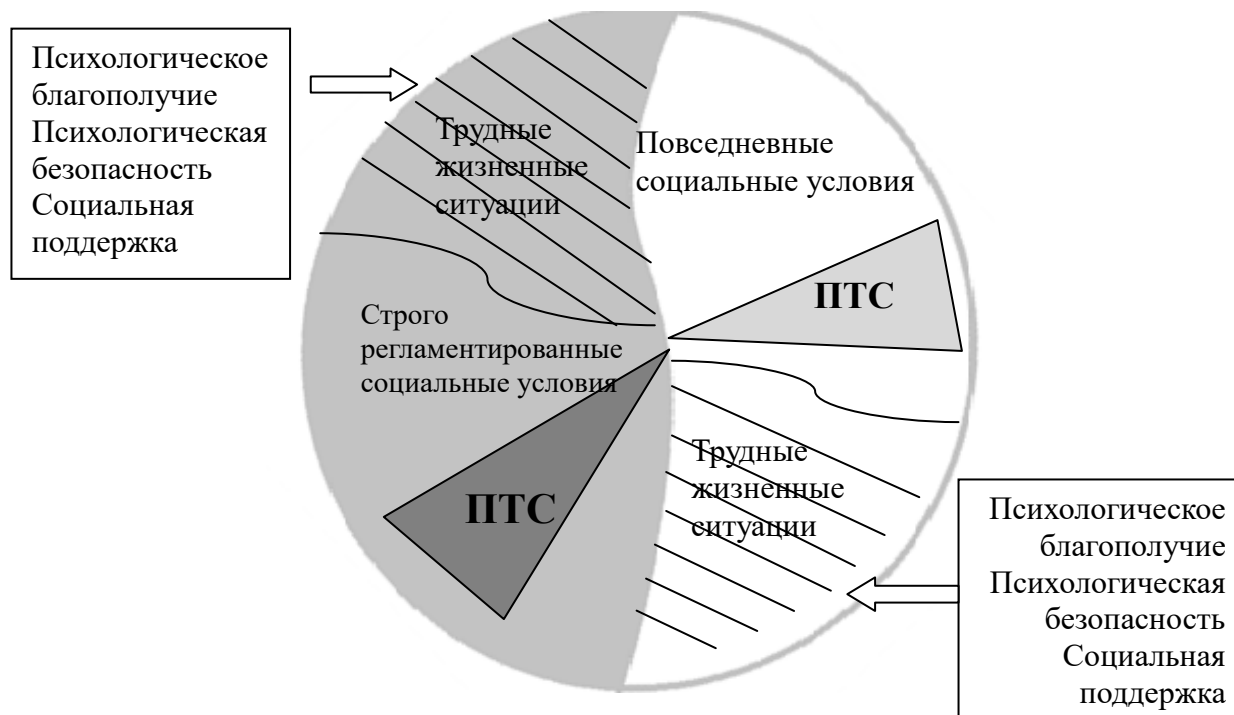
одном случае его симптоматика появляется вследствие единственного воздействия интенсивного стрессора, связанного с угрозой жизни, здоровью и благополучию, как самого человека, так и близких для него людей. Во втором - как результат длительного воздействия стрессоров меньшей интенсивности (Бостанова и др. 2019; Васильева, 2020; Кадыров, 2024).

Существуют факторы, оказывающие непосредственное влияние на интенсивность посттравматического стресса, такие, например, как давность травматического события, возраст, физическое состояние человека и др. Показано, что женщины в большей степени подвержены развитию симптомов посттравматического стресса и сопутствующих им психических нарушений (Хажуев, 2013); люди, регулярно употребляющие психоактивные вещества (ПАВ) (Бердичевский, Падун, 2017) и имеющие психические заболевания, являются группой риска в развитии ПТСР. Кроме этого, наличие угрожающего жизни заболевания оказывает негативное воздействие на адаптацию больного и его близких к стрессовой ситуации, и сопутствует развитию посттравматической симптоматики (Юсупов, 2026; Фахрутдинова, 2024; Никитина, 2019; Cramm, Godfrey et al., 2022; Kharlamenkova, Eskin, et al., 2019).

Критерием появления признаков посттравматического стресса, как было показано выше, является наличие в истории жизни человека одного или нескольких событий психотравмирующего характера. Известно, однако, что, несмотря на высокую вероятность подобных воздействий на людей разного возраста, риск развития интенсивного ПТС оказывается незначительным. Данные многочисленных исследований показывают, что одни люди достаточно легко переживают психотравмирующую ситуацию, а у других развивается симптоматика посттравматического стрессового расстройства в ответ на менее тяжелое жизненное событие (Волошин, 2006; Gupta, Guleria et al., 2021; Маланчева, 2022).

В качестве предикторов развития посттравматического стресса можно выделить внешние факторы, например, те или иные социальные условия жизни, которые могут оказывать позитивное влияние на проработку психологических

последствий влияния психотравмирующих событий, а могут усугублять психическое состояние субъекта, лишая его ресурсов совладания с трудностями (Рис. 8).



**Рис. 8.** Посттравматический стресс в трудных жизненных ситуациях в разных социальных условиях

В настоящем исследовании, кроме анализа признаков посттравматического стресса и психопатологической симптоматики при переживании событий психотравмирующего характера, рассматривается социальная поддержка как ресурс совладания с посттравматическим стрессом. По данным Правдиной Л.Р. и Ульяновой Н.Ю., молодые мужчины, проходящие обязательную службу по призыву, и курсанты военных училищ склонны использовать неконструктивные способы совладания со стрессом. Причем по сравнению с другими группами респондентов, в том числе военнослужащими, которые участвовали в боевых действиях, военнослужащие по призыву и курсанты военных училищ отличаются высокой ранимостью и уязвимостью (Правдина, Ульянова, 2017).

Согласно К. Долану (Dolan) и М. Эндеру (Ender) военная среда характеризуется особыми видами стрессоров, некоторые аспекты которой имеют парадоксальный характер: например, ожидание молодым человеком

социальной поддержки от сослуживцев, от семьи и друзей и ее ограниченность или отсутствие может само по себе стать потенциальным источником стресса (Dolan, Ender, 2008).

Следует в связи с этим предположить, что, при изучении эффективности совладания со стрессом, необходимо учитывать не только средовые факторы, но и недостаточность внутренних ресурсов субъекта, а также наличие в анамнезе травматических событий, что в определенных обстоятельствах (например, в строго регламентированных социальных условиях жизнедеятельности) может препятствовать принятию помощи и затруднять переработку психотравмирующего опыта.

#### **1.4 Социальная поддержка как ресурс совладания с посттравматическим стрессом**

Современная наука рассматривает крайне актуальные вопросы, касающиеся закономерностей социального взаимодействия человека со средой, включая в предметное поле исследования феноменологию социальной поддержки.

Доказано, что социальные отношения, ориентированные на поддержку, оказывают положительное влияние на психологическое благополучие и удовлетворенность субъекта жизнью, тогда как отсутствие достаточной социальной поддержки снижает возможность противодействовать трудностям в сложных ситуациях, даже при наличии иных ресурсов (Абитов, Краснова, 2025; Прохоров, Чернов, 2024; Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017; Feeneu, 2015; Lunskey, 2001). Выявлена позитивная роль социальной поддержки при лечении соматических заболеваний (Ярославская, Ярославская, 2014), при алекситимии (Холмогорова, Московская, Шерягина, 2014) и психических расстройствах (Абитов, Акбирова, 2020; Powell et al., 2001; Denenny et al., 2015). Изучены особенности социальной поддержки при совладании со стрессом на работе и в семье (Toker et al., 2012; McEachern et al., 2013; Харламенкова, Проценко, 2015; Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017).

Тарабриной Н.В. с соавторами показано, что удовлетворенность помощью и наличие позитивного окружения позволяют человеку чувствовать свою

значимость, уважение и социальную принадлежность к группе, являются основой адаптации субъекта к новым жизненным обстоятельствам. Социальная поддержка способствует формированию собственного взгляда на события; под влиянием взаимодействия с другими людьми человек получает больше информации и может использовать ее для планирования определенных моделей поведения (Тарабрина, 2015; Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

Как основной социальный ресурс социальная поддержка имеет две основные функции — самоопределения человека в группе и опосредования им наличных ресурсов, приобретения новых для него способов совладания: она выступает источником других социальных и психологических ресурсов, служит медиатором отношений между стрессовыми ситуациями и реакциями человека на них, предоставляя условия для формирования и развития эффективных, «менее затратных» ответов на стрессоры (Шипова, Хазова и др, 2024; Леонтьев, 2015).

Отдельное внимание в исследованиях социальной поддержки уделяется личностным особенностям субъекта, тому, насколько человек активен во взаимоотношениях с другими людьми (Харламенкова, Тарабрина и др., 2017). На основе результатов разных исследований была разработана классификация социальной поддержки:

*Эмоциональная* составляющая поддержки. Это чувства общности, доверия, уважения, надежности и эмоциональной сопричастности. Данная поддержка отвечает за чувства близости с другим человеком, за ощущение безопасности и восприятия человеком себя как нужного и ценного.

*Когнитивная* социальная поддержка. Это изменение восприятия человеком себя в определенной ситуации. Данная форма социальной поддержки создает условия для поиска причин возникновения события и его возможных последствий. При выстраивании алгоритма действий, значительное внимание уделяется сильным, ресурсным характеристикам личности.

*Инструментальная поддержка* представляет собой непосредственную помощь и предполагает осуществление конкретных действий, направленных на

решение проблемы, например, в случаях взаимодействия со специалистами: врачом, психологом и др. (Сапоровская, 2012).

Для большинства людей главным источником помощи и поддержки остаются члены семьи, близкие люди. Качество межличностных семейных отношений является одним из ведущих факторов социальной поддержки. В эмоциональной поддержке семьи значимым становится совокупность переживаний, связанных с конкретным человеком, и его принятием как члена семьи. Информацию в семье о чертах характера, интересах, желаниях и ценностях друг друга можно рассматривать как когнитивную составляющую социальной поддержки. Особенности взаимоотношений в семье, а именно, наличие иерархии и контроля, обеспечивают инструментальную социальную помощь и поддержку (Харламенкова, Тарабрина и др., 2017; Дымова, 2019).

Потребность в социальной поддержке, а также удовлетворенность ею зависит от особенностей личности, ее коммуникативных способностей (Borjesson, Osterberg et al., 2011), и частично определяется половыми и возрастными различиями.

Специфика социальной поддержки в стрессовых ситуациях описана во множестве психологических исследований. Отмечается, например, что интенсивность переживания травматических ситуаций зависит от возможности обращения к близким людям и от их заинтересованности в ней. Поддержка ближайшего окружения, а также людей, способных профессионально помочь пережить трудное событие, снижают риск развития длительных посттравматических реакций. Известно, что работа с людьми, пережившими сложную стрессовую ситуацию, проговаривание обстоятельств случившегося в первые часы после события помогает справиться с угрозой отсроченного влияния стрессора (Тарабрина, Быхолец, 2014; Харламенкова, Тарабрина, Быхолец и др., 2017; Дымова, 2019). Удовлетворенность социальной поддержкой ослабляет последствия стресса и снижает его влияние на качество жизни человека, а ее недостаток затрудняет возможность субъекта справиться с переживанием трудных ситуаций, даже при наличии дополнительных ресурсов

(Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

W. Cai с соавторами было показано, что связующим звеном между социальной поддержкой и посттравматическим стрессовым расстройством после пережитого травматического события является уровень воспринимаемой человеком безопасности (Cai et al, 2014). Также установлено, что по тому, как воспринимается социальная поддержка, можно предсказать уровень депрессии личности (Ferração, Oliveira, 2014; Boyraz et al., 2015; Харламенкова, Тарабрина, Быховец и др., 2017; Дымова, 2019).

Большинство современных научных исследований социальной поддержки посвящено участникам военных конфликтов, комбатантам (Brinn, Auerbach, 2015) и гражданским лицам, проживающим на территории ведения боевых действий (Nuttman-Shwartz, Dekel, Regev, 2015). При анализе рисков развития ПТСР у бывших военнослужащих было отмечено, что отсутствие социальной поддержки повышает вероятность возникновения ПТСР (Brinn, Auerbach, 2015). В отечественной психологии изучены уровень тревожности, реакции на фрустрацию, временная перспектива и другие психологические особенности военнослужащих. Необходимо сказать, что состояние, в котором находятся военнослужащие, неоднозначно: с одной стороны, его следует оценивать как стрессовое, а с другой – как мобилизующее силы, требующее от человека демонстрации выносливости, жизнестойкости и стрессоустойчивости (Караяни, 2006; Дымова, Тарабрина и др., 2015, с. 16).

Представляется, что исследование социальной поддержки и представлений о ней в особых социальных условиях, когда человек по каким-то причинам оставляет привычные для него формы социального общения и оказывается в непривычной для него обстановке, может дополнить существующие данные об изучаемом конструкте. Кроме того, потребность в поддержке, психологическое благополучие и безопасность выступают своего рода интегральными показателями состояния субъекта и позволяют детально исследовать переживание трудных и психотравмирующих жизненных событий в различных социальных условиях.

## **ГЛАВА 2. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Цель исследования** заключается в изучении переживания посттравматического стресса и сопутствующих ему факторов мужчинами в возрасте 18-25 лет, находящимися в разных социальных условиях, сопряженных с трудными жизненными ситуациями.

На основе поставленной выше цели были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. В качестве показателей трудности жизненных ситуаций выявить особенности психологического благополучия и представлений о психологической безопасности в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц.
2. Сравнить выраженность психической травматизации, психопатологической симптоматики у военнослужащих по призыву и гражданских лиц.
3. Провести анализ психотравмирующих событий у военнослужащих по призыву и гражданских лиц с различным уровнем посттравматического стресса.
4. Проанализировать психологическое благополучие и специфику представлений о психологической безопасности при разной выраженности посттравматического стресса (низкой, средней, высокой) в группах военнослужащих и гражданских лиц.
5. С учетом интенсивности посттравматического стресса определить особенности социальной поддержки у военнослужащих по призыву и гражданских лиц.

**Теоретическая гипотеза:** посттравматический стресс как одно из психологических последствий воздействия на человека психотравмирующих событий прошлого проявляется с наибольшей интенсивностью в актуально

переживаемых трудных жизненных условиях.

### **Исследовательские гипотезы:**

1. Профиль переживания трудных ситуаций, уровень психологического благополучия и представление о психологической безопасности как показатели общей трудности (напряженности) жизни различаются в группах мужчин 18-25 лет, находящихся в строго регламентированных и повседневных социальных условиях.
2. В строго регламентированных социальных условиях жизни, т.е. в условиях военной службы по призыву, посттравматический стресс, сопряженный с переживанием событий прошлого, связан с рядом признаков психопатологической симптоматики: с межличностной сензитивностью, враждебностью и тревожностью, и его уровень выше по сравнению с интенсивностью стресса у гражданских лиц
3. В зависимости от уровня посттравматического стресса (низкий, средний, высокий) и общей трудности (напряженности) жизни – вовлеченности в строго регламентированные или повседневные условия, показатели психологического благополучия и представление о психологической безопасности у мужчин в возрасте 18-25 лет различаются.
4. Мужчины в возрасте 18-25 лет с высоким уровнем посттравматического стресса испытывают дефицит эмоциональной поддержки, степень которого выше в группе военнослужащих по призыву.

**В исследовании приняли участие** 222 человека: мужчины в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст 20 лет), проходящие военную службу по призыву и прослужившие не менее половины регламентированного срока в воинских частях Москвы и Московской области (призыв из Ростовской и Воронежской областей), всего – 123 человека и не проходившие военную службу по призыву гражданские лица – 99 человек мужского пола в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст 18 лет), проживающих в Москве и Московской области.

### **Экспериментальная база исследования.**

Исследование проводилось на базе воинской части в г. Одинцово Московской

области; Щелковского колледжа ОСП № 4 (Щелковский политехнический техникум) Московская область г. Щелково; Московского государственного университета технологий и управления (МГУТУ имени К.Г. Разумовского (ПКУ)) (факультет экономики и управления) и Государственного академического Университета Гуманитарных Наук (ГАУГН) (Юридический факультет).

В ходе исследования был использован **комплекс методик**:

1. Анкета «Трудные жизненные ситуации», разработанная в лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ИП РАН Е.Н. Дымовой (2018);
2. Опросник травматических ситуаций – Life Experience Questionnaire – LEQ (Norbeck, 1984) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
3. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (МШ, гражданский вариант) – Mississippi Scale (Keane, Caddell, Taylor, 1988) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
4. Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики – Symptom Check List-90-r-Revised – SCL-90-R (Derogatis et al., 1974), в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами (2007);
5. Шкала Психологического Благополучия – ШПБ (The Scales of Psychological Well-being) (Ryff, 1989), в адаптации П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой (2005);
6. Анкета психологической безопасности, разработанная в лаборатории психологии посттравматического стресса ИП РАН Н.Е. Харламенковой с соавторами (2011);
7. Опросник социальной поддержки – F-SOZU-22 (Sommer, Frydrich, 1989), в адаптации А.Б. Холмогоровой, Г.А. Петровой (2007).

*Анкета «Трудные жизненные ситуации»* разработана с целью анализа представлений о сложных жизненных событиях, а также для оценки степени их трудности. Респондентам предлагалось перечислить ситуации, которые, по их мнению, являются трудными. С помощью частотного анализа был составлен

перечень подобных жизненных ситуаций (экзамены, сессия, выбор профессии, поступление в ВУЗ или другое учебное заведение, безответная любовь, ссора с девушкой, расставание с девушкой, призыв в армию, служба в армии по призыву, ссора с родителями и т.д.), который был включен в анкету. Далее, используя шкалу: от +2 – «абсолютно соответствует» до -2 – «совершенно не соответствует», респондентам предлагалось оценить степень трудности ситуации.

*Инструкция к анкете.* Оцените, пожалуйста, в какой степени каждая из нижеперечисленных трудных ситуаций соответствует Вашему актуальному состоянию. Из пяти оценок (от +2 – абсолютно соответствует до -2 – совершенно не соответствует) выберите одну, наиболее подходящую. Старайтесь выбирать ответ 0 («сомневаюсь в оценке») как можно реже.

*Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire - LEQ),* адаптированный Н.В. Тарабриной с соавторами;

Опросник направлен на оценку количества психических травм и их влияния на жизнь респондента. LEQ состоит из 38 пунктов и основан на самоотчете. Пункты посвящены различным психотравмирующим ситуациям, таким как: криминальные события, природные катастрофы и общие травмы (аварии, несчастные случаи и т.д.), физическое и сексуальное насилие и другие события. Участнику исследования предлагается вспомнить, происходили ли с ним перечисленные ситуации, и если да, то назвать свой возраст, дату и место происшествия, а также обозначить, в какой степени это событие оказало влияние на его жизнь за последний год, используя 5-бальную шкалу Ликерта. Кроме того, респондента просят отметить характер взаимоотношений с людьми, участвовавшими в этих ситуациях, и специфический характер событий.

Показателями для анализа являются: общее количество пережитых травматических событий, суммарный показатель влияния пережитых на протяжении жизни травматических событий, а также «индекс травматичности», представляющий собой усредненный показатель влияния на индивида

психической травмы, который рассматривается как определенный индекс травматогенности и отражает уязвимость человека к стрессогенному воздействию травмирующих жизненных событий, интенсивность переживания происшедших травматических ситуаций.

*Инструкция к опроснику:* «Ниже представлены вопросы, касающиеся тяжелых жизненных стрессовых ситуаций. Нас интересует, случались ли такие события в Вашей жизни, и если да, то как часто и в какой степени эти пережитые события оказывают влияние на Вас сейчас. Целью настоящего обследования является углубление понимания того, как люди справляются со стрессами в своей жизни, что будет способствовать развитию более эффективной службы психологической помощи людям, перенесшим подобные ситуации. Опросник разделен на серии вопросов, которые касаются криминальных событий, природных катастроф и общих травмирующих ситуаций. Также мы включили вопросы, касающиеся ситуаций физического и сексуального насилия или оскорбления.

Пожалуйста, при ответе на вопросы постарайтесь вспомнить все периоды Вашей жизни. Поставьте галочку в графе «Никогда», если изложенное в вопросе событие (ситуация) никогда не происходило в Вашей жизни. Если какое-либо событие случилось с Вами, пожалуйста, определите дату и Ваш возраст на тот момент, когда это случилось (если вы затрудняетесь с определением даты и возраста, то напишите приблизительно). Пожалуйста, оцените, используя шкалу, насколько сильно каждое событие оказало влияние на Вашу жизнь за последний год. В случае, если то или иное событие (ситуация) имело место несколько раз, то при оценке, пожалуйста, имейте в виду тот случай, который подействовал на Вас сильнее всего. Также, если это указано в вопросе, отметьте характер Ваших взаимосвязей с людьми, участвовавшими в этих событиях, и специфический характер событий (Тарабрина, Агарков, Быховец, 2007, с. 64).

*Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (Гражданский вариант) (Mississippi Scale - MS), адаптированная Н.В.*

Тарабриной с соавторами;

Данная методика была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий. На данный момент методика широко используется для измерения признаков ПТСР не только среди военных. Шкала представляет собой 39 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной системе Ликерта. 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 – избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Итоговый результат выводится путем суммирования баллов и позволяет выявить степень воздействия перенесенного индивидом травматического опыта. Оставшиеся пять вопросов направлены на выявление чувства вины и суицидальности. Разработанный гражданский вариант МШ обладает высокой внутренней согласованностью, хотя и более низкой, чем в военном варианте.

*Инструкция к опроснику:* «Ниже приводятся утверждения, обобщающие различный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. У каждого утверждения есть шкала от «1» до «5». Пользуясь данной шкалой, скажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение: «Совершенно неверно», «Иногда верно», «До некоторой степени верно», «Верно», «Совершенно верно» (Тарабрина, Агарков, Быховец, 2007, с. 43).

*Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Check List-90-Revised, SCL-90-R), адаптированный Н.В. Тарабриной с соавторами;*

Опросник SCL-90-R состоит из 90 пунктов, которые необходимы для оценивания паттернов психологических признаков как у психиатрических пациентов, так и у здоровых людей. Данная методика долго модифицировалась и приобрела свой настоящий вариант только в конце 70-х гг. XX века. Каждый из 90 пунктов оценивается по пятибалльной системе, где 0 соответствует ответу «совсем нет», а 4 – «очень сильно». Результаты интерпретируются по 12-ти шкалам симптоматических расстройств, из которых 9 основные: Соматизация -

SOM, Обсессивно-компульсивные расстройства – O-C, Межличностная сензитивность – INT, Депрессия – DEP, Тревожность – ANX, Враждебность – NOS, Фобическая тревожность – PNOB, Паранойяльные симптомы – PAR, Психотизм – PSY, и 3 обобщенные шкалы: общий индекс тяжести симптомов - GSI, индекс наличного симптоматического дистресса – PSDI, общее число утвердительных ответов – PST. SCL-90-R – инструмент, предназначенный для определения актуального психологического симптоматического статуса. Результаты могут быть интерпретированы на уровнях: общая выраженность психопатологической симптоматики, выраженность отдельных шкал и симптомов. Общий индекс тяжести (GSI) отражает уровень психического дистресса индивида. Индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI) измеряет интенсивность дистресса и может оценивать стремление скрыть симптоматику или ее агgravировать. Число утвердительных ответов (PST) показывает диапазон симптоматики индивида.

*Инструкция к опроснику:* «Пожалуйста, читайте каждый пункт внимательно. Обведите кружком номер того ответа, который наиболее точно описывает степень Вашего дискомфорта или встревоженности в связи с той или иной проблемой в течение последней недели, включая сегодня. Обведите только один из номеров в каждом пункте (так, чтобы цифра внутри кружка была видна), не пропуская ни одного пункта. Если Вы захотите изменить свой ответ, сотрите резинкой Вашу первую пометку. Прежде чем начать, прочитайте нижеприведенный пример, и, если у Вас возникнут вопросы, задайте их инструктору» (Тарабрина, Агарков, Быховец, 2007, с. 47).

*Шкала Психологического Благополучия (The scales of psychological well-being - ШПБ), адаптированная П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой;*

Данная методика представляет собой адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного К. Рифф. Опросник ШПБ позволяет измерить уровень актуального психологического благополучия и оценить уровень выраженности отдельных компонентов психологического благополучия.

В нашем исследовании мы использовали вариант опросника, включающий 84 пункта, образующие шесть шкал: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». На каждую из шести шкал приходится по 14 утверждений. (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Респонденту предъявляется список утверждений, по отношению к которым необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с тем или иным утверждением, поставив отметку на шкале, содержащей 6 возможных градаций ответа – от «абсолютно согласен» до «абсолютно не согласен». Необходимо выбрать наиболее подходящую градацию и зачеркнуть её.

*Инструкция к опроснику:* «Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует» (Шевеленкова, Фесенко, 2005, с. 121).

Утверждения опросника имеют как прямой (позитивный), так и обратный (негативный) смысл относительно характеристик психологического благополучия. Например, пункт «Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем» прямо связан с такой характеристикой благополучия как «Цель в жизни». Согласие с этим утверждением будет свидетельствовать в пользу того, что испытуемый обладает жизненными целями и жизнь его осмысленна. Напротив, согласие с пунктом «Мои повседневные дела кажутся мне банальными и незначительными» будет указывать на недостаточное чувство осмысленности жизни. В данном случае утверждение имеет обратную связь с характеристикой «Цель в жизни». Подобная конфигурация опросника была создана для того, чтобы нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста.

Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов и переводу баллов в тех случаях, когда пункт имеет обратную связь с базовой характеристикой благополучия. Набранные баллы суммируются по шкалам опросника. Кроме этого, авторы данной методики считают возможным рассчитывать индекс общего психологического благополучия, который высчитывается путём суммирования баллов, полученных по всем шести классическим шкалам теста (Шевеленкова, Фесенко, 2005, с. 127).

*Анкета психологической безопасности*, разработанная в лаборатории психологии посттравматического стресса Института психологии РАН Н.Е. Харламенковой с соавторами;

Разработанная в лаборатории психологии посттравматического стресса Института психологии РАН анкета представляет собой список из 60 слов-дескрипторов. Испытуемому предлагается оценить и отметить по шкале от +2 – «абсолютно соответствует» до -2 – «совершенно не соответствует» степень близости каждого из дескрипторов к представлению о психологической безопасности.

*Инструкция к опроснику*: «Представьте себе человека, который как личность ощущает себя в безопасности. Как Вы думаете, с чем он ее соотносит? Оцените, в какой степени каждая из нижеперечисленных характеристик соответствует переживанию личностной безопасности. Из пяти оценок (от +2 – абсолютно соответствует до -2 – совершенно не соответствует) выберите одну, наиболее подходящую. Старайтесь выбирать ответ 0 («сомневаюсь в оценке») как можно реже». Обработка результатов проводится путем подсчета суммы баллов по ответам +1 и +2 по каждому из 60 дескрипторов с последующим расчетом верхних квартилей. Если суммы баллов по определенному дескриптору превышают значения верхнего квартиля, то их рассматривают как наиболее предпочитаемые ассоциации (Харламенкова, 2019, с. 185).

*Опросник социальной поддержки F-SOZU-22* (G. Sommer, T. Fydrich, 1989), адаптированный А.Б. Холмогоровой и Г.А. Петровой (2007);

Опросник представляет собой 22 утверждения с выбором ответов от «совсем

не соответствует» до «почти полностью соответствует». Включает 5 шкал: «эмоциональная поддержка» (наличие позитивного чувства близости, доверия и общности); «инструментальная поддержка» (возможность получения информации, помощи в решении проблем, оказание материальной помощи); «удовлетворенность социальной поддержкой» (степень удовлетворенности респондента вниманием окружающих его людей, понимание этих отношений как доверительных и безопасных); «социальная интеграция» (наличие круга значимых людей, степень включенности респондента в данный круг, ощущение собственной значимости респондентом себя для данного круга).

*Инструкция к опроснику:* «Выразите свое согласие или несогласие с каждым из нижеследующих утверждений. Для этого поставьте крестик в соответствующем квадратике против каждого утверждения».

Достоверность результатов исследования обеспечена соответствующим выбором методов анализа результатов исследования, большим объемом выборки, сочетанием качественного, количественного и статистического анализа результатов исследования, взаимопересечением результатов, полученных при помощи различных методик и их соотнесением с данными других исследователей (Холмогорова, Петрова, 2007).

### ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У МУЖЧИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

#### 3.1 Представление о трудных жизненных ситуациях в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц

В группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц был проведен опрос, основной темой которого стали трудные и экстремальные жизненные события. Процедура исследования состояла из двух этапов. На первом этапе респондентам предлагалось привести примеры жизненных ситуаций, которые, по их мнению, являются *трудными* и дополнительно – примеры событий *экстремального (психотравмирующего)* характера. Далее из полученного перечня примеров с помощью частотного анализа был выделен список трудных и отдельно – экстремальных жизненных ситуаций.

Результаты исследования показали, что *перечень экстремальных (психотравмирующих) событий* соответствует ситуациям, представленным в методике Life Experience Questionnaire (LEQ), поэтому в последующем анализ психотравмирующих событий в разных группах респондентов был проведен с помощью данной методики. Его результаты представлены в параграфе 2.4.

В перечень *трудных жизненных событий* вошли следующие ситуации: экзамены, сессия; поломка автомобиля; выбор профессии; поступление в учебное заведение; трудности установления контакта с противоположным полом (непринятие ухаживаний, невнимание девушек); безответная любовь; ссора с девушкой; расставание с девушкой; призыв, служба в армии; ссора с родителями; переезд; поиск работы; материальные трудности; ухудшение состояния здоровья; ссора с другом; свадьба; опоздание на самолет, поезд; ремонт; кредит, долги. Данные ситуации были включены в Анкету «Трудные жизненные ситуации».

На втором этапе исследования с помощью разработанной Анкеты респонденту предлагалось оценить степень его переживания каждой ситуации по пятибалльной шкале (от +2 – «абсолютно соответствует» до -2 – «совершенно не соответствует»).

Обработка полученных данных проводилась с использованием кластерного анализа – многомерной статистической процедуры – метода К-средних (K-means) (Таблица 1), с помощью которого удалось выделить кластеры трудных жизненных событий для каждой группы респондентов.

**Таблица 1.**

Кластерная структура представлений о трудных жизненных ситуациях в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц

№	Строго регламентированные условия (военнослужащие по призыву)	Повседневные условия (гражданские лица)
1	Трудности профессионального становления	
	«поступление в учебное заведение» (0.685), «выбор профессии» (0.695), «экзамены, сессия» (0.759), «поиск работы» (0.656)	«поступление в учебное заведение» (0.879), «выбор профессии» (1.236), «экзамены, сессия» (0.925) и др
2	Взаимоотношение с противоположным полом	
	«расставание с девушкой» (0.691), «трудности установления контакта с девушками» (0.621), «безответная любовь» (0.833)	«расставание с девушкой» (0.714), «безответная любовь» (0.679), «ссора с девушкой» (0.664)
3	Материальные трудности	
	«кредит, долги» (0.996), «материальные трудности» (0.922), «свадьба» (0.862), «призыв в армию» (0.887)	«призыв в армию» (0.969), «свадьба» (0.609)
4	Бытовые проблемы	
	«поломка автомобиля» (0.562), «переезд» (0.765), «ремонт» (0.517)	«переезд» (0.997), «ремонт» (0.621), «кредит, долги» (0.656), «поломка автомобиля» (0.747) и др.
5	Конфликтные ситуации	
	«ссора с родителями» (0.792), «ссора с другом» (0.792), «ссора с девушкой» (0.701)	«трудности установления контакта с девушками» (0.723), «ссора с другом» (0.839); «ссора с родителями» (1.026)

*Примечание:* значение в скобках обозначает вклад дескриптора в соответствующий кластер

У военнослужащих по призыву такими группами событий стали:

- трудности профессионального становления;
- взаимоотношение с противоположным полом;

- материальные трудности;
- бытовые проблемы;
- конфликтные ситуации.

В группе гражданских лиц были выделены следующие категории событий:

- трудности профессионального становления
- взаимоотношение с противоположным полом;
- знаковые жизненные события;
- материально-бытовые проблемы;
- коммуникативные трудности.

Данные кластерного анализа показали отсутствие существенных различий между военнослужащими и гражданскими лицами в представлениях о трудных жизненных ситуациях. Однако на некоторых особенностях восприятия жизненных трудностей разными группами респондентов следует все-таки остановиться.

Независимо от жизненных обстоятельств, трудными для молодых людей являются события, связанные с выбором профессии, поступлением в учебное заведение и устройством на работу. Все респонденты являются молодыми людьми, для которых одной из первоочередных задач является профессиональное становление, поэтому правильный выбор специальности, учебного заведения, оценка своих возможностей в обучении выступают в качестве важного решения, требующего дополнительных личностных ресурсов (Борзова, Плотникова, 2020; Донцов, Донцова, 2013; Плотникова, Оплетаяева, 2021; Дымова, 2022). В группе гражданских лиц данный кластер включает дескриптор «материальные трудности». Эти данные объясняются тем, что респонденты этой группы являются студентами очного отделения и нередко нуждаются в дополнительных источниках дохода, например, находятся в поиске заработка или совмещают обучение и работу с целью повышения своего финансового положения. Для группы военнослужащих выбор учебного заведения, формы обучения и т.д. станет актуальным в ближайшем будущем, после возвращения с военной службы по призыву. Видимо поэтому связь

выбора профессии с достижением определенного материального уровня в этой группе респондентов не является такой тесной как у гражданских лиц.

На основе полученных данных был выделен кластер взаимоотношений с противоположным полом, оцениваемый молодыми людьми в качестве трудного. Современные исследования показывают, что неудачи в партнерских отношениях воспринимается молодыми мужчинами достаточно болезненно, так как данные проблемы существенно влияют на отношение к себе и на сопряженность идеального и реального образов Я, что в свою очередь может приводить к снижению самооценки, а в некоторых случаях и к диффузии идентичности (Дымова, 2022; Li, Hasson, 2020; Sakakibara, Endo, 2016; Scherer, Moors, 2019).

Кластер «материальные трудности» у военнослужащих по призыву закономерным образом включает в себя дескрипторы, описывающие проблемы материального характера и сложности их разрешения: «материальные трудности», «ипотека, долги и кредиты» прямо указывают на финансовые проблемы, а «ухудшение состояния здоровья» и «призыв в армию» косвенно влияют на уровень материального достатка. Наличие дескриптора «свадьба» в данном кластере свидетельствует, с нашей точки зрения, о специфике представлений молодыми людьми об этом событии, которое в первую очередь воспринимается ими как требующее значительных финансовых затрат.

Следующие кластеры трудных жизненных ситуаций у военнослужащих – «бытовые проблемы» и «конфликтные ситуации» объединяют события, связанные с решением текущих жизненных проблем.

В группе гражданских лиц в отдельном кластере сгруппировались дескрипторы, описывающие материально-бытовые проблемы, такие как «переезд», «ремонт», «ипотека, долги, кредит», «поломка автомобиля». В другой кластер – коммуникативные трудности респондента («ссора с другом», «проблемы со знакомством с девушками», «ссора с родителями») вошли дескрипторы, указывающие на наличие конфликтов с представителями разных поколений, а также на проблемы установления контакта с противоположным

полом. Отдельно выделились события, которые были обозначены нами как знаковые (поворотные) жизненные обстоятельства.

Для прояснения вопроса о том, что уровень трудности жизненных событий оценивается военнослужащими и гражданскими лицами по-разному, был проведен анализ различий в выборе дескрипторов в группах респондентов с помощью статистического критерия Манна–Уитни (Таблица 2).

**Таблица 2.**

Различия в оценке трудных жизненных ситуаций военнослужащими по призыву и гражданскими лицами (составлено автором)

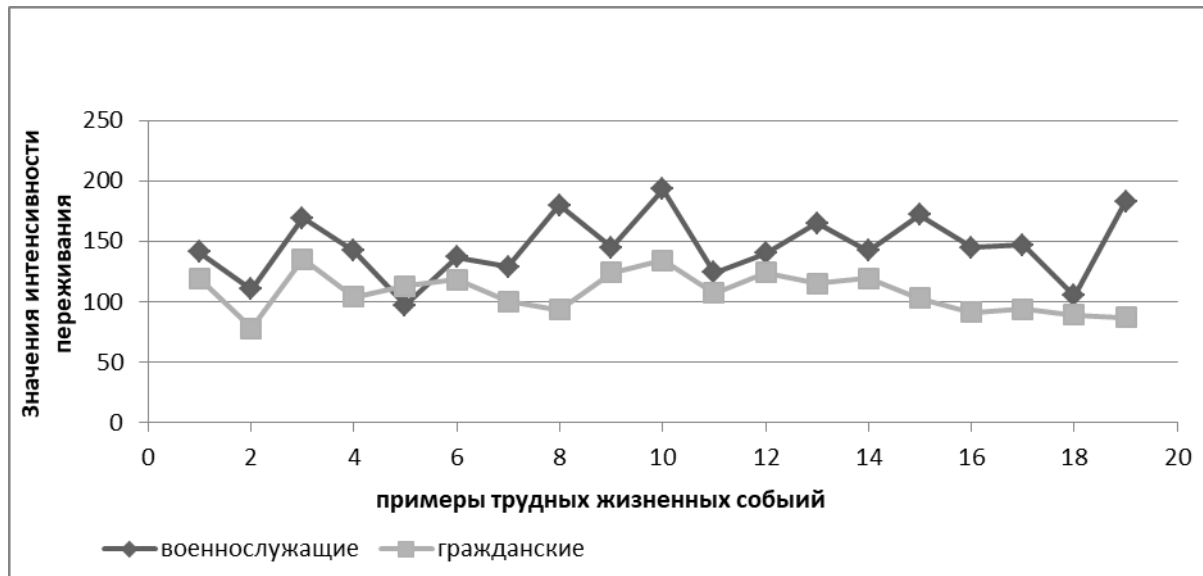
Трудные ситуации	Сумма рангов (военнослужащие по призыву)	Сумма рангов (гражданские лица)	U	p-level
...экзамены, сессия (+автошкола)	949,0	1397,0	354,0	0,006*
...поломка автомобиля	1287,5	1058,5	463,5	0,161
...выбор профессии	926,0	1420,0	331,0	0,002*
...поступление в ВУЗ или другое учебное заведение	1146,5	1199,5	551,5	0,745
...трудности установления контакта с девушками	1069,0	1277,0	474,0	0,202
...безответная любовь	1150,5	1195,5	555,5	0,782
...ссора с девушкой	1349,5	996,5	401,5	0,031*
...расставание с девушкой	1382,5	963,5	368,5	0,011*
...призыв в армию, служба в армии по призыву	1216,0	1130,0	535,0	0,597
...ссора с родителями, тема «отцов и детей»	1072,5	1273,5	477,5	0,217
...переезд (в другой город, с квартиры на квартиру)	1171,5	1174,5	576,5	0,985
...поиск работы; попытки устроиться на работу	1040,0	1306,0	445,0	0,103
...материальные трудности	1011,0	1335,0	416,0	0,047*
...ухудшение состояния здоровья	1154,5	1191,5	559,5	0,821
...ссора с другом, друзьями	1352,5	993,5	398,5	0,028*
...свадьба	1356,0	990,0	395,0	0,025*
...опоздание на самолет, поезд и т.п.	1239,5	1106,5	511,5	0,415
...ремонт	1198,5	1147,5	552,5	0,755
...ипотека, кредит, долги	1396,5	949,5	354,5	0,007*

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

Выявлены значимые различия по следующим дескрипторам: «экзамены, сессия» (в том числе обучение в автошколе), «выбор профессии», «ссора с девушкой» и «расставание с девушкой», «материальные трудности», «ссора с другом, друзьями», «свадьба» и «ипотека, кредит, долги» (Дымова, 2022).

В дополнение к полученным результатам был составлен профиль оценки

значимости трудных ситуаций в группах участников исследования (Рис. 9). Данные показали, что военнослужащие по призыву оценивают трудность практически всех предложенных им ситуаций интенсивнее, чем гражданские лица.



**Рис. 9.** Профили переживания трудных жизненных ситуаций группами респондентов (составлено автором)

*Примечание:* Примеры трудных жизненных событий, номер пункта по анкете: 1) экзамены, сессия (включая автошколу); 2) поломка автомобиля; 3) выбор профессии; 4) поступление в вуз или другое учебное заведение; 5) трудности установления контакта с противоположным полом (непринятие ухаживаний, невнимание девушек); 6) безответная любовь; 7) ссора с девушкой; 8) расставание с девушкой; 9) призыв в армию, служба в армии по призыву; 10) ссора с родителями, тема «отцов и детей»; 11) переезд (в другой город, с квартиры на квартиру); 12) поиск работы; попытки устроиться на работу; 13) материальные трудности (отсутствие денежных средств); 14) ухудшение состояния здоровья; 15) ссора с другом, друзьями; 16) свадьба; 17) опоздание на самолет, поезд и т. п.; 18) ремонт; 19) ипотека, кредит, долги.

Анализ профиля оценки значимости трудных жизненных ситуаций и оценки статистических различий показывает, что по сравнению с гражданскими лицами мужчины, проходящие военную службу, интенсивнее переживают трудные жизненные события, что подтверждает наше мнение о том, что уровень трудности жизненных событий оценивается военнослужащими и гражданскими лицами по-разному (Дымова, 2022).

### 3.2 Психологическое благополучие как субъективный критерий

#### трудности в регламентированных и повседневных социальных условиях

Трудные жизненные ситуации предъявляют повышенные требования к личностному потенциалу человека: его способностям и возможностям, системе сложившихся отношений, к восприятию себя и окружающих людей, изменяют представления о мире, определяют особенности жизненных условий. Трудная ситуация вызывает психологический дискомфорт, может порождать отрицательные эмоции и разные по глубине переживания. Нередко это приводит к неблагоприятным последствиям, влияет на личностный рост и жизненные выборы. Общей особенностью трудных ситуаций разного генеза и связанных с ними эмоциональных переживаний является последующее нарушение привычного для личности равновесия и стабильности, что вынуждает ее предпринимать меры для устранения причин эмоционального дисбаланса или избегать неприятных переживаний (Дымова, 2019).

Одним из примеров трудной жизненной ситуации считают военную службу в армии по призыву. В условиях военной службы необходимо подчиняться строгой иерархии ролей, выполнять приказы вышестоящих лиц, соблюдать правила и требования жизни в данных обстоятельствах. При этом может присутствовать физическая и моральная напряженность, связанная с точным выполнением приказов, с несением боевых дежурств, прохождением испытаний в ходе проведения военных учений, приближенных к боевым действиям. По нашему мнению, военная служба в армии по призыву предполагает выход субъекта из зоны комфорта; человек находится в особых социальных условиях и не может использовать привычный для него набор ресурсов, необходимый для достижения чувства психологического благополучия.

Показатель переживания *психологического благополучия*, выраженный в субъективном чувстве удовлетворенности собой и своей жизнью, и связанный с базовыми ценностями и потребностями человека, выступает для нас *критерием трудности актуальной ситуации*. При оценке психологического благополучия необходимо учитывать и внутренние условия, порождающие психологические

проблемы человека (эмоциональные, коммуникативные, когнитивные), и влияние внешних социальных факторов, вызывающих снижение психологического благополучия. Ощущение психологического благополучия – некоторое психическое состояние человека, связанное с его способностью справляться с внешними и внутренними угрожающими факторами, обуславливающее эффективность его социального функционирования (Дымова, 2019; Тарабрина, Быховец, 2009).

Для проверки *первой гипотезы* о том, что уровень психологического благополучия, как интегральный показатель удовлетворенности жизнью, и представление о психологической безопасности, различаются в группах мужчин, находящихся в разных социальных условиях – в условиях военной службы по призыву и в повседневных социальных обстоятельствах, был проведен анализ различий в выраженности показателей методики Шкалы психологического благополучия (ШПБ) между группами респондентов (Таблица 3).

**Таблица 3.**

Различия в выраженности показателей психологического благополучия в группах военнослужащих и гражданских лиц (составлено автором)

Шкалы Психологического Благополучия	Сумма рангов (военнослужащие по призыву, n = 123)	Сумма рангов (гражданские лица, n = 99)	U	p-level
Позитивные отношения с окружающими	9489,5	15263,5	4539,5	0,001*
Автономия	10786,5	13966,5	5836,5	0,596
Управление средой	9852,5	14900,5	4902,5	0,013*
Личностный рост	10701,5	14051,5	5751,5	0,478
Цели в жизни	9372,5	15380,5	4422,5	0,003*
Самопринятие	9326,0	15427,0	4376,0	0,0003*
Общий показатель психологического благополучия	9226,5	15526,5	4276,5	0,0001*

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05.

Результаты показали, что при сравнении групп военнослужащих по призыву и гражданских лиц существуют различия по таким показателям

психологического благополучия как: «Позитивные отношения с окружающими», «Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие» и по общему показателю психологического благополучия.

На основе полученных данных можно утверждать, что в период службы в армии молодые люди испытывают дефицит общения с близкими людьми, не чувствуют в достаточной степени доверие в отношениях, переживают трудности в проявлении открытости и заботы о других; они реже желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими их людьми. Военнослужащие бывают склонны к самоизоляции, критичны по отношению к себе; для них характерно ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни, управлять средой и реализовать поставленные цели, что подтверждает наше предположение о сниженном уровне психологического благополучия у военнослужащих по сравнению с гражданскими лицами и о трудности ситуации несения военной службы по призыву в целом (Дымова, 2019).

### **3.3 Специфика представлений о психологической безопасности в строго регламентированных и повседневных социальных условиях**

Нередко обыденные представления людей о личной безопасности существенно меняются при появлении очевидных угроз и трудных жизненных обстоятельств. Известно, однако, что даже наличие риска техногенных и природных катастроф или террористической угрозы, других событий не всегда однозначно негативно оценивается субъектом; любые воздействия воспринимаются человеком опосредованно, преломляясь через систему внутренних факторов, личностных особенностей (Дымова, 2025; Ермолаева, 2013; Богомаз, 2010). Именно поэтому то, каким является представление субъекта о психологической безопасности, может говорить о восприятии им особенностей среды, в которой он находится, об их оценке, а также о внутренних ресурсах личности, необходимых для удовлетворения потребности в безопасности.

Важным вопросом в изучении психологической безопасности личности

является проблема исследования *представлений об опасности/безопасности* с учетом различных социальных условий, так или иначе определяющих жизнедеятельность человека.

Для понимания особенностей этих представлений была использована Анкета психологической безопасности; проводилась оценка предпочтений в выборе слов-дескрипторов путем подсчета суммы баллов по каждому из 60 дескрипторов с последующим расчетом верхних квартилей. Если суммы баллов по определенному дескриптору превышали значения верхнего квартиля, то их рассматривали как наиболее предпочитаемые ассоциации.

Для сравнения предпочтений участников исследования в выборе дескрипторов, включенных в Анкету психологической безопасности, суммарные показатели по каждой ассоциации были проранжированы (Таблица 4).

В обеих группах респондентов были выделены наиболее предпочитаемые дескрипторы психологической безопасности: «контроль ситуации», «надежность», «поддержка, помощь», «позитивное окружение», «самосохранение», «надежный спутник, опора», «жизненный опыт, опытность», «здоровье», «компетентность, ум», «физическая подготовка, сила», «доверие», «уверенность в окружении» и «надежные друзья, верность». Данные представления о психологической безопасности оказались типичными для обеих групп респондентов.

Наряду с этим анализ результатов показал, что в отличие от гражданских лиц представления о психологической безопасности у военнослужащих по призыву более разнообразны. В перечень предпочитаемых ассоциаций дополнительно вошли такие дескрипторы как: «родители», «любовь», «защита, защищенность», «уверенность в окружении», «равновесие, стабильность», «мудрость», «свобода». В группе гражданских лиц перечень предпочитаемых ассоциаций был несколько расширен за счет оценки респондентами значимости фактора доступности различной информации, наличия возможности получения необходимых сведений, материалов, позволяющих достигать человеком

состояния безопасности (дескриптор «владение информацией»). Важным для этой группы респондентов оказалась свобода в поиске выхода из трудной ситуации, возможность быть активным в ее разрешении (дескриптор «активность, скорость реакции») (Дымова, 2025).

**Таблица 4.**

Предпочтения (ранги) в выборе дескрипторов психологической безопасности в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц (составлено автором)

Дескрипторы психологической безопасности	Ранги	
	группа гражданских лиц	группа военнослужащих по призыву
Контроль ситуации	2	1
Уверенность в себе	3	2
Надежность	4	9
Поддержка, помощь	1	6
Позитивное окружение	7	17.5
Самосохранение	5	3
Надежный спутник, опора	8	21
Надежные друзья, верность	9	4
Доверие	6	7
Здоровье	10	5
Жизненный опыт, опытность	11.5	11
Физическая подготовка, сила	11.5	19.5
Компетентность, ум	14	14.5
Владение информацией	13	-
Активность, скорость реакции	15	-
Свобода	-	8
Уверенность в окружении	-	10
Терпимость, сдержанность	-	12
Родители	-	13
Любовь	-	14.5
Защита, защищенность	-	16
Равновесие, стабильность	-	17.5
Мудрость	-	19.5

С целью уменьшения количества переменных и систематизации выбираемых

респондентами дескрипторов психологической безопасности была использована многомерная статистическая процедура кластерного анализа – метод К-средних (K-means) (Таблица 5). С этой целью были выбраны дескрипторы, суммы баллов по которым превышали значения верхнего квартиля (в группе военнослужащих  $UQ = 511.5$ ; в группе гражданских лиц  $UQ = 402.5$ ), а также дескрипторы, значения ответов на которые попали в межквартильное пространство (в группе военнослужащих от 481.5 до 511, в группе гражданских лиц от 380.5 до 402) (Дымова, 2025).

**Таблица 5.**

Кластерная структура представлений о психологической безопасности в группах военнослужащих по призыву и гражданских лиц (составлено автором)

<b>№</b>	<b>группа военнослужащих по призыву (n=123)</b>	<b>группа гражданских лиц (n=99)</b>
1	<b>Позитивное окружение, доверие</b>	<b>Автономия, независимость</b>
	Надежность (0.655) Позитивное окружение (0.758) Надежные друзья, верность (0.764) Доверие (0.672) Свобода (0.783) Уверенность в окружении (0.706), Родители (0.870) Мудрость (0.772) Поддержка мамы (0.656) Поддержка отца (0.656)	Контроль ситуации (0.531) Физическая подготовка, сила (0.589) Автономия, независимость (0.803) Личная территория (0.698) Дом, жилье (0.781) Наличие денег (0.742)
2	<b>Самосохранение, здоровье</b>	<b>Компетентность, опытность</b>
	Контроль ситуации (0.499) Уверенность в себе (0.574) Самосохранение (0.601) Здоровье (0.575) Жизненный опыт, опытность (0.734) Компетентность, ум (0.769) Терпимость, сдержанность (0.633) Владение информацией (0.781)	Жизненный опыт, опытность (0.622) Компетентность, ум (0.631) Владение информацией (0.678) Активность, скорость реакции (0.626) Уверенность в себе (0.899) Равновесие, стабильность (0.705) Спокойствие, умиротворение (0.841)
3	<b>Партнерские отношения</b>	<b>Внутренний комфорт</b>
	Надежный спутник, опора (0.628) Любовь (0.628)	Самосохранение (0.532) Здоровье (0.532) Радость (0.861) Чувство комфорта (0.825) Любовь (0.849) Общительность, открытость (0.881) Счастье (0.684) Душевное тепло (0.934) Удобство, уют (0.837)

		Родители (0.957) Поддержка мамы (0.988)
4	<b>Внутренний комфорт</b>	<b>Позитивное окружение, доверие</b>
	Защита, защищенность (0.624) Равновесие, стабильность (0.671) Радость (0.839) Безмятежность, легкость (0.913) Работа, труд (0.877) Чувство комфорта (0.781) Счастье (0.754) Душевное тепло (0.881) Удобство, уют (0.749)	Поддержка, помощь (0.585) Позитивное окружение (0.659) Надежный спутник, опора (0.681) Надежные друзья, верность (0.611) Доверие (0.709) Уверенность в окружении (0.652) Защита, защищенность (0.626)

В каждой группе респондентов были выделены четыре кластера представлений о психологической безопасности.

У военнослужащих по призыву:

- Позитивное окружение, доверие
- Самосохранение, здоровье
- Партнерские отношения
- Внутренний комфорт

У гражданских лиц:

- Автономия, независимость
- Компетентность, опытность
- Внутренний комфорт
- Позитивное окружение, доверие

Проведенный анализ показывает, что в представлениях о психологической безопасности наблюдается явное сходство между группами военнослужащих и гражданских лиц. Это сходство проявилось в том, что в качестве одного из кластеров безопасности обе группы выделяют «внутренний комфорт», включающий в себя чувство счастья, спокойствия, равновесия, стабильности и др., что характеризует выборку в целом как психологически здоровую, способную дифференцировать состояния опасности и безопасности. Однако в группе гражданских лиц содержание данного кластера отличается вариативностью и включает дескрипторы, связанные с внутренней (счастье,

любовь, душевное тепло и др.), а также с внешней (поддержка мамы, родные и др.) системой ресурсов. В группе военнослужащих по призыву внутренний комфорт ассоциируется с личностными ресурсами, которые в данных социальных условиях оказываются, с нашей точки зрения, субъективно более доступными.

Следующий кластер «позитивное окружение, доверие» в группе военнослужащих по призыву включает наличие значимых родительских фигур (дескрипторы «родители», «поддержка мамы», «поддержка отца»). Интересно отметить, что у гражданских лиц данные дескрипторы ассоциируются с внутренним комфортом, а кластер «позитивное окружение» включает в себя такие дескрипторы как: «надежные друзья, верность», «надежный спутник, опора» и др. (Дымова, 2025).

Возможно, подобная тенденция связана с особенностями военной службы, а именно с некоторой степенью изолированности военнослужащего от привычного социального окружения, с ограничением общения с родными и близкими, а это, с нашей точки зрения, может оказывать непосредственное влияние на представления о психологической безопасности.

Кластер «самосохранение, здоровье» у военнослужащих связан с поддержанием оптимальной функциональной взаимосвязи внутренних (уверенность в себе, самосохранение, самоанализ и др.) и внешних ресурсов (дом, жилье, личная территория и т.д.). Гражданские лица акцентируют внимание на автономии и независимости, на обращении к собственным силам и возможностям, включая материальные и определенные социальные источники (наличие денег, личная территория, дом, жилье) (Дымова, 2025).

Помимо кластеров, частично различающихся между собой, были выделены и особые кластеры дескрипторов. Так у гражданских лиц таковым является кластер «компетентность, опытность», состоящий из дескрипторов, описывающих необходимые условия для решения текущих жизненных проблем (дескрипторы «жизненный опыт, опытность», «владение информацией», «активность, скорость реакции» и др.). А у военнослужащих по призыву –

кластер, указывающий на близкие отношения с противоположным полом (дескрипторы «надежный спутник, опора», «любовь»).

Примечательно, что в группе гражданских лиц помимо компетентности и опытности в решении жизненных задач была показана высокая значимость автономии и независимости в преодолении текущих проблем. Следовательно, основываясь на полученных данных, можно утверждать, что для респондентов данной группы психологическая безопасность ассоциируется с возможностями самостоятельного принятия решения, с независимостью и автономностью.

У военнослужащих представление о психологической безопасности ассоциируется с внешней помощью и поддержкой близких людей. Для молодых людей данной группы чувствовать себя в безопасности – значит ощущать себя нужным, значимым человеком для близких людей, а также чувствовать их поддержку. Представляется, что мысли о девушке как о надежном спутнике в жизни можно рассматривать в качестве своеобразного переходного объекта или «моста», связывающего актуальные условия военной службы с внешней средой, с привычными условиями жизни до периода службы в армии (Дымова, 2025).

В целом, анализ данных позволил верифицировать *первую гипотезу* исследования и подтвердить, что уровень психологического благополучия, как интегральный показатель удовлетворенности жизнью, и представление о психологической безопасности, различаются в группах мужчин, находящихся в разных социальных условиях – в условиях военной службы по призыву и в повседневных социальных обстоятельствах.

### **3.4 Посттравматический стресс и психопатологическая симптоматика в строго регламентированных и повседневных социальных условиях**

С целью верификации *второй гипотезы* исследования о том, что в строго регламентированных социальных условиях жизни, т.е. в условиях военной службы по призыву, высокий уровень посттравматического стресса, сопряженный с переживанием событий прошлого, связан с рядом признаков психопатологической симптоматики: с межличностной сензитивностью, враждебностью и тревожностью, был проведен анализ различий в

выраженности психопатологической симптоматики и уровня посттравматического стресса в группах военнослужащих по призыву (n=123) и гражданских лиц мужского пола, не служивших в армии (n=99) (Таблица 6).

**Таблица 6.**

Различия в выраженности психопатологической симптоматики и посттравматического стресса в группах гражданских лиц и военнослужащих по призыву (составлено автором)

<b>Шкалы</b>	Сумма рангов (n=99)	Сумма рангов (n=123)	Медиана (n=99)	Медиана (n=123)	U	p-level
<b>Миссисипская Шкала</b>						
Посттравматический стресс (МШ)	11928,0	12825,0	74	80	4302,0	0,0017*
<b>LEQ</b>						
Индекс травматизации (ИТ)	12122,5	12630,5	1,75	2	5006,5	0,0229*
<b>SCL-90-R</b>						
Соматизация (SOM)	13836,5	10916,5	0,58	0,58	5966,5	0,7975
Обсессивность-компульсивность (О-С)	11345,0	13408,0	0,5	0,9	3719,0	0,0001*
Межличностная сензитивность (INT)	11704,0	13049,0	0,55	0,77	4078,0	0,0024*
Депрессия (DEP)	11732,5	13020,5	0,38	0,61	4106,5	0,0031*
Тревожность (ANX)	13064,5	11688,5	0,4	0,4	5438,5	0,1718
Враждебность (HOS)	12577,0	12176,0	0,5	0,67	4951,0	0,0170*
Фобическая тревожность (PHOB)	13102,5	11650,5	0,14	0,14	5476,5	0,1982
Паранойяльные симптомы (PAR)	13044,0	11709,0	0,5	0,67	5418,0	0,1586
Психотизм (PSY)	12163,5	12589,5	0,1	0,3	4537,5	0,0011*
Общий индекс тяжести (GSI)	12153,5	12599,5	0,44	0,52	4527,5	0,0010*
Индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI)	10659,5	14093,5	1,17	1,42	3033,5	0,0001*

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05.

В группе военнослужащих по призыву выявлены более высокие показатели посттравматического стресса (МШ), индекса психотравматизации (ИТ), общего индекса психопатологической симптоматики (PSDI, GSI), в частности таких

психопатологических симптомов, как: обсессивность-компульсивность, межличностная сензитивность, депрессия, враждебность и психотизм.

*Обсессивность-компульсивность* в пределах нормативных показателей характеризуется идеями, образами или влечениями, которые возникают независимо от желания субъекта; переживаемые человеком импульсы, мысли и действия отличаются навязчивостью. Индивид продолжает продумывать детали произошедшего с ним события, разрабатывает, рассматривает альтернативные решения проблемы, испытывает трудности в принятии окончательного решения. Часто в основе реакций, характеризующихся обсессивностью-компульсивностью, лежит потребность в защищенности и надежности. Поведенческий паттерн выполняет роль определенного ритуала, помогающего субъекту почувствовать себя в безопасности.

Понятием *Межличностная сензитивность* обозначают признаки повышенной чувствительности к межличностному взаимодействию, характеризующиеся выраженным дискомфортом. Субъект испытывает беспокойство, тревогу, напряжение, ощущает себя лишним, изгоем. Следствием подобных переживаний может стать демонстративное поведение, либо, наоборот, стремление установить дистанцию, изолироваться.

Следующим показателем психопатологической симптоматики является *Депрессия*. В пределах нормы данный симптом характеризуется сниженным настроением, недостатком мотивации, безразличием к происходящему вокруг и отсутствием энергии. У военнослужащих показатели депрессии оказались высокими.

В группе военнослужащих по призыву выявлены высокие показатели по шкале *Психотизм*, которые проявляют себя в предпочтении изолированного, уединенного стиля жизни, желани не привлекать к себе внимание.

*Враждебность* характеризуется выраженностью аффективного состояния злости, негативных мыслей, чувств и действий. Важно сказать, что в отличие от психопатологических расстройств, при которых враждебность не всегда осознается и контролируется субъектом, в норме индивид не только правильно

символизирует свои действия и чувства, но и регулирует их. В группе военнослужащих по призыву уровень враждебности оказался ниже, чем у гражданских лиц.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что у военнослужащих по призыву более выражена психопатологическая симптоматика по сравнению с гражданскими лицами: выявлены различия по обсессивности-компульсивности, межличностной сензитивности, депрессии, враждебности и психотизму; показатели тревожности оказались на одном уровне.

Подведем промежуточные итоги и отметим, что военная служба по призыву представляет собой трудную жизненную ситуацию, о чем свидетельствуют полученные нами данные. Это такие обстоятельства жизни, которые заставляют молодого человека быстро менять свои привычки и адаптироваться к новым требованиям. При этом специфика условий, характерных для военной службы, и вероятные трудности, с которыми может сталкиваться молодой человек, усиливают симптоматику не проработанного ранее травматического опыта, создают риски для полноценного функционирования личности. Стоит при этом отметить, что психологические показатели остаются на уровне нормативных и могут рассматриваться как некоторые возможные предпосылки развития тяжелых эмоциональных состояний при утрате внутренних и внешних ресурсов.

### **3.5 Анализ событий психотравмирующего характера в группах военнослужащих и гражданских лиц**

Далее была изучена картина психической травматизации респондентов с различным уровнем посттравматического стресса. Анализ психотравмирующих событий был проведен на основе данных, полученных с помощью опросника травматических ситуаций – Life Experience Questionnaire (LEQ). Ситуации, описанные в методике LEQ, были сгруппированы по категориям. Каждой категории соответствовали определенные пункты методики.

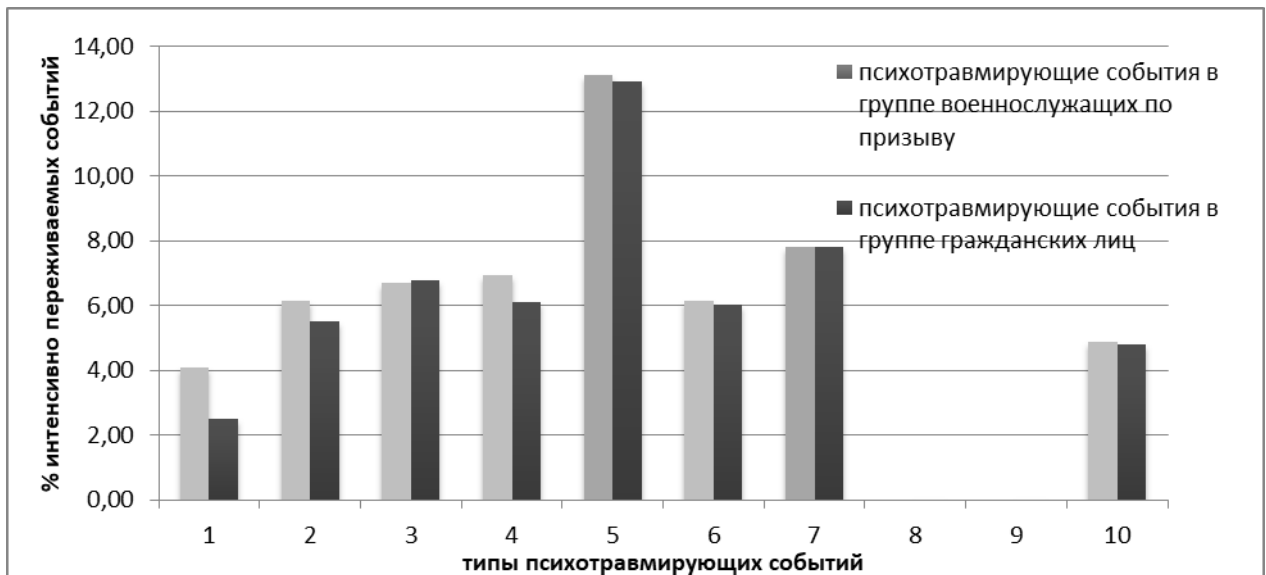
Результаты исследования показали, что психотравмирующими ситуациями у военнослужащих оказались события прошлого, связанные с потерей или болезнью близких людей (Рис. 10). Данная категория событий включает в себя вопросы под номерами 13, 14, 15 и 25. Всего было выявлено 117 подобных ситуаций в картине жизни молодых людей, проходящих военную службу по призыву, часть из которых (59 событий) была оценена респондентами как *высоко травмирующие события* (это 4, 5 баллов из возможных 5 по шкале интенсивности переживания).

Молодые люди интенсивно переживают события, которые касаются семейных отношений: развод или разезд родителей. Данная категория включает вопросы под номерами 20 - 23 методики LEQ. Всего было отмечено 93 ситуации данной категории, из них 39 событий продолжают переживаться как *высоко травмирующие* (Дымова, 2019).

При учете возраста молодых людей на момент потери или болезни близких родственников оказалось, что самые ранние воспоминания относятся ими к 4-х летнему возрасту, самые поздние — к 24 годам жизни. При этом высокий уровень посттравматического стресса зафиксирован в случае, когда события подобного характера происходили с молодыми людьми в возрасте от 12 до 19 лет. События категории «воспитание вне семьи, развод или разезд родителей и т.д.) также указаны в большом возрастном диапазоне: начиная с 1 года до 24 лет жизни, однако по сравнению с предыдущим событием данных о том, что высокий уровень посттравматического стресса связан с определенным возрастным диапазоном оказалось недостаточно. Разброс по возрасту - от 5 до 17 лет (Дымова, 2019).

Наряду с анализом данных, полученных с помощью методики LEQ, были использованы результаты беседы с молодыми людьми. Респонденту предлагалась описать ситуации психотравмирующего характера, которые ему пришлось пережить. Молодые люди, в картине жизни которых имели место события, связанные с разводом родителей, воспитанием вне семьи, отмечали недостаточность оказываемой им поддержки, причем, указывали на дефицит

такой поддержки, которую, обычно, называют инструментальной: это потребность в принятии решения. Смерть или болезнь близкого человека описывались очень кратко. Присутствовали продолжительные паузы, переживания по поводу потери чувства безопасности и оказываемой эмоциональной поддержки. В качестве примера, можно представить рассказ одного из участников исследования, проходящего службу по призыву: *«Короче, сначала отец нас бросил, я в школу тогда пошел. Он приезжал и забирал меня, в цирк, на хоккей отвозил. Потом мне исполнилось 13 лет, я уехал жить к бабуле. Отец звонил. Короче, редко звонил. Мой брат ездил к нему, я у бабули жил. («Вы больше не встречались с отцом?»). Он приехал на выпускной, узнать, куда я поступать буду. У него в институте друзья есть, мать просила его помочь. Короче, я ушел из института, там филиал закрыли, ездить надо было далеко. Да, я вообще, короче, туда не хотел, это мать. («А отец?») Не знаю. Он ничего не говорил. Он приехал, когда бабуля умерла (молчание). А потом он умер. Сначала на работу меня к себе устроил, а потом умер...»* (Дымова, 2019).



**Рис. 10.** События психотравмирующего характера по методике LEQ, отмеченные как интенсивно переживаемые (в %) (составлено автором)

*Примечание:* Тип события, номер пункта по LEQ: 1) Криминальные события (кражи) – пункты: 1, 2, 3, 4; 2) Природные и техногенные катастрофы, аварии - 5, 6, 7, 8; 3) Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта - 9, 10, 16, 17; 4) Травма свидетеля (статья

очевидцем смерти, травмирования кого-либо) - 11, 12, 18, 19; 5) Травмы, смерть или заболевание близкого человека, известие об этом - 13, 14, 15, 25; 6) Экономические лишения - 24, 27; 7) Семейные обстоятельства воспитания самого субъекта - 20, 21, 22, 23; 8) Ситуации сексуального насилия - 31, 32, 33; 9) Ситуации с детьми (при их наличии) - 28, 29, 30; 10) Ситуации физического и эмоционального насилия - 26, 34, 35, 36.

Аналогичным образом был проведен анализ ответов гражданских лиц по методике LEQ, который также показал, что *высоко психотравмирующими* являются события прошлого, связанные с потерей или болезнью близких людей. Всего в картине жизни молодых людей подобных ситуаций, было отмечено 106 и более половины их них (61 событие) респонденты оценили как *высоко психотравмирующие*. Оценка возраста гражданских лиц на момент потери или болезни близких показала, что самые ранние воспоминания приходятся на 0,5 года, самые поздние — 22 года. Высокий уровень посттравматического стресса зафиксирован в случае, если потери произошли в возрасте от 10 до 19 лет (Дымова, 2019). Также, в качестве примера, можно представить рассказ одного из респондентов данной группы: *«Я жил до 13 лет у деда, мама с отцом работали и только на выходных забирали меня к себе. С дедом было весело, мы ездили на рыбалку, что-то строили, химичили, вместе мопед собрали. Когда я стал старше, к деду стал ездить реже, оставался один дома. Потом дед заболел и быстро умер, у него был рак легких. Жаль, что я реже стал к нему приезжать после 13 лет»*.

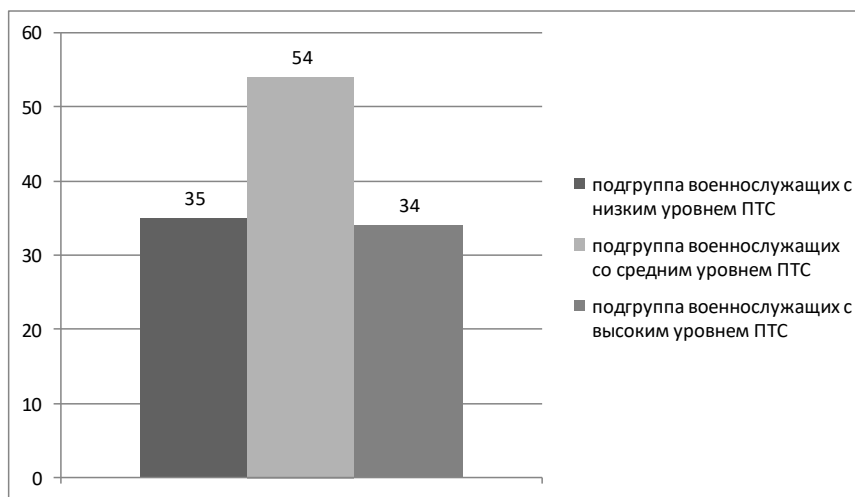
Обстоятельства семейного воспитания (развод, разъезд родителей и воспитание вне семьи) воспринимаются гражданскими лицами не менее интенсивно, чем военнослужащими. Всего было отмечено 150 ситуаций данной категории, из них 34 (развод родителей) как события, которые переживаются как *высоко психотравмирующие*.

### **3.6 Анализ событий психотравмирующего характера при разном уровне посттравматического стресса**

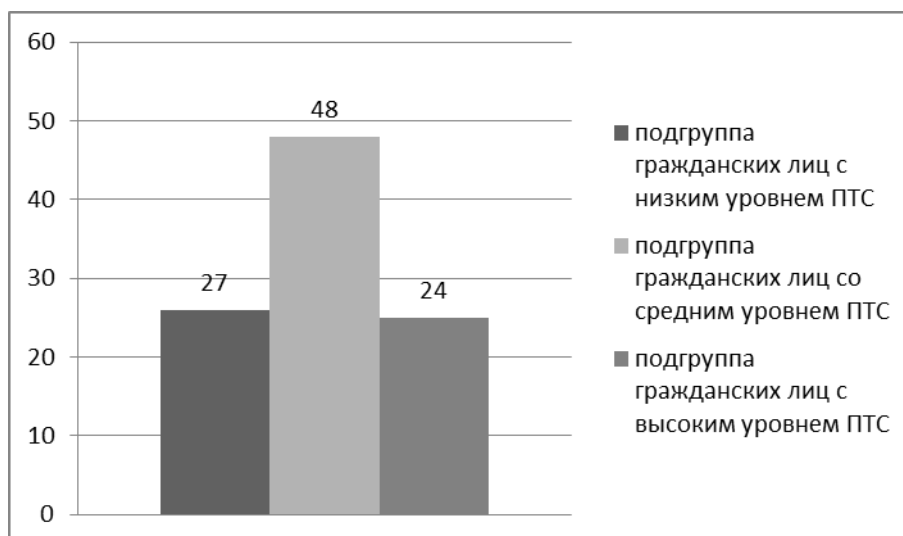
Для более детального анализа уровня психологического благополучия респондентов, специфики переживания ими психотравмирующих событий, их представлений о психологической безопасности и социальной поддержке при *разном уровне* переживаемого посттравматического стресса группы

военнослужащих и гражданских лиц были поделены на подгруппы по уровню посттравматического стресса, в соответствии с результатами методики «Миссисипская шкала» (МШ).

При делении выборки военнослужащих по призыву по уровню посттравматического стресса ( $n = 123$ ) учитывались значения нижнего и верхнего квартилей ( $LQ=68$  и  $UQ=83$ ). В подгруппу с низким показателем МШ вошли респонденты, результаты которых не превышали 68 баллов ( $n=35$ ); в средней подгруппе диапазон баллов составил от 69 до 82 включительно ( $n=54$ ); подгруппа с высокой выраженностью признаков посттравматического стресса — респонденты с результатами  $\geq 83$  баллов ( $n=34$ ) (Рис. 11).



**Рис. 11.** Соотношение численности военнослужащих в каждой выделенной подгруппе (составлено автором)



**Рис. 12.** Соотношение численности гражданских лиц в каждой выделенной подгруппе (составлено автором)

Аналогичным образом разделили выборку гражданских лиц (LQ=67 и UQ=81) на подгруппу респондентов с низким уровнем посттравматического стресса, результаты которых не превышали 67 баллов (n=27), подгруппу со средними значениями (диапазон баллов от 68 до 80 включительно (n=48)) и подгруппу с высоким уровнем ПТС с результатами  $\geq 81$  балла (n =25) (Рис. 12).

Для анализа различий в переживании психотравмирующих событий респондентами с разным уровнем посттравматического стресса использовался статистический критерий угловое преобразование Фишера ( $\phi^*$ -критерий) Результаты анализа представлены в Таблицах 7, 8.

**Таблица 7.**

Различия в переживании психотравмирующих событий в подгруппах военнослужащих с разным уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

<b>Тип события по LEQ</b>	<b>с высоким и низким ПТС <math>\phi^*</math></b>	<b>с высоким и средним ПТС <math>\phi^*</math></b>	<b>со средним и низким ПТС <math>\phi^*</math></b>
Криминальные события (кражи, грабежи)	3.268*	1.323	2.284*
Природные и техногенные катастрофы, аварии	1.914	0.406	0.508
Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента	3.256*	2.115*	1.484*
Травма свидетеля (стать очевидцем смерти, травмирования кого-либо)	3.077 *	2.378*	0.644
Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом	4.448*	4.286*	1.028
Экономические лишения	2.429*	0.871	1.809
Семейные обстоятельства воспитания самого респондента	4.091*	3.645*	0.886
Ситуации сексуального насилия	-	-	-
Ситуации с детьми (при их наличии)	-	-	-
Ситуации физического и эмоционального насилия	1.233	0.281	1.078

*Примечание:*  $\phi$  – критерий угловое преобразование Фишера; уровень значимости \* -  $p < 0.05$ .

Результаты показали, что максимальные различия в переживании психотравмирующих жизненных событий выявлены между военнослужащими по призыву с **низким и высоким** уровнем посттравматического стресса. Молодые люди с высоким уровнем ПТС интенсивнее переживают события криминального характера, ситуации, связанные с физическими травмами и заболеваниями респондента, экономическими лишениями, семейными обстоятельствами воспитания, случаи, при которых респондент являлся свидетелем или участником смерти, травмирования кого-либо, а также утраты близких людей. Наибольшие различия между данными подгруппами были выявлены по категории «Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом».

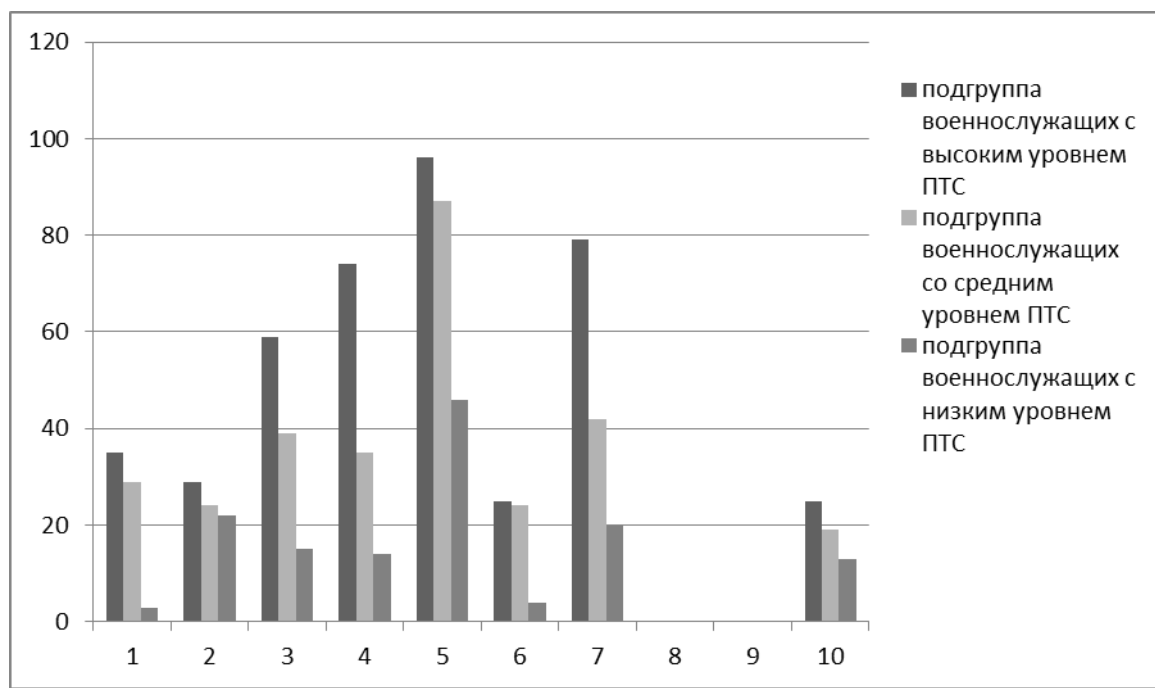
Сравнение результатов военнослужащих с **высоким и средним** уровнем посттравматического стресса также выявило наличие существенных различий в переживании событий психотравмирующего характера. Респонденты с высоким уровнем стресса интенсивнее переживают такие категории событий как: физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента; травма свидетеля, а именно ситуации, в которых субъект был очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо; травма, смерть или заболевание близкого родственника и семейные обстоятельства воспитания самого респондента (Харламенкова, Тарабрина и др., 2017).

Минимальное количество различий было выявлено между подгруппами с **низким и средним** уровнем стресса. Показано, что, по сравнению с военнослужащими с низким ПТС, молодые люди со средними показателями сильнее переживают события криминального характера и физические травмы, заболевания, угрозу жизни самого респондента (Таблица 7).

Было обнаружено, что подгруппа военнослужащих с высокой выраженностью стресса существенно отличается от двух других подгрупп респондентов по интенсивности переживания событий прошлого (Таблица 7). Молодые люди с высоким уровнем посттравматического стресса, находясь в специфических условиях службы в армии по призыву, характеризуется

сверхуязвимостью, ранимостью и чувствительностью к событиям психотравмирующего характера, которые происходили в их жизни.

Для наглядности представим данные, отражающие уровень переживания разных психотравмирующих событий военнослужащими по призыву трех выделенных подгрупп (Рис. 13).



**Рис. 13.** Диаграмма интенсивности переживания психотравмирующих событий подгруппами военнослужащих с разным уровнем ПТС (составлено автором)

*Примечание:* Тип события, номер пункта по LEQ: 1) Криминальные события (кражи) – пункты: 1, 2, 3, 4; 2) Природные и техногенные катастрофы, аварии - 5, 6, 7, 8; 3) Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта - 9, 10, 16, 17; 4) Травма свидетеля (стать очевидцем смерти, травмирования кого-либо) - 11, 12, 18, 19; 5) Травмы, смерть или заболевание близкого человека, известие об этом - 13, 14, 15, 25; 6) Экономические лишения - 24, 27; 7) Семейные обстоятельства воспитания самого субъекта - 20, 21, 22, 23; 8) Ситуации сексуального насилия - 31, 32, 33; 9) Ситуации с детьми (при их наличии) - 28, 29, 30; 10) Ситуации физического и эмоционального насилия - 26, 34, 35, 36.

Анализ данных, представленных на диаграмме, наглядно показывает, что у военнослужащих с высоким уровнем посттравматического стресса по сравнению с респондентами с низким и средним уровнем ПТС, интенсивность переживания событий психотравмирующего характера выше по всем категориям событий, описанным в методике LEQ (Рис.13).

Далее было проведено *внутригрупповое* сравнение гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса (Таблица 8).

**Таблица 8.**

Различия в переживании психотравмирующих событий в подгруппах гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса

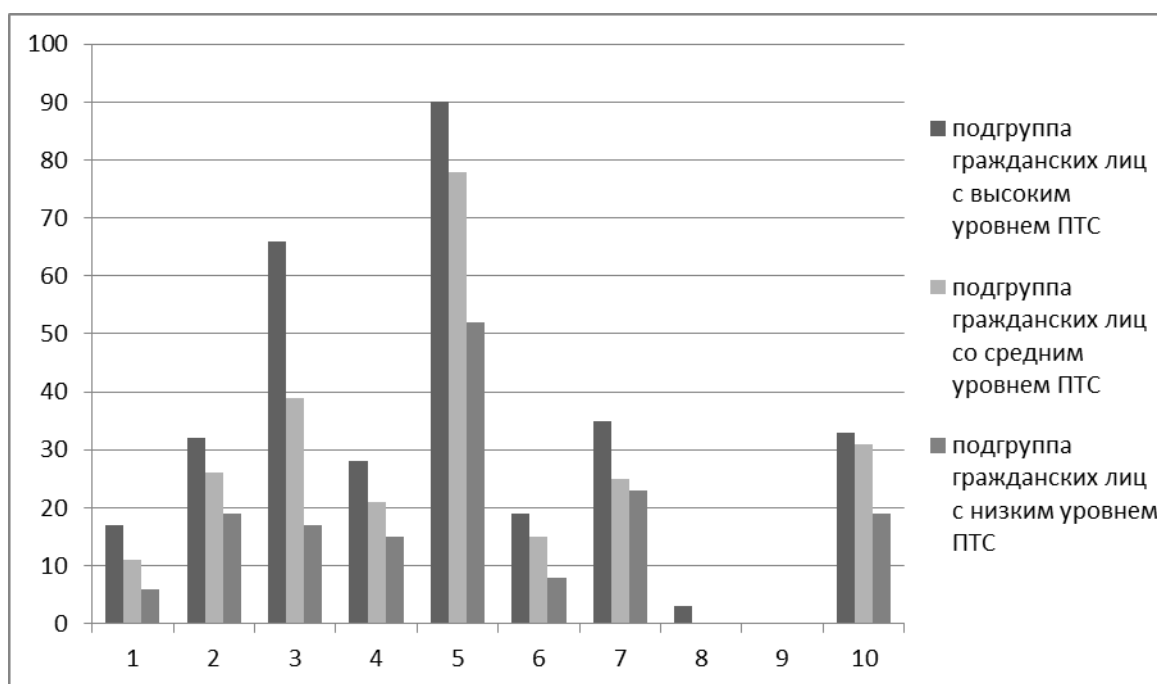
<b>Тип события по LEQ</b>	<b>с высоким и низким ПТС φ*</b>	<b>с высоким и средним ПТС φ*</b>	<b>со средним и низким ПТС φ*</b>
Криминальные события (кражи, грабежи)	0.503	0.844	0.248
Природные и техногенные катастрофы, аварии	0.916	0.423	1.503
Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента	1.691*	0.874	2.778*
Травма свидетеля (стать очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо)	0.995	0.488	0.643
Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом	1.999*	2.477*	0.26
Экономические лишения	1.255	0.687	0.738
Семейные обстоятельства воспитания самого респондента	1.640*	2.320*	0.136
Ситуации сексуального насилия	1.198	0.270	0.612
Ситуации с детьми (при их наличии)	-	-	-
Ситуации физического и эмоционального насилия	1.009	1.1	1.126

*Примечание:* φ – критерий угловое преобразование Фишера; уровень значимости \* -  $p < 0.05$ .

В группе гражданских лиц между подгруппами с **низким** и **высоким** уровнем ПТС выявлены различия только по трем категориям психотравмирующих жизненных событий: «Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента», «Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом» и «Семейные обстоятельства воспитания самого респондента» (Таблица 8). Данная тенденция проявляется у молодых людей и в других подгруппах. Так сравнение результатов гражданских лиц с **высоким и средним** уровнем посттравматического стресса позволило выявить различия по двум категориям: «Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом» и «Семейные обстоятельства воспитания

самого респондента». Данные подгрупп с **низким и средним** уровнем посттравматического стресса различаются по переживанию психотравмирующих событий, связанных с физическими травмами, заболеваниями, угрозой жизни самого респондента. В отличие от военнослужащих у гражданских лиц с **высоким и средним** уровнем стресса не было получено значимых различий по событиям, связанным с физическими травмами, заболеваниями, угрозой жизни самого респондента и травмой свидетеля, а между подгруппами с **низким и средним** ПТС – различий в переживании криминальных событий (Дымова, 2019).

Для большей наглядности результаты переживания психотравмирующих событий в подгруппах гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса представлены на диаграмме (Рис. 14).



**Рис. 14.** Диаграмма интенсивности переживания психотравмирующих событий подгруппами гражданских лиц с разным уровнем ПТС (составлено автором)

*Примечание:* Тип события, номер пункта по LEQ: 1) Криминальные события (кражи) – пункты: 1, 2, 3, 4; 2) Природные и техногенные катастрофы, аварии - 5, 6, 7, 8; 3) Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта - 9, 10, 16, 17; 4) Травма свидетеля (стать очевидцем смерти, травмирования кого-либо) - 11, 12, 18, 19; 5) Травмы, смерть или заболевание близкого человека, известие об этом - 13, 14, 15, 25; 6) Экономические лишения - 24, 27; 7) Семейные обстоятельства воспитания самого субъекта - 20, 21, 22, 23; 8) Ситуации сексуального насилия - 31, 32, 33; 9) Ситуации с детьми (при их наличии) - 28, 29, 30; 10) Ситуации физического и эмоционального насилия - 26, 34, 35, 36.

Как у гражданских лиц, так и у военнослужащих по призыву наибольшая разница в переживании стресса проявилась в ситуации: «Травма, смерть или заболевание близкого человека, известие об этом», однако по сравнению со вторыми у первых различия по этой категории событий оказались не столь контрастными при сравнении подгрупп с высоким, средним и низким уровнем стресса.

Анализ интенсивности переживания психотравмирующих жизненных событий показал, что как для военнослужащих по призыву, так и для гражданских лиц наибольшие различия в оценке интенсивности ПТС выявлены в ситуации переживания потери близкого человека, что рассматривается нами в качестве одного из наиболее тяжелых переживаний психотравмирующего характера.

Итак, анализ результатов показал, согласно полученным данным, что между подгруппами молодых людей, проходящих военную службу по призыву, с разным уровнем посттравматического стресса, имеются значимые различия **по широкому диапазону событий**: «Криминальные события», «Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента», «Травма свидетеля (стать очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо)», «Экономические лишения» и «Семейные обстоятельства воспитания самого респондента». В подгруппах гражданских лиц значимые различия по уровню ПТС обнаружены лишь по отдельным категориям событий таким как: «Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого респондента», «Травмы, смерть или заболевание близкого родственника, известие об этом» и «Семейные обстоятельства воспитания самого респондента» (Дымова, 2019).

Еще раз отметим, что интенсивность переживания психотравмирующих событий в подгруппах военнослужащих по призыву с низким и средним уровнем посттравматического стресса существенно отличается от данных, полученных в подгруппе с высоким уровнем посттравматического стресса. Этот факт свидетельствует о наибольшей уязвимости подгруппы военнослужащих, имеющих крайне негативный опыт переживания психотравмирующих

ситуаций. В подгруппах гражданских лиц подобная тенденция не выявлена.

### **3.7 Психопатологическая симптоматика при разном уровне посттравматического стресса**

В настоящем исследовании психопатологическая симптоматика представлена в границах нормы и анализируется с точки зрения психологических последствий переживания субъектом событий психотравмирующего характера, обнаруживаемых в настоящем времени. Конструкт представляет собой перечень симптомов – возможных ответных реакций организма на стресс, пережитый субъектом ранее.

Для дальнейшей проверки второй гипотезы, был проведен анализ различий (критерий Манна-Уитни) в показателях психопатологической симптоматики (методика SCL-90-R) между подгруппами респондентов с разным уровнем посттравматического стресса. Результаты анализа представлены в Таблицах 9 – 10.

**Таблица 9.**

Различия в выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах военнослужащих по призыву с высоким и низким / высоким и средним / низким и средним уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

<b>SCL-90-R</b>						
<b>Шкалы</b>	<b>С высоким и низким уровнем ПТС</b>		<b>С высоким и средним уровнем ПТС</b>		<b>С низким и средним уровнем ПТС</b>	
	<b>U</b>	<b>p-level</b>	<b>U</b>	<b>p-level</b>	<b>U</b>	<b>p-level</b>
Соматизация(SOM)	263,0	0,008*	676,0	0,038*	889,0	0,638
Обсессивно-компульсивные расстройства (O-C)	200,5	0,003*	717,0	0,085	724,0	0,063
Межличностная сензитивность (INT)	144,5	0,001*	687,0	0,048*	719,0	0,058
Депрессия (DEP)	159,5	0,002*	587,0	0,004*	658,0	0,016*

Тревожность (ANX)	167,0	0,004*	546,0	0,001*	838,5	0,371
Враждебность (HOS)	199,0	0,003*	788,0	0,265	768,5	0,138
Фобическая тревожность (PHOB)	202,0	0,003*	725,5	0,099	849,0	0,420
Паранойяльные симптомы (PAR)	186,5	0,001*	691,5	0,052	582,5	0,002*
Психотизм (PSY)	132,0	0,001*	584,5	0,004*	640,5	0,010*
Общий индекс тяжести (GSI)	106,5	0,001*	549,5	0,015*	857,0	0,459
Индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI)	275,0	0,015*	549,5	0,002*	731,0	0,072

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05

Анализ выраженности психопатологической симптоматики у военнослужащих по призыву показал, что группа респондентов с высоким уровнем посттравматического стресса существенно отличается от двух других подгрупп молодых людей по интенсивности этих симптомов.

Данные военнослужащих по призыву с **высоким уровнем** посттравматического стресса по всем психопатологическим симптомам превышают результаты, выявленные в подгруппе с **низким уровнем** ПТС. Показано, что молодые люди с высоким уровнем посттравматического стресса актуально переживают жизненные события психотравмирующего характера интенсивней, чем респонденты с низким уровнем ПТС: психологические последствия переживания разного рода травмирующих ситуаций проявляются в чрезмерной тревожности и импульсивности, депрессивном состоянии, сложности в регуляции социальных связей и др.

По сравнению с подгруппой военнослужащих **со средним уровнем** ПТС для молодых людей с **высоким уровнем** посттравматического стресса характерны такие симптомы психопатологического характера как: Соматизация (SOM), Депрессия (DEP), Тревожность (ANX), Межличностная сензитивность (INT),

Психотизм (PSY). Следует полагать, что при высоком уровне ПТС молодые люди склонны подавлять свои переживания, предпочитают не демонстрировать тревожность, не прибегают к поиску поддержки и помощи, однако выбор такого способа преодоления стресса нередко сопровождается выраженной соматизацией, депрессией, психотизмом, и соответственно высоким уровнем дистресса.

Между респондентами с **низким и средним** уровнем психотравматизации значимые различия были показаны по шкалам: Депрессия (DEP), Паранойяльные симптомы (PAR) и Психотизм (PSY). Значения молодых людей со средним уровнем ПТС превышают результаты военнослужащих с низким уровнем стресса в выраженности данных симптомов. Они более склонны к уединению, замкнутости, менее чувствительны к окружающим людям, при этом отличаются богатым воображением и фантазией в решении текущих жизненных проблем.

Перейдем к анализу выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса. Данные, полученные в группе гражданских лиц, представлены в Таблице 10.

**Таблица 10.**

Различия в выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах гражданских лиц с высоким и низким / высоким и средним / низким и средним уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

<b>SCL-90-R</b>						
<b>Шкалы</b>	<b>С высоким и низким уровнем ПТС</b>		<b>С высоким и средним уровнем ПТС</b>		<b>С низким и средним уровнем ПТС</b>	
	<b>U</b>	<b>p-level</b>	<b>U</b>	<b>p-level</b>	<b>U</b>	<b>p-level</b>
Соматизация (SOM)	138.5	0.242	373.5	0.06	501.5	0.103
Обсессивно-компульсивные расстройства (O-C)	86.5	0,0007*	385.0	0,022*	231.5	0,0004*
Межличностная сензитивность (INT)	70.0	0,0002*	372.5	0,015*	281.5	0,0005*
Депрессия (DEP)	68.5	0,0001*	332.5	0,003*	225.5	0,0003*

Тревожность (ANX)	48.5	0,0001*	256	0,001*	379.5	0,003*
Враждебность (HOS)	99.0	0,002*	449.5	0.13	276.5	0,0004*
Фобическая тревожность (PHOB)	94.0	0.0014*	321.0	0,002*	471.0	0.06
Паранойяльные симптомы (PAR)	74.5	0,0002*	354.5	0.08	318.0	0,0002*
Психотизм (PSY)	33.5	0,0001*	227.0	0,003*	387.0	0.004*
Общий индекс тяжести (GSI)	29.5	0,0001*	282.0	0,004*	210.5	0.0001*
Индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI)	177.5	0,005*	334.5	0,004*	555.0	0.305

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.01

Показано, что между подгруппами гражданских лиц с **высоким и низким** уровнем посттравматического стресса имеются значимые различия по всем шкалам психопатологической симптоматики кроме соматизации (SOM) (Таблица 10). Гражданские лица с высоким уровнем стресса более чувствительны (сензитивны) к внешним раздражителям, часто испытывают чувство недоверия к окружающим людям, о чем говорят показатели межличностной сензитивности, враждебности и паранойяльных симптомов. Респонденты данной группы отличаются способностью длительно и тяжело переживать неприятности, многократно вспоминая подробности пережитого события, что подтверждается высокими значениями по шкалам психопатологической симптоматики: Депрессия (DEP), Тревожность (ANX) и Фобическая тревожность (PHOB). Молодые люди пытаются самостоятельно и уединенно переживать последствия психотравмирующего опыта, при этом часто прибегая к многократному повторению определенных действий (обсессивность-компульсивность, психотизм).

Между респондентами подгрупп с **высоким и средним** уровнем посттравматического стресса отсутствуют значимые различия по симптомам соматизации, враждебности и паранойяльных симптомов, по остальным показателям методики SCL-90-R данные подгруппы гражданских лиц различаются. Молодые люди со средним уровнем ПТС менее сензитивны к стрессовым сигналам и позитивнее реагируют на окружающих людей. На

основе полученных результатов можно говорить о том, что в подгруппе гражданских лиц с высоким уровнем посттравматического стресса показатели психопатологической симптоматики превышают значения подгрупп со средним и низким уровнями ПТС.

Анализ данных подгрупп гражданских лиц с **низким и средним уровнем** ПТС выявил наличие значимых различий по Обсессивно-компульсивным расстройствам (О-С), Межличностной сензитивности (INT), Депрессии (DEP), Тревожности (ANX), Психотизму (PSY), Враждебности (HOS) и Паранойяльным симптомам (PAR) (Таблица 10). Показатели молодых людей со средним уровнем ПТС превышают значения психопатологической симптоматики в подгруппе с низким уровнем посттравматического стресса. Для гражданских лиц со средним уровнем стресса характерна осторожность в общении с окружающими людьми; они отдают предпочтение отстраненному, уединенному способу совладания с возникающими жизненными проблемами.

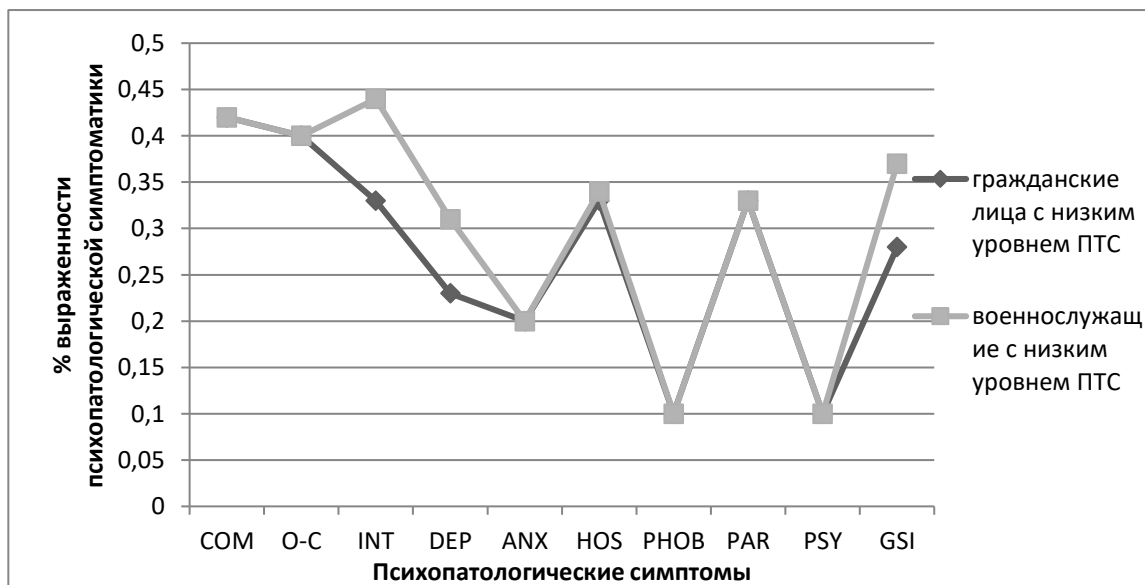
Внутригрупповые сравнения данных показали, что в целом для респондентов с высоким уровнем посттравматического стресса характерна наиболее выраженная психопатологическая симптоматика. Напомним, что у военнослужащих по призыву между подгруппами с высоким и низким уровнем ПТС наблюдаются различия по всем шкалам, у гражданских лиц с **высоким и низким ПТС** в отличие от группы военнослужащих отсутствуют различия по шкале Соматизация. По всем же остальным шкалам имеются значимые различия (Таблицы 9, 10).

Объясняя полученные различия, отметим, что соматизация – это физические (телесные) проявления, возникающие в результате сильных эмоциональных переживаний, с которыми субъекту не удалось справиться самостоятельно (Тарабрина, Харламенкова и др., 2015). Наличие у военнослужащих с высоким ПТС данного симптома связано, как мы полагаем, с тем, что в условиях службы в армии не принято демонстрировать свои чувства и эмоции, поэтому респонденты прибегают к технике их подавления, что может спровоцировать проявление соматических симптомов. В условиях гражданской

жизни молодые люди свободны в выборе способов выражения эмоций, поэтому «застревание» негативных эмоций в области тела практически не происходит.

В дополнение к полученным результатам были составлены профили оценки выраженности психопатологической симптоматики и проведен анализ межгрупповых различий данных военнослужащих и гражданских лиц с высоким, средним и низким уровнем посттравматического стресса (Рис. 15, 16, 17).

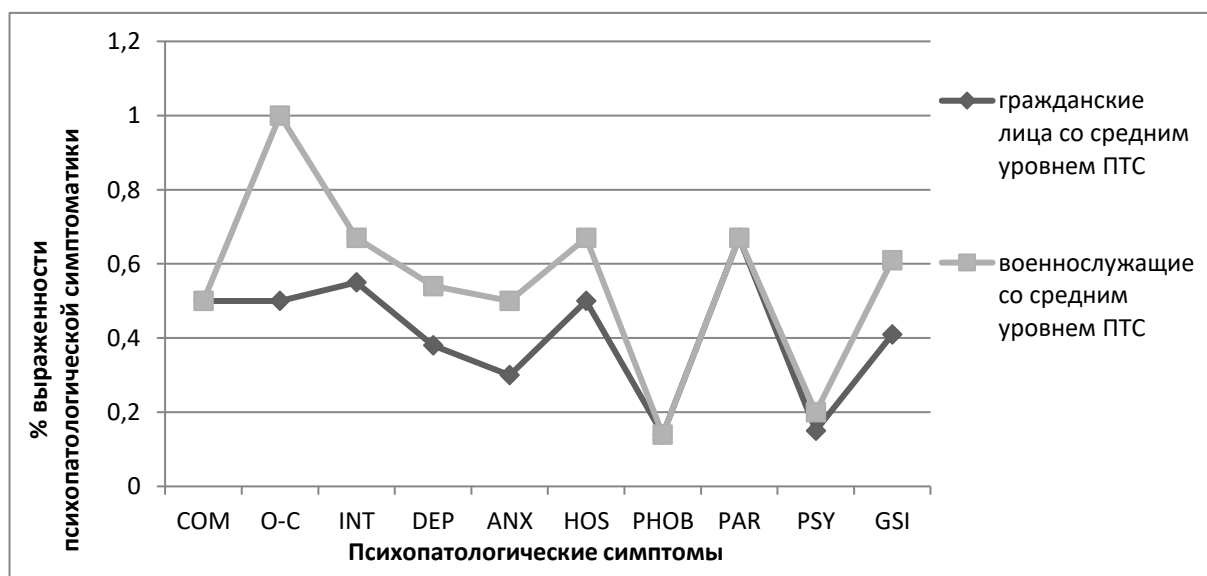
Профили подгрупп с низким уровнем стресса практически совпадают; присутствуют незначительные различия по психопатологической симптоматике: Межличностной сензитивности ( $U=339.5$ ,  $p=0.04$ ) и Депрессии ( $U=245.0$ ,  $p=0.02$ ), данные которых завышены у военнослужащих (Рис.15). Однако в целом, с нашей точки зрения, молодые люди этих подгрупп практически одинаково оценивают наличие у них психопатологических симптомов.



**Рис. 15.** Профили выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах военнослужащих по призыву и гражданских лиц с низким уровнем ПТС

*Примечание:* Психопатологические симптомы: Соматизация (SOM), Obsessivnost'-kompulsivnost' (O-C), Межличностная сензитивность (INT), Депрессия (DEP), Тревожность (ANX), Враждебность (HOS), Фобическая тревожность (PHOB), Паранойяльные симптомы (PAR), Психотизм (PSY) и итоговый показатель дистресса (GSI).

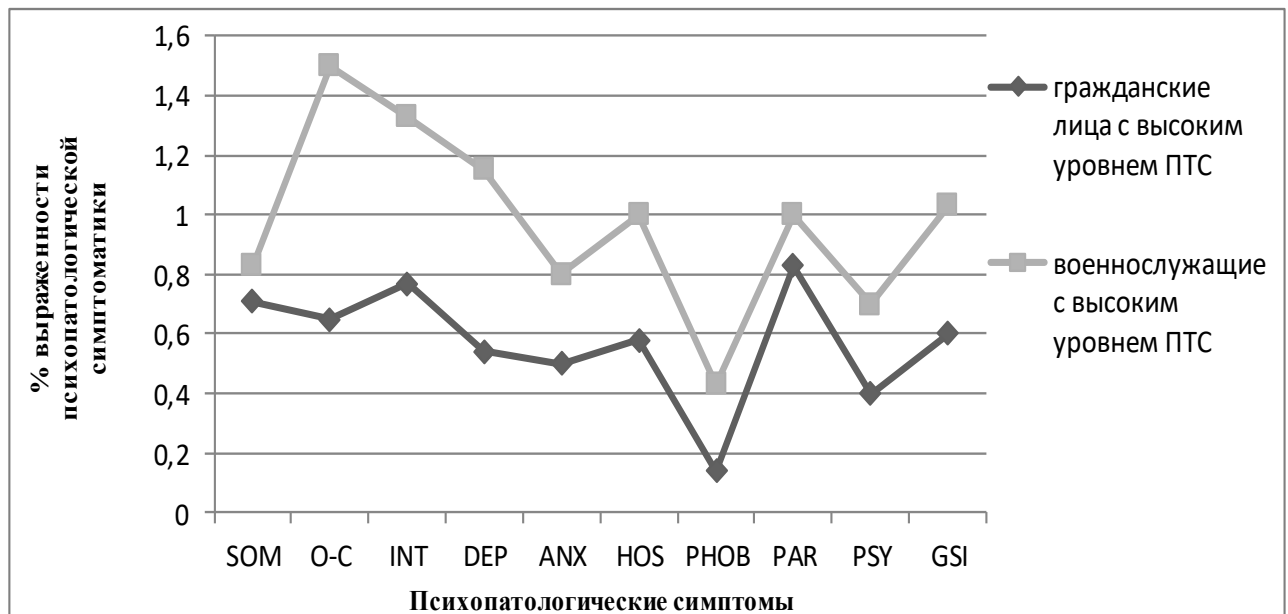
Анализ различий в подгруппах со средним уровнем ПТС выявил более значительные расхождения по таким психопатологическим симптомам как: Обсессивно-компульсивная симптоматика ( $U=622.5$ ,  $p=0.006$ ), Межличностная сензитивность ( $U=731.5$ ,  $p=0.001$ ), Депрессия ( $U=672.0$ ,  $p=0.003$ ), Враждебность ( $U=915.0$ ,  $p=0.011$ ) и по итоговому показателю дистресса ( $U=543.5$ ,  $p=0.001$ ). Значения этих симптомов у военнослужащих по призыву выше, чем у гражданских лиц (Рис.16). Для них характерны такие формы поведения как агрессия, негативизм, нежелание сотрудничать, избегание общения, социально пассивное поведение, преувеличение опасности и др.



**Рис. 16.** Профили выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах военнослужащих по призыву и гражданских лиц со средним уровнем ПТС

Результаты сравнения данных показали, что в подгруппе высоко травмированных военнослужащих по призыву и в аналогичной подгруппе гражданских лиц имеются значимые различия по психопатологической симптоматике Обсессивно-компульсивного расстройства ( $U=201.0$ ,  $p=0.001$ ), Межличностной сензитивности ( $U=193.5$ ,  $p=0.0007$ ), Депрессии ( $U=189.0$ ;  $p=0.0005$ ), Тревожности ( $U=239.5$ ,  $p=0.007$ ), Враждебности ( $U=273.5$ ,  $p=0.033$ ), Фобической тревожности ( $U=261.0$ ,  $p=0.021$ ) и Психотизма ( $U=176.0$ ,  $p=0.0002$ ), общему индексу тяжести симптомов ( $U=201.5$ ,  $p=0.001$ ) и по итоговому показателю дистресса ( $U=208.5$ ,  $p=0.001$ ). Для военнослужащих по призыву

характерны более высокие показатели данных симптомов в сравнении с гражданскими лицами (Рис. 17).



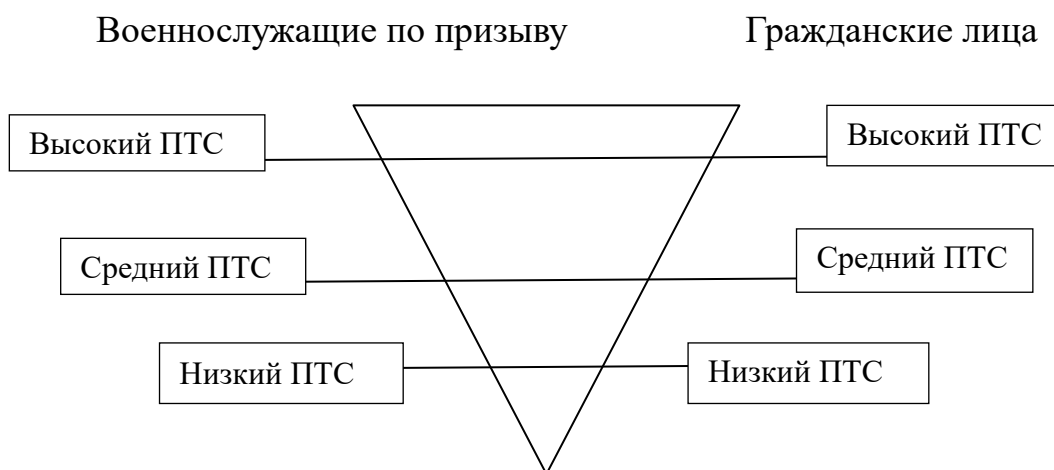
**Рис. 17.** Профили выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах военнослужащих по призыву и гражданских лиц с высоким уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

Было выявлено, что в отличие от респондентов с низким и средним уровнем посттравматического стресса военнослужащие по призыву с высоким уровнем ПТС отличаются от гражданских лиц не только выраженной Депрессией, Обсессивностью-компульсивностью, Межличностной сензитивностью, но и симптомами Психотизма и Фобической тревожности. Вследствие психотравмирующего опыта нередко происходят изменения в отношении субъекта к окружающему миру, например, обостряется чувство справедливости («почему я?»), усиливается предсказуемость повторения события («я так и знал») и враждебность («это они во всем виноваты»). Причиной межличностной сензитивности при высоком уровне посттравматического стресса может выступать страх повторения подобных событий, осознание невозможности контроля за ситуацией и появления психотравмирующих последствий; возможно восприятие себя, как «особенного» человека, отличного от других, которые не переживали подобное событие и не понимают тех чувств, которые испытывает субъект.

Межгрупповое сравнение выраженности психопатологической симптоматики в подгруппах респондентов показало, что значения военнослужащих с *разным уровнем посттравматического стресса* во всех случаях превышают значения аналогичных подгрупп гражданских лиц по «Депрессии» и «Межличностной сензитивности».

Мы считаем, что причиной данного результата является специфика социальной ситуации службы в армии. Молодые люди длительное время находятся в постоянном контакте с группой людей того же возраста и пола, у них отсутствует возможность уединения, им необходимо отстаивать свое мнение перед сослуживцами и др., т.е. присутствует напряженность в межличностном взаимодействии, которая в некоторых случаях может перерасти в конфликтные ситуации. Данное исследование показало, что военнослужащие, даже спустя полгода военной службы, испытывают дискомфорт, связанный с общением, нуждаются в социальной поддержке, а наличие компонента «Депрессия», возможно, препятствует их активному поиску ресурсов совладания. Служба в армии является для них трудной жизненной ситуацией, требующей мобилизации дополнительных ресурсов.

Кроме того, проведенный нами анализ показал, что существует определенная тенденция в выраженности психопатологической симптоматики у молодых людей в подгруппах с низким, средним и высоким уровнем стресса (Рис.18).



**Рис. 18.** Схема различий психопатологической симптоматики в группах респондентов с разным уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

Данную тенденцию выраженности психопатологической симптоматики у военнослужащих и гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса можно представить в виде геометрической фигуры перевернутого треугольника, в котором увеличение показателя стресса сопровождается расхождением в выраженности психопатологических симптомов между военнослужащими и гражданскими лицами. Наибольшая контрастность в субъективной оценке наличия симптоматики была выявлена в подгруппах молодых людей с высоким уровнем стресса (Рис.10). Причем, значения военнослужащих в этих подгруппах значительно превышают данные гражданских лиц по выраженности всех психопатологических симптомов. Таким образом, переживание посттравматического стресса, обусловленное прошлым опытом, в группе военнослужащих сопровождается чрезмерным негативным эмоциональным состоянием, ожиданием опасных, неприятных событий, несоразмерными реальности чувством страха и беспокойства. Данные респонденты (военнослужащие с высоким уровнем ПТС) представляют собой уязвимую подгруппу молодых людей, которые не могут справиться с последствиями пережитых ранее психотравмирующих событий самостоятельно. Мы полагаем, что это связано с недостаточностью ресурсов совладания со стрессом, а, возможно, и с ограничением средств мобилизации имеющихся ресурсов в условиях трудной жизненной ситуации.

### **3.8 Психологическое благополучие и психологическая безопасность при разном уровне посттравматического стресса**

Психологическое благополучие и психологическая безопасность рассматриваются нами как показатели оценки актуальной ситуации как трудной, и как показатели удовлетворенности человеком жизнью в конкретных обстоятельствах. Результаты исследования, представленные ранее, показали, что между группами респондентов (военнослужащих по призыву и гражданских лиц) наблюдаются значимые различия и по психологическому благополучию, и по психологической безопасности. Следует предположить, что при учете уровня посттравматического стресса общие различия в оценке

трудной ситуации по психологическому благополучию и безопасности сохранятся, при этом могут быть получены результаты, указывающие на вклад травматического опыта в переживание актуальной жизненной ситуации.

Для проверки *третьей гипотезы* о том, что показатели психологического благополучия и представление о психологической безопасности у мужчин в возрасте 18-25 лет различаются в зависимости от уровня посттравматического стресса, вызванного событиями прошлого, и социальных условий жизни, был проведен анализ различий по показателям методики «Шкала психологического благополучия» между подгруппами с высокой, средней и низкой выраженностью посттравматического стресса (Таблица 11).

**Таблица 11.**

Различия по показателям психологического благополучия между подгруппами военнослужащих и гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса (Шкала психологического благополучия)

Подгруппы респондентов с низким уровнем ПТС		Подгруппы респондентов со средним уровнем ПТС		Подгруппы респондентов с высоким уровнем ПТС	
<b>Позитивные отношения с окружающими</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
469.5	0,966	913.0	0,010*	225.0	0.003*
<b>Автономия 1</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
472.5	0,989	1213.0	0,578	286.0	0.051*
<b>Управление средой</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
446,5	0,712	923.0	0,012*	193.5	0.007*
<b>Личностный рост</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
415.0	0,414	1246.0	0,739	401.0	0.912
<b>Цели в жизни</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
310.5	0,021*	1003.0	0,0494*	211.0	0.002*
<b>Самопринятие</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
414.5	0,410	871.0	0,0044*	142.5	0.001*
<b>Психологическое благополучие</b>					
U	p-level	U	p-level	U	p-level
373.5	0,159	887,0	0,0061*	154.0	0.004*

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05.

При сравнении подгрупп военнослужащих и гражданских лиц с низким уровнем посттравматического стресса значимые различия были выявлены только по субъективной оценке достижения целей в жизни; данные военнослужащих оказались ниже, чем показатели гражданских лиц. Этот факт позволяет нам говорить о том, что в отличие от военнослужащих гражданские лица с низким уровнем ПТС более удовлетворены достижением поставленных перед собой целей. Объяснить полученные результаты можно тем, что у молодых людей, проходящих военную службу по призыву, возможности достижения целей, ориентированных на гражданскую жизнь, в настоящий момент существенно ограничены, поэтому данный вопрос для них не актуален и может быть поставлен вновь с течением времени.

Военнослужащие с высоким и средним уровнем посттравматического стресса в отличие от гражданских лиц более чувствительны к недостатку близких, доверительных отношений, испытывают трудности в проявлении открытости и заботы о других людях, ощущают собственную изолированность и фрустрированность. Условия среды, в которой находятся военнослужащие, отличаются определенными правилами, принятым регламентом, и не предлагают молодым людям выбор и свободу действий. Гражданские лица с высоким и средним уровнем посттравматического стресса отличаются чувством уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, а также умением самостоятельно выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям.

Между подгруппами с высоким уровнем посттравматического стресса были выявлены различия и по автономии. Это – способность личности на основании собственных убеждений и навыков, независимо от мнения других, действовать в соответствии со своими желаниями, самостоятельно принимать решения. Военнослужащие с высоким уровнем ПТС больше, чем гражданские лица, нуждаются в социальной поддержке при принятии важных решений, они более зависимы от мнения и убеждений общества и более уязвимы к критике со стороны других людей, то есть менее автономны.

Как было сказано ранее, в настоящем исследовании в качестве критериев трудности ситуации рассматриваются показатели психологического благополучия и психологической безопасности личности. Мы полагаем, что представление о психологической безопасности в трудной ситуации может меняться в зависимости от особенностей актуальной ситуации и травматического опыта человека (Дымова, 2019).

Для оценки представлений о психологической безопасности была использована анкета, включающая 60 слов-дескрипторов. Предпочтения в выборе слов-дескрипторов были определены путем подсчета суммы баллов по ответам респондентов. Если суммы баллов по определенному дескриптору превышали значения верхнего квартиля, то их рассматривали как наиболее предпочитаемые ассоциации. Результаты выбора ответов на слова-дескрипторы военнослужащими по призыву и гражданскими лицами с разным уровнем посттравматического стресса представлены в Таблицах 12, 13, 14.

**Таблица 12.**

Предпочтение (ранги) в выборе дескрипторов психологической безопасности в подгруппах военнослужащих с разным уровнем ПТС (составлено автором)

Дескриптор			
	подгруппа с низким уровнем ПТС	подгруппа со средним уровнем ПТС	подгруппа с высоким уровнем ПТС
Контроль ситуации	7.25	1	1
Уверенность в себе	2.5	9	2
Надежность	2.5	8	3
Поддержка, помощь	10	3	4
Позитивное окружение	11.5	5	6.5
Надежный спутник, опора	4.5	13.25	10
Надежные друзья, верность	1	13.25	16
Самосохранение	13.25	2	8.5
Физическая подготовка, сила	13.25	12	11
Жизненный опыт, опытность	7.25	10.5	6.5
Владение информацией	11.5	6.5	13
Свобода	10	-	15
Компетентность, ум	6	-	-

Здоровье	7.25	4	-
Уверенность в окружении	13.25	-	-
Равновесие, стабильность	16	13.25	-
Доверие	4.5	6.5	-
Защита, защищенность	-	-	14
Родители	-	-	5
Мудрость	-	10.5	8.5
Обдумывание, прогноз-ние	-	-	12

*Примечание:* знак «-» указывает на отсутствие дескриптора в группе высокочастотных выборов.

Результаты анализа данных показали, что военнослужащие по призыву в качестве ассоциаций к слову «психологическая безопасность» чаще всего выбирают такие дескрипторы как «контроль ситуации» и «надежные друзья, верность». В подгруппах с разным уровнем посттравматического стресса предпочтения расположились следующим образом: подгруппа военнослужащих с низким уровнем посттравматического стресса связывает психологическую безопасность с «надежными друзьями, верностью», «уверенностью в себе», подгруппа со средним уровнем – с «контролем ситуации» и «самосохранением», а подгруппа с высоким уровнем посттравматического стресса – с «контролем ситуации» и «уверенностью в себе».

Для более детального анализа полученных результатов была использована многомерная статистическая процедура кластерного анализа – метод К-средних (K-means).

**Таблица 13.**

Кластерная структура представлений о психологической безопасности в подгруппах военнослужащих по призыву с различным уровнем посттравматического стресса (составлено автором)

№	Подгруппа военнослужащих с <b>низким уровнем ПТС</b>	Подгруппа военнослужащих со <b>средним уровнем ПТС</b>	Подгруппа военнослужащих с <b>высоким уровнем ПТС</b>
1	<b>Внутренний комфорт</b> Радость (0.679) Любовь (0.811) Доверие (0.818) Чувство комфорта (0.979)	<b>Внутренний комфорт</b> Счастье (0.546) Удобство, уют (0.649) Радость (0.814) Душевное тепло (0.835)	<b>Внутренний комфорт</b> Счастье (0.669) Равновесие, стабильность (0.645) Общительность, открытость (0.763)

	Счастье (0.921) Общительность, открытость (0.959)	Чувство комфорта (0.871) Любовь (0.904)	Безмятежность, легкость (0.794)
2	<b>Позитивное окружение</b> Поддержка, помощь (0,461) Надежные друзья, верность (0,546) Поддержка отца (0,564) Позитивное окружение (0.684) Родители (0,719) Поддержка мамы (0,754) Уверенность в окружении (0.782) Надежный спутник, опора (0,951)	<b>Позитивное окружение</b> Уверенность в окружении (0.725) Поддержка, помощь (0.849) Надежные друзья, верность (0.733) Доверие (0.741) Контроль ситуации (0.663) Надежность (0.836) Защита, защищенность (0.657) Свобода (0.891) Поддержка мамы (0.991) Поддержка отца (0.997)	<b>Позитивное окружение</b> Надежные друзья верность (0,676) Свобода (0.622) Уверенность в окружении (0.658) Поддержка, помощь (0.671) Надежный спутник, опора (0.701) Доверие (0.711) Позитивное окружение (0.734)
3	<b>Самосохранение</b> Самосохранение (0.521) Надежность (0.575) Личная территория (0.741) Защита, защищенность (0.736) Везение, удача (0.794) Удобство, уют (0.799) Мир в стране (0.922) Самореализация (0.983)	<b>Самосохранение</b> Самосохранение (0.738) Дом, жилье (0.761) Мудрость (0.777) Личная территория (0.816) Осторожность, отказ от риска (0.862) Отсутствие угроз (0.965)	<b>Поддержка близкого окружения</b> Родители (0.561) Поддержка мамы (0.764) Мудрость (0.709) Поддержка отца (0.838)
4	<b>Способы совладания</b> Дом, жилье (0.529) Обдумывание, прогнозирование (0.580) Средства самообороны (0.612) Свобода (0.715) Физическая подготовка, сила (0.743) Активность, скорость реакции (0.761) Работа, труд (0.817)	<b>Способы совладания</b> Средства самообороны (0.712) Физическая подготовка, сила (0.677) Ответственность, долг (0.839) Мир в стране (0.833) Активность, скорость реакции (0.665)	<b>Способы совладания</b> Работа, труд (0.701) Средства самообороны (0.862) Автономия, независимость (0.801) Защита, защищенность (0.798) Активность, скорость реакции (0.805) Личная территория (0.850) Самореализация (0.864)
5	<b>Компетентность, опытность</b> Терпимость, сдержанность (0.421) Ответственность, долг (0.425) Контроль ситуации (0.441) Уверенность в себе (0.501) Здоровье (0.556) Компетентность, ум (0.624) Порядок, соблюдение норм, правил (0.695) Жизненный опыт, опытность	<b>Компетентность, опытность</b> Владение информацией (0.589) Самоанализ, самопознание (0.638) Обдумывание, прогнозирование (0.717) Жизненный опыт, опытность (0.764) Самореализация (0.829) Компетентность, ум (0.809)	<b>Компетентность, опытность</b> Уверенность в себе (0.527) Компетентность, ум (0.615) Контроль ситуации (0.705) Жизненный опыт, опытность (0.759) Владение информацией (0.789) Осторожность, отказ от риска (0.762) Самосохранение (0.788)

(0.704) Равновесие, стабильность (0.745) Владение информацией (0.901)	Автономия, независимость (0.990)	Избегание опасных ситуаций (0.856) Отсутствие угроз (0.865)
--	-------------------------------------	---

Кластерный анализ показал, что в представлениях о психологической безопасности имеется сходство между подгруппами военнослужащих с разным уровнем посттравматического стресса. Так респонденты каждой подгруппы военнослужащих ассоциируют психологическую безопасность с Внутренним комфортом (чувством радости, счастьем, душевным теплом, спокойствием, умиротворением и др.). Также сходство обнаруживается в том, что молодые люди с разным уровнем ПТС связывают чувство безопасности с различными способами защиты, например, со средствами самообороны, физической подготовкой, силой, работой, трудом, личной территорией и т.д. Представления о психологической безопасности, ассоциируемые с информированностью субъекта, его жизненным опытом, контролем ситуации, компетентностью, умом и др. в подгруппах военнослужащих по призыву объединены в кластер Компетентность, опытность. При этом данный кластер не включает наличие компетентного близкого человека; военнослужащие ориентируются исключительно на свои силы и возможности. Уточним, что в подгруппе с высоким уровнем ПТС в данный кластер также вошли дополнительные дескрипторы, указывающие на предостерегающие опасность действия (избегание опасных ситуаций, осторожность, отказ от риска, отсутствие угроз). Это значит, что у молодых людей данной подгруппы чувство безопасности одновременно связано и с когнитивными способностями, и с избеганием опасных событий, осторожностью.

Следующий кластер представлений о психологической безопасности включает дескрипторы, указывающие на важность поддержки молодого человека со стороны других людей, таких как надежные друзья, доверие, поддержка, помощь, надежный спутник и т.д. Здесь также была выявлена определенная специфика. Военнослужащие по призыву в круг людей, от которых ожидается помощь, включают близких родственников. При этом

военнослужащие с высоким уровнем посттравматического стресса в отличие от молодых людей с низким и средним уровнем ПТС различают ожидаемую помощь от друзей, приятелей, знакомых (надежный спутник, надежные друзья, доверие, любовь и др.) и поддержку от самых близких людей, а именно от обоих родителей, и отдельно от каждого из них — от матери и от отца. Мы полагаем, что при высоком уровне стресса молодой человек склонен ориентироваться на тех, значимых для него людей, кому он доверяет безусловно, и от кого ожидает особую поддержку.

Аналогичным образом, были проанализированы представления о психологической безопасности в подгруппах гражданских лиц с разным уровнем посттравматического стресса (Таблица 14).

**Таблица 14.**

Предпочтение (ранги) в выборе дескрипторов в подгруппах гражданских лиц с разным уровнем ПТС (составлено автором)

Дескриптор	подгруппа с	подгруппа со	подгруппа
	низким уровнем ПТС	средним уровнем ПТС	с высоким уровнем ПТС
Контроль ситуации	1.5	2	3
Самосохранение	13.5	1	7.25
Уверенность в себе	1.5	5	1.5
Надежность	16.5	8	1.5
Позитивное окружение	5.5	4	5
Поддержка, помощь	5.5	3	4
Физическая подготовка, сила	18.5	12	10.25
Надежные друзья, верность	10.5	13.5	14.5
Владение информацией	3	9	10.25
Надежный спутник, опора	7.5	13.55	14.5
Доверие	7.5	6.5	-
Жизненный опыт, опытность	11.5	10.5	-
Дом, жилье	-	-	6
Самоанализ, самопознание	10.5	-	10.25
Компетентность, ум	4	-	-
Здоровье	11.5	-	-
Уверенность в окружении	18.5	-	-
Равновесие, стабильность	9	-	-
Мудрость	-	-	7.25
Радость	-	13.25	-

Свобода	16.5	10.5	13
Обдумывание, прогнозирование	13.5	-	7.25
Личная территория	-	-	16
Активность, скорость реакции	-	6.5	-

*Примечание:* знак «+» указывает на попадание дескриптора в группу высокочастотных выборов, знак «-» – на отсутствие дескриптора в группе высокочастотных выборов.

При выборе дескрипторов, с которыми ассоциируется психологическая безопасность, молодые люди с низким уровнем посттравматического стресса, находящиеся в повседневных социальных условиях, отдают предпочтение своим возможностям (контроль ситуации, уверенность в себе, компетентность, ум). Молодые люди со средним уровнем ПТС в первую очередь выбирают дескрипторы, описывающие личностные ресурсы (самосохранение, контроль ситуации), однако не отвергают помощь и поддержку окружающих (поддержка, помощь, позитивное окружение). Молодые люди с высоким уровнем посттравматического стресса одинаково ориентированы и на свои силы, и на помощь других людей, соотнося психологическую безопасность и с «уверенностью в себе, контролем ситуации» и с «надежностью, поддержкой и помощью».

Результаты кластерного анализа данных в группе гражданских лиц представлены в Таблице 15.

**Таблица 15.**

Кластерная структура представлений о психологической безопасности в подгруппах гражданских лиц с различным уровнем выраженности посттравматического стресса (составлено автором)

№	Подгруппа гражданских лиц с <b>низким уровнем ПТС</b>	Подгруппа гражданских лиц со <b>средним уровнем ПТС</b>	Подгруппа гражданских лиц с <b>высоким уровнем ПТС</b>
1	<b>Внутренний комфорт</b> Любовь (0.874) Удобство, уют (0.831) Счастье (0.747) Радость (0.822) Равновесие, стабильность	<b>Внутренний комфорт</b> Счастье (0.582) Любовь (0.749) Чувство комфорта (0.852) Спокойствие, умиротворение (0.797)	<b>Внутренний комфорт</b> Радость (0.834) Безмятежность, легкость (0.879) Чувство комфорта (0.565) Счастье (0.501)

	(0.791) Чувство комфорта (0.845)	Радость (0.854) Отсутствие тревоги, страха (0.859)	Удобство, уют (0.742)
2	<b>Компетентность, опытность</b> Надежные друзья, верность (0.586) Мудрость (0.787) Компетентность, ум (0.586) Дом, жилье (0.746) Надежный спутник, опора (0.797) Жизненный опыт, опытность (0.738)	<b>Компетентность, опытность</b> Автономия, независимость (0.556) Контроль ситуации (0.929) Жизненный опыт, опытность (0.738) Поддержка, помощь (0.787) Компетентность, ум (0.791) Владение информацией (0.733)	<b>Компетентность, опытность</b> Самоанализ, самопознание (0.672) Жизненный опыт, опытность (0.694) Владение информацией (0.567) Автономия, независимость (0.718) Самореализация (0.857) Обдумывание, прогнозирование (0.744) Компетентность, ум (0.844)
3	<b>Способы совладания</b> Средства самообороны (0.718) Физическая подготовка, сила (0.931) Отсутствие тревоги, страха (0.809) Личная территория (0.863)	<b>Способы совладания</b> Личная территория (0.741) Физическая подготовка, сила (0.734) Везение, удача (0.785) Средства самообороны (0.785)	<b>Способы совладания</b> Физическая подготовка, сила (0.829) Личная территория (0.678) Средства самообороны (0.905) Наличие денег (0.785)
4	<b>Позитивное окружение</b> Позитивное окружение (0.773) Поддержка, помощь (0.728) Доверие (0.931) Надежность (0.562) Защита, защищенность (0.575) Уверенность в окружении (0.615)	<b>Позитивное окружение</b> Поддержка, помощь (0.470) Здоровье (0.656) Активность, скорость реакции (0.591) Надежные друзья, верность (0.631) Уверенность в окружении (0.644) Позитивное окружение (0.633)	<b>Позитивное окружение</b> Позитивное окружение (0.629) Поддержка, помощь (0.450) Надежные друзья, верность (0.816) Надежный спутник, опора (0.767) Надежность (0.501)
5	<b>Самосохранение</b> Самосохранение (0.783) Ответственность, долг (0.683) Контроль ситуации (0.882) Обдумывание, прогнозирование (0.743)	<b>Самосохранение</b> Защита, защищенность (0.781) Порядок, соблюдение норм, правил (0.818) Отсутствие угроз (0.832) Самореализация (0.741)	<b>Самосохранение</b> Защита, защищенность (0.734) Здоровье (0.687) Отсутствие тревоги, страха (0.708) Самосохранение (0.742)

С помощью проведенного анализа было выявлено, что представления о психологической безопасности, описывающие Внутренний комфорт субъекта, представлены во всех подгруппах гражданских лиц: у всех молодых людей чувство безопасности ассоциируется с позитивными эмоциями (радостью,

счастьем, комфортом и т.д.). Независимо от уровня посттравматического стресса молодые люди связывают психологическую безопасность с различными способами совладания с трудностями. Это — физическая подготовка, средства самообороны, наличие своей территории. Следующим кластером представлений о психологической безопасности, имеющим место во всех подгруппах гражданских лиц, является Позитивное окружение, описывающее различные аспекты социальной поддержки. Данные кластеры в той или иной мере были получены не только в группе гражданских лиц, но и в подгруппах военнослужащих по призыву. Этот результат указывает на то, что для всех молодых мужчин, независимо от актуальных социальных условий и уровня стресса, чувство безопасности представляется в виде конструкта, включающего три основных компонента: *позитивное эмоциональное состояние, внешняя поддержка и наличие необходимых защитных средств.*

В группе гражданских лиц помимо общих представлений о психологической безопасности были выявлены различия в оценке соответствующих дескрипторов подгруппами с разным уровнем посттравматического стресса. Так показано, что гражданские лица с низким уровнем ПТС в кластере Компетентность, опытность в равной степени ориентированы как на свои силы (жизненный опыт, опытность и компетентность, ум), так и на помощь других людей (надежный спутник, опора и надежные друзья, верность). Молодые люди со средним уровнем стресса в большей степени ориентируются на свои силы (автономия, независимость; жизненный опыт, опытность; компетентность, ум и владение информацией), однако учитывают и помощь окружающих людей (поддержка, помощь). При этом респонденты с высоким уровнем посттравматического стресса сфокусированы только на своих силах, возможности, жизненный опыт и на поиск информации, *не рассчитывая на помощь извне*, поддержку компетентных, значимых людей. Этот результат указывает на сходство данных гражданских лиц с данными военнослужащих по призыву, у которых компетентность и опытность также основаны на собственных возможностях человека.

В описании следующего кластера представлений о психологической безопасности (кластер Самосохранение) гражданские лица с высоким уровнем стресса в отличие от подгруппы с низким уровнем ПТС, предпочитают оставаться *пассивными*, не совершая активных действий (защищенность, отсутствие тревоги, страха).

Подводя итог, отметим, что представление о психологической безопасности как один из критериев оценки трудности ситуации у молодых людей с разным уровнем посттравматического стресса различается, причем представление о психологической безопасности у военнослужащих по призыву и гражданских лиц с высоким уровнем ПТС также имеет свои особенности (Дымова, 2018). Проведенный нами анализ показал, что в строго регламентированных условиях жизни представление о безопасности имеет более дифференцированные границы: между ориентацией на собственные ресурсы и внешней помощью имеется четкое разделение. При этом у военнослужащих с высоким уровнем стресса круг людей, от которых ожидается поддержка, существенно сужается и включает только самых близких; при выборе определенной стратегии поведения предпочтение отдается избегающим действиям. В отличие от военнослужащих у гражданских лиц с высоким уровнем посттравматического стресса не было выявлено избегающего поведения; стремление к самосохранению соотносится с выжиданием, пассивной позицией. Границы между внешними и внутренними ресурсами при высоком уровне стресса становятся более четкими, однако сужение круга людей, которые ассоциируются с позитивным окружением, не наблюдается.

Третья гипотеза о том, что показатели психологического благополучия и представление о психологической безопасности у мужчин в возрасте 18-25 лет различаются в зависимости от уровня посттравматического стресса, вызванного событиями прошлого, и социальных условий жизни, подтверждается.

### **3.9 Совладание с последствиями психической травматизации в строго регламентированных и повседневных социальных условиях**

Трудная жизненная ситуация представляет собой определенный жизненный период, во время которого происходит нарушение привычного для субъекта ритма жизни. Человек чувствует себя дискомфортно, небезопасно, незащищенно, испытывает напряжение и тревогу. В подобных обстоятельствах выбор тех или иных копинг-ресурсов ставится в зависимость от наличия у субъекта внутренних установок и убеждений, жизненного опыта, его информированности, компетентности и др., т.е. когнитивных, аффективных и поведенческих конструктов.

Военная служба в армии по призыву, как было показано ранее, является трудной жизненной ситуацией, и в способах совладания с ней имеются определенные ограничения, например, затруднения в получении новой информации и в свободном общении с близкими людьми, т.е. ограничения в привычно оказываемой социальной поддержке. Как известно, социальная поддержка и позитивное окружение в контексте нормального социального функционирования человека позволяют ему чувствовать свою принадлежность к сообществу людей и способствуют проживанию, переживанию и адаптации к различным жизненным ситуациям.

Компенсируя имеющийся недостаток в способах совладания с трудностями, молодые люди используют тот набор ресурсов, который был у них до военной службы и оказался доступным в актуальной ситуации. Так в качестве внутренних ресурсов военнослужащие указывают на *компетентность и опытность, самоанализ и самопознание*, то есть ориентируются на свои знания, умения, навыки и способности, концентрируются на изучении и оценке собственных мыслей, чувств, поведения и жизненного опыта.

В отличие от военнослужащих, гражданские лица, находящиеся в повседневных условиях жизни, не ограничены во внутренних и внешних ресурсах, им доступен широкий спектр возможностей для преодоления трудностей. При этом они предпочитают ориентироваться на свое собственное

мнение, ценить автономию, решать проблемы самостоятельно, принимать независимые решения, которые не навязываются обществом, а согласуются с личными ценностями и целями.

Социальная поддержка является одним из главных способов совладания с трудными ситуациями. Предполагается, что в зависимости от специфики социальных условий может возникать потребность в разных видах социальной поддержки, например в эмоциональной или инструментальной помощи.

Для проверки четвертой гипотезы исследования о том, что мужчины в возрасте 18-25 лет с высоким уровнем посттравматического стресса испытывают дефицит эмоциональной поддержки и социальной интеграции, степень которого выше в группе военнослужащих по призыву, был проведен анализ различий между военнослужащими по призыву и гражданскими лицами по показателям Опросника социальной поддержки F-SOZU-22 (Таблица 16).

**Таблица 16.**

Различия по показателям социальной поддержки между группами военнослужащих и гражданских лиц (Опросник социальной поддержки) (составлено автором)

Шкалы социальной поддержки	Сумма рангов в группе гражданских лиц	Сумма рангов в группе военнослужащих по призыву	U	p-level
Эмоциональная поддержка	15347	9406	4456	0.0006*
Инструментальная поддержка	15722.5	9030.5	4080.5	0.0002*
Социальная интеграция	12866	11887	5240	0.0537*
Удовлетворенность социальной поддержкой	12974.5	11778.5	5348.5	0.1198

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05.

Результаты показали, что имеются различия по всем видам социальной поддержки. Военнослужащие по призыву в отличие от гражданских лиц менее удовлетворены наличием эмоционально значимых, поддерживающих отношений (эмоциональная поддержка), возможностями получения важной,

полезной информации, помощи в решении актуальных проблем (инструментальная поддержка). Также военнослужащие отмечают низкую социальную интеграцию, т.е. испытывают потребность в наличии круга значимых людей с общими интересами, а также недостаточную включенность в этот круг общения, который мог бы гарантировать человеку стабильность переживания собственной значимости для данной группы лиц (Дымова, 2015).

Результаты статистического анализа показывают наличие ограничений в социальной поддержке в условиях службы в армии, т.е. в трудной жизненной ситуации.

Известно, что в предпочтении копинг-ресурсов имеет значение также уровень переживания психотравмирующего опыта: чем выше интенсивность посттравматического стресса, тем уже диапазон копинг-ресурсов. Для определения специфики социальной поддержки при разном уровне посттравматического стресса внутри групп военнослужащих и гражданских лиц был проведен анализ различий по показателям Опросника социальной поддержки F-SOZU-22.

Военнослужащие с высоким уровнем посттравматического стресса менее удовлетворены эмоциональной поддержкой, чем респонденты с низким уровнем ПТС ( $U=397$ ;  $p=0.017$ ), у них ниже уровень социальной интеграции ( $U=431,5$ ;  $p=0.049$ ). Между подгруппами с высоким и средним уровнем ПТС различия имеются только по социальной интеграции ( $U=689,0$ ;  $p=0.049$ ). Подгруппы со средним и низким уровнем посттравматического стресса различаются по шкале эмоциональной поддержки ( $U=675.5$ ;  $p=0.002$ ).

Сравнение подгрупп гражданских лиц с высоким и низким уровнем ПТС показало наличие различий по шкалам эмоциональной поддержки ( $U=198.0$ ;  $p=0.017$ ), социальной интеграции ( $U=136,5$ ;  $p=0.004$ ). Подгруппы гражданских лиц со средним и высоким уровнем посттравматического стресса различаются по шкалам социальной интеграции ( $U=267.0$ ;  $p=0.0002$ ). В подгруппах гражданских лиц с низким и средним уровнем ПТС значимые различия обнаружены по удовлетворенности социальной поддержкой ( $U=466,5$ ;  $p=0.045$ ).

Далее был проведен анализ межгрупповых различий у военнослужащих по призыву и гражданских лиц с низким, средним и высоким уровнем посттравматического стресса (Таблица 17).

Между подгруппами военнослужащих по призыву и гражданских лиц с высоким уровнем ПТС имеются значимые различия по эмоциональной и инструментальной поддержке; со средней выраженностью посттравматического стресса – различия только по шкале инструментальной поддержки; с низким уровнем стресса – значимых различий не обнаружено.

**Таблица 17.**

Различия по показателям социальной поддержки между подгруппами военнослужащих и гражданских лиц с разным уровнем ПТС

Шкалы социальной поддержки	Подгруппы респондентов с низким уровнем ПТС		Подгруппы респондентов со средним уровнем ПТС		Подгруппы респондентов с высоким уровнем ПТС	
	U	p-level	U	p-level	U	p-level
Эмоциональная поддержка	334.0	0.059	1043.0	0.089	263.0	0.022*
Инструментальная поддержка	341.5	0.062	953.0	0.021*	213.0	0.002*
Социальная интеграция	428.5	0.532	1027.0	0.071	371.5	0.564
Удовлетворенность социальной поддержкой	377.0	0.175	1169.5	0.396	376.5	0.618

*Примечание:* p-level – уровень значимости, \* – значимость различий < 0.05.

Таким образом, чем выше уровень посттравматического стресса, тем шире масштаб значимых различий между военнослужащими и гражданскими лицами; наибольшая контрастность в удовлетворенности разными видами социальной поддержки была выявлена в подгруппах молодых людей с высоким уровнем стресса. Похожая тенденция была выявлена при анализе психопатологической симптоматики: по мере увеличения показателя стресса наблюдается все более выраженное расхождение в количественных показателях психопатологических симптомов между военнослужащими и гражданскими лицами (см. параграф 3.7).

Группу военнослужащих по призыву с высоким уровнем ПТС делают уязвимой не только средовые факторы и наличие травмирующего опыта, но и

ограниченность внешних и внутренних ресурсов. Молодые люди испытывают дефицит в переживании общности, доверия, надежности и эмоциональной сопричастности с другими людьми, они не воспринимают себя ценными и нужными, кроме того, они чувствуют неудовлетворенность поддержкой в решении жизненных проблем и в построении необходимого алгоритма действий в различных по трудности ситуациях, что в целом затрудняет процесс адаптации человека к трудным и психотравмирующим жизненным ситуациям. Четвертая гипотеза исследования подтвердилась.

## Обсуждение результатов

Трудные жизненные ситуации предъявляют повышенные требования к личностному потенциалу человека: к его способностям и возможностям, к системе сложившихся отношений, к восприятию себя и окружающих людей, изменяют представление о мире. Подобная ситуация приводит к определённому нарушению жизнедеятельности, вызывает психологический дискомфорт; порождает отрицательные эмоции и переживания, что может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Общая особенность трудных ситуаций разного генеза проявляется в нарушении привычного равновесия и стабильности личности; эти ситуации выводят человека из «зоны комфорта», вынуждают предпринимать меры для того, чтобы устранить причины дисбаланса, избежать его теми или иными способами. Военная служба в армии по призыву является примером трудных жизненных условий. В процессе военной службы регулируются разные стороны социальных отношений, при этом жизненное пространство военнослужащих ограничено: практически не остается возможности принимать самостоятельные решения. В строго регламентированных условиях жизни молодым людям приходится выстраивать новые социальные отношения, исполнять новые обязанности. Особую роль в этом процессе адаптации играют внутренние условия: личностные факторы и предпочтения, которые влияют на активность установления социальных связей, на качество отношений с другими людьми и способность оказывать и принимать помощь и поддержку, умение их использовать. Нарушение привычного образа жизни, ограниченный доступ к информации, недостаток или отсутствие поддержки близких людей – наиболее распространенные проблемы в ситуации военной службы по призыву (Двинских, Ичитовкина и др., 2024; Татьянченко, 2017; Мухаметжанов, Смагулов и др., 2013). Ценности и убеждения при этом остаются неизменными. Так в настоящем исследовании показано, что представления молодых мужчин о трудных жизненных ситуациях идентичны друг другу вне зависимости от текущих обстоятельств и связаны непосредственно с актуальными и

необходимыми для их возраста задачами развития. Для молодых людей трудные ситуации это – события профессионального становления (выбор профессии и устройство на работу), взаимоотношения с противоположным полом (выражение симпатии) и коммуникативные сложности (детско-родительские отношения, конфликтные ситуации). Тем не менее, уровень трудности жизненных событий в разных обстоятельствах оценивается по-разному: так в условиях военной службы по призыву мужчины оценивают свои переживания как более интенсивные по сравнению с мужчинами, не проходящими военную службу.

Специфика военной службы по призыву в общем спектре жизненных событий выявлена благодаря анализу показателей психологического благополучия и психологической безопасности. Психологическое благополучие представляет собой комплекс переживаний, выраженный в субъективном чувстве удовлетворенности собой и жизнью в целом, и связанный с базовыми ценностями и потребностями человека (Бессонова, Обознов и др., 2021; Карапетян, 2017). Этот показатель выступает актуальным критерием оценки трудных социальных условий и его эмоциональной составляющей. Психологическая безопасность рассматривается нами как когнитивный аспект трудности ситуации (представление о ситуации) и определяется двумя разными векторами; один направлен на внешний мир и связан с ожиданием помощи и поддержки; другой — на собственные внутренние ресурсы субъекта (когнитивные, эмоциональные, физические).

Показано, что психологическое благополучие достаточно динамичная структура (Лактионова, Матюшина, 2018; Эдельман, 2019) и в трудных жизненных условиях его показатели обычно снижаются. В период службы в армии молодые люди часто испытывают дефицит позитивных отношений, не чувствуют доверия к окружению, критичны по отношению к себе, замкнуты и интровертированы. Для них характерно ощущение невозможности изменить или улучшить актуальные условия своей жизни, отсутствие ресурсов для управления средой и реализации поставленных целей.

В условиях военной службы по призыву в представлениях о психологической безопасности в большей степени проявляется ориентация на поддержку близких людей. Для молодых мужчин, находящихся в данных обстоятельствах, чувствовать себя в безопасности – значит ощущать себя нужным, значимым человеком для окружающих, чувствовать их поддержку. В иных обстоятельствах, т.е. вне условий военной службы, психологическая безопасность ассоциируется с возможностями самостоятельного принятия решения, с независимостью и автономностью.

Показатели психологического благополучия и психологической безопасности позволяют оценить актуальное состояние человека, понять, насколько трудны для него обстоятельства жизни, в которых он находится. Корректным, с нашей точки зрения, является привнесение в трудные жизненные условия опыта проживания событий экстремального или психотравмирующего характера. Степень преодоления или не преодоления подобных ситуаций была оценена в настоящем исследовании по уровню интенсивности переживаемого субъектом посттравматического стресса и симптомов психопатологического характера.

У военнослужащих по призыву выявлены более высокие показатели посттравматического стресса и психопатологической симптоматики. Показано, что молодые люди испытывают беспокойство, тревогу и чрезмерное напряжение в межличностном взаимодействии. Следствием подобных переживаний нередко выступает демонстративное поведение, либо, наоборот, стремление отстраниться от других людей: наблюдаются признаки депрессивных состояний, такие как: сниженное настроение, недостаточная мотивация, безразличие к происходящим событиям.

По сравнению с гражданскими лицами у мужчин, находящихся в трудных социальных условиях, отмечается явно обнаруживающее себя расхождение в выраженности психопатологических симптомов при переходе от низкого к высокому уровню ПТС. Уточним, что сравнение данных молодых людей с низким уровнем стресса, находящихся в разных жизненных обстоятельствах, показало незначительное количество различий. Наибольшая контрастность

выявлена между группами мужчин с высоким уровнем посттравматического стресса. Переживание посттравматического стресса, обусловленное прошлым опытом, сопровождается в трудных жизненных условиях чрезмерным негативными эмоциональными переживаниями, постоянным ожиданием опасности, несоразмерными реальной обстановке чувствами страха и беспокойства.

Выявлено, что картина психотравмирующих жизненных ситуаций в целом идентична во всех группах респондентов, однако мужчины с высоким уровнем посттравматического стресса интенсивнее других молодых людей переживают события различного генеза, характеризуются ранимостью и чувствительностью к событиям психотравмирующего характера, которые происходили в их жизни в прошлом. Этот факт свидетельствует о наибольшей уязвимости данной группы военнослужащих, имеющих крайне негативный опыт переживания психотравмирующих ситуаций, и которые испытывают трудности в совладании с их психологическими последствиями.

При учете уровня посттравматического стресса общие различия в оценке трудной ситуации по показателям психологического благополучия и психологической безопасности сохраняются. Наряду с этим получены данные, которые позволили определить вклад травматического опыта в переживание актуальной жизненной ситуации. Так в трудных социальных условиях молодые люди с высоким уровнем посттравматического стресса высокочувствительны к недостатку близких доверительных отношений, испытывают трудности в проявлении открытости и заботы о других людях, ощущают собственную изолированность и фрустрированность. Мужчины, находящиеся вне трудных жизненных обстоятельств, отличаются чувством уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, а также умением самостоятельно выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. Между подгруппами военнослужащих по призыву и гражданских лиц с высоким уровнем посттравматического стресса были выявлены различия по автономии: способности личности на основании собственных убеждений и

навыков, независимо от мнения других людей действовать в соответствии со своими желаниями, самостоятельно принимать решения. Военнослужащие с высоким уровнем ПТС чувствуют необходимость в социальной поддержке, более зависимы от мнения и убеждений социума, уязвимы в отношении к критике, то есть менее автономны.

При учете уровня посттравматического стресса получены различия и в представлениях о психологической безопасности. В трудной жизненной ситуации представления о безопасности более разнообразны и контрастны: между ориентацией на собственные ресурсы и внешней помощью имеется четкое разделение. При этом у военнослужащих с высоким уровнем стресса круг людей, от которых ожидается поддержка, существенно сужается и включает только самых близких; при совладании с трудностями предпочтительной становится стратегия избегания. В отличие от военнослужащих, у гражданских лиц не было выявлено избегающего поведения, но при высоком уровне посттравматического стресса наблюдается склонность к пассивному поведению и ориентация на самосохранение. Границы между внешними и внутренними ресурсами при высоком уровне стресса также становятся более четкими, но круг общения существенно не сужается у данной группы респондентов.

Связав воедино травматический опыт человека и уровень его психологического благополучия и безопасности, можно, как это показано в данной работе, выявить психологические последствия травматизации, а в последующем – понять их проявление в жизненной ситуации, субъективно воспринимаемой человеком как трудной. Кроме того, психологическая безопасность и травматический опыт могут выступать ориентирами отношения субъекта к помогающему окружению, и прогнозировать то, какой выбор совладающего поведения сделает человек с разным травматическим опытом.

Как трудные, так и психотравмирующие события дестабилизируют жизнь человека, вынуждают принимать непривычные для него решения и строить новые планы действий, расширять систему ресурсов для совладания и

воспринимать или не воспринимать окружающих людей как источник необходимой поддержки. Социальная поддержка является одним из главных способов совладания с последствиями трудных ситуаций в целях достижения психологического благополучия личности, при этом, это сложный, динамичный, многоуровневый и многофункциональный конструкт.

Показано, что с увеличением уровня посттравматического стресса значимые различия в показателях социальной поддержки между мужчинами, находящимися в разных социальных условиях, становятся разнообразнее; наибольшая контрастность в удовлетворенности разными видами социальной поддержки была выявлена в подгруппах молодых людей с высоким уровнем стресса.

Группу военнослужащих по призыву с высоким уровнем ПТС делают уязвимой не только средовые факторы и наличие травмирующего опыта, но и ограниченность внешних и внутренних ресурсов. Так, респонденты демонстрируют недостаток чувства общности и доверия, надежности и эмоциональной сопричастности с другими людьми; отмечают неудовлетворенность инструментальной поддержкой и помощью в построении необходимого алгоритма действий в различных по трудности ситуациях, что в целом затрудняет процесс адаптации человека к трудным и психотравмирующим жизненным ситуациям.

Данное исследование показало, что для оценки степени значимости социальной поддержки важно учитывать не только ситуационные, но и личностные характеристики субъекта. Так травматический опыт человека, как индивидуальная история, стимулирует поиск социальной поддержки, однако, чем выше уровень психотравматизации, тем более пассивен субъект, нуждающийся в помощи. Совладающее поведение рассматривается как фактор активности личности, является не пассивным отражением качеств личности и особенностей жизненных ситуаций, с которыми сталкивается человек, а напротив, предполагает постоянную готовность личности к конструктивной перестройке своего привычного поведения (Крюкова, Екимчик и др., 2019). Мы

можем говорить, что специфика условий, характерных для военной службы, и вероятные трудности, с которыми может сталкиваться молодой человек, усиливают симптоматику не проработанного травматического опыта и создают риски для полноценного функционирования личности.

Уровень психологического благополучия, психологической безопасности и посттравматического стресса доказывают, что трудные жизненные обстоятельства имеют наибольшую сложность для людей с непроработанным травматическим жизненным опытом, который, вместе с актуально возникающими трудностями, препятствует развитию личности.

## **Выводы**

1. Общим выводом диссертационной работы, содержательно связанным с теоретической гипотезой исследования, является утверждение, согласно которому наибольшая интенсивность посттравматического стресса как одного из психологических последствий воздействия на человека психотравмирующих событий прошлого, выявлена в актуально переживаемых трудных жизненных условиях.

2. Показано, что по сравнению с повседневными обстоятельствами жизни, строго регламентированные социальные условия, такие, как служба в армии по призыву, характеризуются выраженной трудностью (напряженностью) жизнедеятельности субъекта в целом. В качестве оценки жизнедеятельности субъекта были выбраны три количественных показателя: профиль переживания конкретных трудных жизненных ситуаций, уровень психологического благополучия и специфика представлений о психологической безопасности. в соответствии с которыми строго регламентированные условия жизни характеризуются как условия с ограниченными возможностями функционирования субъекта, менее благополучным переживанием актуальных жизненных ситуаций и узким диапазоном социальных средств достижения состояния психологической безопасности.

3. Доказано, что в строго регламентированных социальных условиях жизни уровень посттравматического стресса и связанной с ним психопатологической симптоматики (межличностной сензитивности, враждебности, тревожности) оказывается достоверно более высоким у военнослужащих по призыву по сравнению с гражданскими лицами 18-25 лет, находящимися в привычных (повседневных) жизненных обстоятельствах.

4. Анализ перечня психотравмирующих событий показал, что вне зависимости от актуальных социальных условий жизнедеятельности риск развития посттравматического стресса у мужчин, находящихся на стадии ранней взрослости, обусловлен переживанием воздействия таких стрессоров как утрата

и угрожающее жизни заболевание близкого. Межгрупповые различия наблюдаются при высоком уровне посттравматического стресса, вызванного воздействием психотравмирующими событиями прошлого.

5. Выявлено, что в ходе анализа психологических последствий воздействия на человека интенсивных стрессоров, важным оказывается контроль трудности актуальных жизненных условий и дифференциация обследуемой выборки по уровню посттравматического стресса. Показано, что при увеличении интенсивности посттравматического стресса значимые различия в психопатологической симптоматике между группами мужчин 18–25 лет, находящихся в разных социальных условиях, становятся более контрастными: при низком уровне ПТС различия выявлены только по межличностной сензитивности и депрессии, а при высоком – по всем психопатологическим симптомам, а также по показателям психологического благополучия и представлениям о психологической безопасности.

6. Достоверно доказано, что у мужчин 18–25 лет с высоким уровнем посттравматического стресса наблюдается дефицит переживания общности, доверия, надёжности и эмоциональной сопричастности с другими людьми, уровень которого в строго регламентированных условиях жизни оказывается еще более значительным, чем в повседневных жизненных обстоятельствах.

### **Список литературы:**

1. *Абитов И.Р., Акбиров Р.Р.* Взаимосвязь суеверности с восприятием стресса в период распространения коронавирусной инфекции лицами, переживающими разные периоды взрослости // Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы. Сборник материалов Всероссийской научной конференции / Отв. ред. А.В. Карпов. Ярославль: "Филигрань". 2020. С. 325-328.
2. *Абитов И.Р., Ергунова Н.Г., Городецкая И.М.* Оптимизм как ресурс преодоления трудной жизненной ситуации в ранней и средней взрослости // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Санкт-Петербург. 2019. № 2. С. 15–22.
3. *Абитов И.Р., Краснова И.В.* Взаимосвязь совладающего поведения и посттравматического роста (на примере жертв дорожно-транспортных происшествий) // Психология посттравматического стресса: методология, теория, практика / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, Ю.В. Быховец. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2025. С. 409–415.
4. *Абульханова К.А., Кольцова В.А.* Интеграция методологических принципов отечественной психологии на рубеже веков // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2017. Т. 1. № 1. С. 6–52.
5. *Анцыферова Л.И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Издание 2-е, исправленное и дополненное. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
6. *Баев Н.Н., Баева И.А.* Психологические ресурсы защищенности студентов как показатель психологической безопасности личности [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2013. № 1. Статья 1. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013\\_n1/59061](https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013_n1/59061) (дата обращения: 23.03.2026).
7. *Белан Е.А.* Концепция психологии активности в жизненных ситуациях // Ярославский педагогический вестник. 2011. № 3. С. 228–232. URL:

[https://vestnik.yspu.org/?page=2011\\_3pppp](https://vestnik.yspu.org/?page=2011_3pppp) (дата обращения: 23.03.2026).

8. *Бердичевский А.А., Падун М.А.* Комплексная психическая травма у бездомных лиц // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 1394–1401.

9. *Бессонова Ю.В., Обознов А.А., Кожанова И.В.* Структура психологического благополучия профессионала // *Первый Национальный конгресс по когнитивным исследованиям, искусственному интеллекту и нейроинформатике. Девятая международная конференция по когнитивной науке. Москва, 10–16 октября 2020 года. Сборник научных трудов. В двух частях. Ч. 2.* / Отв. ред. В.Л. Ушаков, И.И. Русак, В.В. Климов, П.М. Балабан. М.: НИЯУ МИФИ, 2021. С. 807–809.

10. *Битюцкая Е.В., Херувимова А.А., Докучаева А.Г.* Динамика восприятия трудной ситуации у людей с разными типами реагирования на изменения // *Психология человека в транзитивном мире: вызовы времени и ресурсы жизнеосуществления: Материалы IX Сибирского психологического форума, Томск, 24–26 октября 2024 года. Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2025. С. 13–15. DOI: 10.17223/9785907890527/2025/5*

11. *Богачев А.М., Ермакова Н.Г.* Фактор распространённости посттравматических стрессовых расстройств среди студентов г. Мариуполя // *Психология и психотехника. 2024. № 2. С. 1–12. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70023*

12. *Бобков В.А.* Понятие социальной сферы: экономическое содержание и законодательные основы // *Промышленность: экономика, управление, технологии. 2016. № 1 (60). С. 35–70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-sotsialnoy-sfery-ekonomicheskoe-soderzhanie-i-zakonodatelnye-osnovy> (дата обращения: 05.09.2025).*

13. *Бодров В.А.* Психологический стресс. Развитие и преодоление. Учебное пособие. М.: Пер Сэ, 2012. 528 с.

14. *Бостанова Л.Ш., Богатырева А.С., Акбаева Д.Д.* Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 494–499. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-posttravmaticheskikh-stressovyh-rasstroystv> (дата обращения: 30.01.2021).
15. *Бочарова Е.Е.* Этнопсихологические особенности взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. 2015. Т. 15. № 3. С. 65–70. DOI: 10.18500/1819-7671-2015-15-3-65-70
16. *Василенко Е.А.* Факторы, влияющие на интенсивность переживания личностью социального стресса // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2020. № 3 (156). С. 263–289. DOI: 10.25588/CSPU.2020.156.3.016
17. *Васильева А.В.* Посттравматическое стрессовое расстройство в центре международных исследований: от «солдатского сердца» к МКБ-11 // Журнал неврологии и психиатр им. С.С. Корсакова. 2022. № 122 (10). С. 72–81. DOI: 10.17116/jnevro202212210172
18. *Вербина Г.Г.* Психологическая безопасность личности // Вестник Чувашского университета. 2013. № 4. С. 196–202. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-bezopasnost-lichnosti> (дата обращения: 19.01.2021).
19. *Волошин В.М.* Феноменологические аспекты посттравматического стрессового расстройства // Российский медицинский журнал. 2006. № 4. С. 41–44.
20. *Гамова С.Н., Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В.* Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 4. DOI: 10.15862/30PDMN420
21. *Грачев Г.В.* Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. М.: Пер Сэ, 2003. 304 с.
22. *Грибоедова О.И.* Влияние самопознания на психологическое благополучие личности // Педагогика и психология образования. 2019. № 2. С.

131–140. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samopoznaniya-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения: 21.01.2021).

23. *Гришков И.С.* Использование личных ресурсов психически больного в преодолении трудных жизненных ситуаций // *Здоровье как ресурс: V. 2.0.* / Под общ. ред. З.Х. Саралиевой. Н. Новгород: НИСОЦ, 2019. С. 249–250.

24. *Головей Л.А., Данилова М.В.* Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития.* 2019. Т. 8. № 1. С. 38–45. DOI: 10.18500/2304-9790-2019-8-1-38-45

25. *Головей Л.А., Галашева О.С.* Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология.* 2023. Т. 13. № 4. С. 509–522. DOI: 10.21638/spbu16.2023.405

26. *Двинских М.В., Ичитовкина Е.Г., Соловьев А.Г.* Факторы риска формирования посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий // *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология.* 2024. Т. 15. № 2. С. 200–206. DOI: 10.34883/PI.2024.15.2.010

27. *Дубровина И.В.* Психологическое здоровье личности как феномен // *Гуманизация образования.* 2022. № 4. С. 35–43. DOI: 10.24412/1029-3388-2022-4-35-43

28. *Дуганова Ю.К.* Личностные особенности молодых людей с разным представлением о психологической безопасности: Дис. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2014.

29. *Дунаева Н.И., Егорова П.А.* Феномен сопротивляемости личности трудным жизненным ситуациям в работах отечественных исследователей // *Психолого-педагогический поиск.* 2019. № 4 (52). С. 205–211.

30. *Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е.* Психологическая безопасность и травматический опыт как модуляторы поиска социальной поддержки в трудной жизненной ситуации // *Психологический журнал.* 2015. Т. 36. № 3. С. 15–27.

31. Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Параметры психологического благополучия / неблагополучия при разном уровне психической травматизации» // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2015. № 2 С. 37–50.
32. Дымова Е.Н. Удовлетворенность социальной поддержкой женщинами с различным психотравмирующим опытом // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/22PSMN423.pdf> (дата обращения: 26.03.2026).
33. Дымова Е.Н. Психологическая безопасность как интегральный показатель психологического благополучия в строго регламентированных условиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2025. Т. 10. № 2. С. 57–72. DOI: 10.38098/ipran.opwp\_2025\_35\_2\_003
34. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего – участника боевых действий // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. Т. 5. № 1. Статья 8. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013\\_n1/59114](https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013_n1/59114) (дата обращения: 27.03.2026)
35. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности. М.: ИД Форум, 2021. 192 с.
36. Журавлев А.Л., Тарабрина Н.В. Психологическая безопасность: на пути к комплексным междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 5–21.
37. Зинченко Ю.П., Первичко Е.И. Психологическое благополучие современной семьи как главный фактор здоровья детей // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. 2024. № 4(119). С. 11–26. DOI: 10.22204/2587-8956-2024-119-04-11-26
38. Знаков В.В. Психология субъекта А.В. Брушлинского и психология человеческого бытия // Вестник Костромского государственного университета

им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 4. С. 4–10.

39. *Зотова О.Ю., Тарасова Л.В.* Психологическая безопасность личности в городской среде: определение конструкта // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 3. С. 519–546. DOI: 10.17323/1813-8918-20234-3-519-546

40. *Зотова О.Ю.* Роль психологической безопасности в семье // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2020. № 8. С. 193–194.

41. *Иванов М.С., Яницкий М.С.* Проблемы и перспективы изучения совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях с позиций концепции психологического отношения к безопасности // Психология личности: методология, теория, практика / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, Е.А. Никитина. М.: Институт психологии РАН, 2024. С. 828–833.

42. *Кабаченко Т.С.* Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2000.

43. *Кадыров Р.В.* Психология экстремальных ситуаций и состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство: Учебник и практикум для среднего профессионального образования. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2024. 644 с.

44. *Караяни А.Г.* Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006. 480 с.

45. *Карандашов В.Д., Головинский А.А., Нужа М.И.* Методологические аспекты исследования психологической безопасности военнослужащих // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2017. № 2. С. 34–43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-aspekty-issledovaniya-psihologicheskoy-bezopasnosti-voennosluzhaschih> (дата обращения: 26.05.2022).

46. *Каранетян Л.В.* Факторы формирования субъективного неблагополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 10. № 1. С. 12–25. DOI: 10.14529/psy170102

47. *Квасова О.Г.* Смысловая модель травмы // Донецкие чтения 2023: Образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы VIII Международной научной конференции, Донецк, 25–27 октября 2023 года. Донецк: Донецкий государственный университет, 2023. С. 267–270.
48. *Кибальник А.В.* Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 336–340. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-lichnostyu-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy-factory-vybora> (дата обращения: 15.04.2025).
49. *Кисляков П.А., Меерсон А.Л.С.* Взаимосвязь и взаимовлияние психологической устойчивости личности и её субъективной оценки качества жизни // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 1(53). С. 105–108.
50. *Кисляков П.А., Шмелева Е.А.* Психологическая безопасность: психодиагностика. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2024. 270 с. DOI: 10.12731/978-5-907608-21-4
51. *Кондратьева Е.В.* Феномен посттравматического роста: теоретический обзор // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2019. № 8. С. 21–28.
52. *Котова И.Б., Савинов А.Н.* Жизненный и личностный ресурс человека // Психологические практики в российском образовании: инновационный ракурс: Материалы Международной юбилейной интернет-конференции, Армавир, 23 ноября 2017 года / Под ред. С.В. Недбаевой. Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2018. С. 79–93.
53. *Котовская С.В.* Конструкты качества жизни и жизнеспособности как индикаторы состояния психологического благополучия студенческой молодежи // Актуальные вопросы аддиктологии: Сборник материалов III Всероссийского межведомственного научно-практического антинаркотического форума, Нижний Новгород, 16 мая 2024 года. Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет, 2024. С. 169–177.

54. *Котовская С.В., Махнач А.В.* Психофизиологические и социально-психологические особенности субъектов экстремальной деятельности с оптимальным уровнем жизнеспособности // *Организационная психология*. 2023. Т. 13. № 4. С. 9–35. DOI: 10.17323/2312-5942-2023-13-4-9-35
55. *Краснянская Т.М., Тылец В.Г.* Персональные концепции безопасности: опыт эмпирических исследований. М.: Русайнс, 2023. 260 с.
56. *Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П.* Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. 340 с.
57. *Купченко В.Е.* Совладание с трудными жизненными ситуациями личностями с различными жизненными стратегиями // *Омский научный вестник*. 2010. № 5 (91). С. 130–134.
58. *Куфтяк Е.В., Бехтер А.А., Газзаева Н.М., Сиукаева Е.Г.* Совладание с трудными ситуациями молодыми людьми: социокультурные различия // *Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева*, Москва, 12–13 мая 2022 года. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2022. С. 214–217.
59. *Лабунская В.А.* Надежда как условие психологической безопасности личности и общества // *Социальная психология и общество*. 2011. № 4. С. 15–26.
60. *Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г.* Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // *Известия Иркутского государственного университета*. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77–88. DOI: 10.26516/2304-1226.2018.26.77
61. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // *Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса* / Под ред. Л. Леви. Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1970. С. 178–208.

62. *Леонова Е.Н.* Ориентации в трудных ситуациях оказания помощи зависимости от типа установки личности на помогающее поведение // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11. № 1 (41). С. 24–34. DOI: 10.18500/2304-9790-2022-11-1-24-34
63. *Леонтьев Д.А., Лебедева А.А., Силантьева Т.А.* Место и функции социальной поддержки в структуре личностных ресурсов лиц с ограниченными возможностями здоровья // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 3. С. 120–134. DOI: 10.17759/chp.2015110311
64. *Литвинова А.В., Котенева А.В., Кокурин А.В., Иванов В.С.* Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 1 С. 8–16. DOI: 10.17759/jmfp.2021100101
65. *Литвинова Н.Ю.* Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3 (94). С. 50–54. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-394-50-53
66. *Лифинцев Д.В., Лифинцева А.А.* Концепции социальной поддержки: позитивные и негативные эффекты социальных связей в контексте субъективного благополучия // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. № 11. С. 74–80.
67. *Лифинцева А.А., Холмогорова А.Б.* Семейные факторы психосоматических расстройств у детей и подростков // Консультативная психологии и психотерапия. 2015. № 1 (84). С. 70–83
68. *Львов В.М., Шлыкова Н.Л.* Эргономика, психологическая безопасность и качество жизни // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2004. № 3 (28). С. 30–33.
69. *Маланчева Е.П.* Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства // Вестник магистратуры. 2022. № 11-2 (134). С. 83–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-razvitiya->

posttraumaticeskogo-stressovogo-rasstroystva-1 (дата обращения: 25.04.2025).

70. *Махов С.Ю.* Самообеспечение безопасности личности // Наука-2020. 2021. №1 (46). С. 89–96. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoobespechenie-bezopasnosti-lichnosti> (дата обращения: 29.04.2024).

71. *Мерзлякова Д.Р.* Основы психологии безопасности: учебно-метод. пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2012. 82 с.

72. *Минуллина А.Ф., Васина В.В.* Динамика показателей психологического благополучия студентов-дефектологов // International Journal of Medicine and Psychology. 2026. Т. 9. № 1. С. 113 – 120. F\_Intern\_Journal\_of\_Med\_and\_Psychol\_T.9\_\_1\_2026.pdf

73. *Митина О.В., Падун М.А., Зелянина А.Н.* Разработка русскоязычной версии методики «Тест имплицитного позитивного и негативного аффекта» // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 2. С. 104–121.

74. *Михайлов Л.А., Соломин В.П., Маликова Т.В., Шатрова О.В.* Психологическая безопасность. Учеб. пособие. М.: Дрофа, 2008. 284 с.

75. *Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Франц С.В.* Психологическая безопасность личности: Основы комплексного анализа. М.: Левь, 2017. 176 с.

76. *Молчанова Е.С.* Посттравматическое стрессовое и острое стрессовое расстройство в формате DSM-V: внесенные изменения и прежние проблемы // Медицинская психология в России. 2014. Т. 6. № 1 (24). С. 2. DOI: 10.24411/2219-8245-2014-00006

77. *Мухаметжанов А.М., Смагулов Н.К., Жаутикова С.Б., Умер Ф.У., Жиенбаева К.М.* Актуальные вопросы адаптации военнослужащих срочной службы к военно-профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2013. № 7-2. С. 436–439.

78. *Мышко В.В., Баляев С.И.* Теоретические подходы к изучению понятия жизненной ситуации в психологии // Наука в жизни человека. 2023. № 3. С. 95–101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-ponyatiya-trudnoy-zhiznennoy-situatsii-v-psihologii> (дата обращения: 31.03.2025).

79. *Нартова-Бочавер С.К., Бардадымов В.А., Ерофеева В.Г., Хачатурова М.Р., Хачатрян Н.Г.* Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи // Вопросы образования. 2024. № 2. С. 170–202. DOI: 10.17323/vo-2024-17187
80. *Нерушай А.И.* Психологическое благополучие людей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 128–141. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141
81. *Никитина Д.А.* Особенности жизненной перспективы у пациентов с диагнозом «менингиома» // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 3. С. 108–111. DOI: 10.34216/2073-1426-2019-25-3-108-111
82. *Падун М.А.* Регуляция эмоций // Разработка понятий современной психологии. Том 3. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, Г.А. Виленская. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 300–320. DOI: 10.38098/thry\_21\_0439\_09
83. *Петраш М.Д.* Структура повседневного стресса в обыденных ситуациях и в ситуации неопределенности // Теоретическая и экспериментальная психология. 2025. Т. 18. № 3. С. 43–60. DOI: 10.11621/TEP-25-20
84. *Петрова С.И.* Взаимосвязь личности и социальной среды // Символ науки. 2017. Т. 2. № 2. С. 146–148. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lichnosti-i-sotsialnoy-sredy-1> (дата обращения: 11.09.2025).
85. *Петрова В.Н., Козлова Н.В.* Профессиональное развитие в меняющемся мире: стратегия жизнеосуществления // Сибирский психологический журнал. 2018. № 70. С. 59–74. DOI: 10.17223/17267080/70/5
86. *Поляков С.П., Деникин А.В., Рыжков А.А.* Социально-психологическое одиночество как значимая предпосылка суицидального поведения военнослужащих // Вестник Московского университета МВД России. 2019. № 7. С. 333–336. DOI: 10.24411/2073-0454-2019-10430
87. *Попов Л. М., Устин П. Н.* Поведение как процессуально-динамическая характеристика субъекта // Психологический журнал. 2025. Т. 46. № 2. С. 24-

34. DOI 10.31857/S0205959225020034. EDN LTVOKI.

88. *Правдина Л.Р., Ульянова Н.Ю.* Совладающее поведение и посттравматический стресс у военнослужащих // Психология и психотехника. 2017. № 2. С. 59–73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-i-posttravmaticheskiy-stress-u-voennosluzhaschih> (дата обращения: 05.02.2021).

89. *Приходько И.И.* Разработка психодиагностического инструментария определения психологической безопасности личности специалистов экстремальных видов деятельности // Вестник Университета. 2013. № 11. С. 242–253. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-psihodiagnosticheskogo-instrumentariya-opredeleniya-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-spetsialistov> (дата обращения: 11.03.2021).

90. *Прохоров А.О., Чернов А.В., Шимрова Л.А.* Ментальная регуляция динамики психических состояний в диапазоне «повседневная - напряженная ситуация» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. № 4. С. 622-637. DOI 10.21638/spbu16.2024.404.

91. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Институт психологии РАН, 2016. 496 с.

92. *Пятницкая Е.В.* Факторы риска психологической безопасности личности в подростковом и юношеском возрастах // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Под ред. Л.В. Кашицыной. Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 151–153.

93. *Райан Р.М., Деси Э.Л.* Теория самодетерминации // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: Астрель, 2009. С. 232–244.

94. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.

95. *Савеньшева С.С., Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю.* Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в

период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Т. 21. № 1 (77). DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140

96. Сапоровская М.В. Межпоколенные отношения как социальный капитал: о социально-психологической поддержке в семье // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. Т. 18. № 3. С. 55–59.

97. Сергиенко Е.А., Павлова Н.С. Субъективный возраст и психологическое благополучие // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 29–40. DOI: 10.17759/jmfp.2024130403

98. Секач М.Ф. Комплексный подход к обеспечению психологической безопасности в экстремальных ситуациях // Прикладная юридическая психология. 2010. № 3. С. 112–117. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-podhod-k-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-v-ekstremalnyh-situatsiyah> (дата обращения: 22.04.2024).

99. Соколова С.В. Социальная сфера как объект управления // Вестник университета. 2015. № 6. С. 251–253. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-sfera-kak-obekt-upravleniya> (дата обращения: 05.09.2025).

100. Смык Ю.В. Доверие в структуре психологической безопасности личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/12PSMN119.pdf> (дата обращения: 05.08.2022).

101. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте // Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.

102. Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы. М.: Когито-Центр, 2007. 206 с.

103. Тарабрина Н.В. Стресс и посттравматический стресс: дифференциация

понятий // Разработка понятий в современной психологии. Том 2. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 285–308.

104. *Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В.* Террористическая угроза: Теоретико-эмпирическое исследование. М.: Институт психологии РАН, 2014. 156 с.

105. *Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Бакусева Н.Н.* К вопросу о вкладе уровня психологического благополучия личности в переживание террористической угрозы // Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии: Материалы I Международной научно-практической конференции, Владивосток, 11–13 декабря 2009 г. / Отв. ред. Н.А. Кравцова, Р.В. Кадыров. Владивосток: Владивостокский государственный медицинский университет, 2009. С. 86–88.

106. *Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В.* Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности. М.: Институт психологии РАН, 2017. 344 с.

107. *Татьянченко Н.П.* К проблеме психологического содержания жизнестойкости личности военнослужащего по призыву // Молодёжь в современном обществе: к социальному единству, культуре и миру: Материалы международного форума, Ставрополь, 20–21 апреля 2017 года. Ч. 1. Ставрополь: Издательский дом "Тэсэра", 2017. С. 303–306.

108. *Уваров В.И.* Социально-психологическая безопасность личности: влияние внешних и внутренних факторов // Современная психология: материалы V Международной научной конференции, Казань, 20–23 октября 2017 года. Казань: Бук, 2017. С. 19–25. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/254/12925/> (дата обращения: 10.02.2019).

109. *Узденова А.М., Каппушева М.Р., Тешелева Л.А.* Нарушение суверенности личности как предиктор ее идентификации с агрессором // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2019. № 13. С. 130–143.

110. *Фахрутдинова Л. Р., Сабиров Т. Н.* Личность и значимые переживания // Психология личности: методология, теория, практика (Методология, теория и история психологии): Сборник статей. Москва: Институт психологии РАН.

2024. С. 113-118. – EDN RDEHWI.

111. *Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.

112. *Хажуев И.С.* Посттравматический стресс и защитно-совладающее поведение в условиях чрезвычайной ситуации (половозрастная специфика): Дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.

113. *Хазова С.А.* Глава 14. Ресурсный подход в психологии // Научные подходы в современной отечественной психологии. Москва: Институт психологии РАН, 2023. С. 377–390.

114. *Харламенкова Н.Е.* Феномен отрицания признаков посттравматического стресса: осознаваемые и неосознаваемые стратегии // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, М.А. Холодная, П.А. Сабадош. М.: Институт психологии РАН, 2020. С. 1177–1186.

115. *Харламенкова Н.Е.* Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 28–37. DOI: 10.31857/S020595920002985-9

116. *Харламенкова Н.Е., Проценко Д.А.* Социальная поддержка и ее связь с уровнем психической травматизации в разных возрастах // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2015. № 4. С. 129–141. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-i-ee-svyaz-s-urovнем-psihicheskoy-travmatizatsii-v-raznyh-vozrastah> (дата обращения: 05.02.2021).

117. *Харламенкова Н.Е., Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Ворона О.А., Казымова Н.Н., Дымова Е.Н., Шаталова Н.Е.* Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции. М.: Институт психологии РАН, 2017. 262 с.

118. *Холмогорова А.Б., Московская М.С., Шерягина Е.В.* Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 115–129.

119. Холмогорова А.Б., Петрова Г.А. Диагностика уровня социальной поддержки при психических расстройствах. Медицинская технология. М.: МНИИ психиатрии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию, 2007. 20 с.
120. Шамионов Р.М. Внутренняя динамика субъективного благополучия личности // Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и событийность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, Сочи, Майкоп, 22–24 сентября 2023 года. Краснодар, 2023. С. 366–371.
121. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
122. Шипова Н.С., Хазова С.А., Крылова М.А. Психодиагностика защитного и совладающего поведения: практикум. Кострома: Костромской государственный университет, 2024. 124 с.
123. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Дис. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008.
124. Эдельман А.Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 2. С. 30–35. DOI: 10.34216/2073-1426-2019-25-2-30-35
125. Экономика и управление социальной сферой / Под ред. Е.Н. Жильцова, Е.В. Егорова. М.: Дашков и Ко, 2015. 495 с.
126. Эксакусто Т.В. Психологическое благополучие молодых людей с разным опытом отношений в родительской семье // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года / Отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Том 2. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 121–125.

127. Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний в обыденных и напряженных условиях жизнедеятельности // Психология психических состояний: сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 26–27 февраля 2026 г.) / под общ. ред. Л.В. Артищевой. Казань: Издательство Казанского университета. 2026. Вып. 20. Т. 2. С. 416-419.
128. Ярославская Л.И., Ярославская М.А. Исследование роли социальной поддержки в адаптации к болезни у пациентов, страдающих хроническими неспецифическими заболеваниями легких // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2014. № 1 (3). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 20.02.2019).
129. Abitov I.R., Sokolova I.I., Aydarova A.M., Ilina M.S. Why cannot people cope with stress? // Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict. 2016. V. 20. Special Issue. P. 269–273.
130. Afolabi O.A., Baloguna A.G. Impacts of Psychological Security, Emotional Intelligence and Self-Efficacy on Undergraduates' Life Satisfaction // Psychological Thought. 2017. Vol. 10. № 2. P. 247–261. DOI: 10.5964/psyc.v10i2.226
131. Alfawaz H.A., Wani K., Aljumah A.A., Aldisi D., Ansari M.G.A., Yakout S.M., Sabico S., Al-Daghri N.M. Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community // Journal of King Saud University. Science. 2021. V. 33 (1). Art. 101262. DOI: 10.1016/j.jksus.2020.101262
132. Apolone G., Mosconi P., La Vecchia C. Posttraumatic stress disorder // New England Journal of Medicine. 2002. V. 346 (19). P. 1495–1498. DOI: 10.1056/NEJM200205093461913
133. Berntsen D., Rubin D.C. The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms // Behaviour Research and Therapy. 2006. V. 44 (2). P. 219–231. DOI: 10.1016/j.brat.2005.01.009

134. *Berntsen D., Rubin D.C., Siegler I.N.C.* Two versions of life: Emotionally negative and positive life events have different roles in the organization of life story and identity // *Emotion*. 2011. V. 11 (5). P. 1190–1201. DOI: 10.1037/a0024940
135. *Beus J.M., Dhanani L.Y., McCord, M.A.* A meta-analysis of personality and workplace safety: addressing unanswered questions // *Journal of Applied Psychology*. 2015. V. 100(2). P. 481–498. DOI: 10.1037/a0037916
136. *Borjesson M., Osterberg J., Enander A.* Risk and safety attitudes among conscripts during compulsory military training // *Military Psychology*. 2011. V. 23 (6). P. 659–684. DOI: 10.1080/08995605.2011.616815
137. *Boyratz G., Horne S.G., Armstrong A.P., Owens A.C.* Posttraumatic stress predicting depression and social support among college students: Moderating effects of race and gender // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2015. V. 7 (3). P. 259–268. DOI: 10.1037/a0037967
138. *Bradburn N.M.* The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.
139. *Brinn A.J., Auerbach C.F.* The warrior's journey: Sociocontextual meaning-making in military transitions // *Traumatology*. 2015. V. 21 (2). P. 82–89. DOI: 10.1037/trm0000030
140. *Cavanagh S.R., Fitzgerald E.J., Urry H.L.* Emotion reactivity and regulation are associated with psychological functioning following the 2011 earthquake, tsunami, and nuclear crisis in Japan // *Emotion*. 2014. V. 14 (2). P. 235–240. DOI: 10.1037/a0035422
141. *Cai W., Ding C., Tang Y.L., Wu S., Yang D.* Effects of social supports on posttraumatic stress disorder symptoms: Moderating role of perceived safety // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2014. V. 6 (6). P. 724–730. DOI: 10.1037/a0036342
142. *Charles S.T., Reynolds Ch.A., Gatz M.* Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. V. 80 (1). P. 136–151.

143. *Chan K.J., Young M.Y., Sharif N.* Well-being after trauma: A review of posttraumatic growth among refugees // *Canadian Psychology*. 2016. V. 57 (4). P. 291–299. DOI: 10.1037/cap0000065
144. *Cloitre M.* ICD-11 complex post-traumatic stress disorder: simplifying diagnosis in trauma populations // *British Journal of Psychiatry*. 2020. V. 216 (3). P. 129–131. DOI: 10.1192/bjp.2020.43
145. *Cramm H, Godfrey C.M, Murphy S.* Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review // *JBI Evidence Synthesis*. 2022. V. 20 (7). P. 1638–1740. DOI: 10.11124/JBIES-20-00229
146. *Darnell D., Flaster A., Hendricks K., Kerbrat A., Comtois K.A.* Adolescent clinical populations and associations between trauma and behavioral and emotional problems // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2019. V. 11 (3). P. 266–273. DOI: 10.1037/tra0000371
147. *Dang M., Leyden S.H.* Psychological well-being for survivors: Creating a New Legacy // *The Historical Roots of Human Trafficking*. Springer, Cham, 2021. P. 305–327. DOI: 10.1007/978-3-030-70675-3\_17
148. *Denenny D., Thompson E., Pitts S.C., Dixon L.B., Schiffman J.* Subthreshold psychotic symptom distress, self-stigma and peer social support among college students with mental health concerns // *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2015. V. 38 (2). P. 164–170. DOI: 10.1037/prj0000124
149. *Derogatis L.R., Lipman R.S., Rickels K., Uhlenhuth E.H., Covi L.* The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A measure of primary symptom dimensions // *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*. 1974. V. 7 (0). P. 79–110. DOI: 10.1159/000395070
150. *Depue R.A., Monroe S.M.* Conceptualization and measurement of human disorder in life stress research: the problem of chronic disturbance // *Psychological bulletin*. 1989. V. 99 (1). P. 36–51.
151. *DeViva J.C., Rosen M.I., Cooney N.L., Black A.C.* Ecological momentary assessment of sleep and PTSD symptoms in a veteran sample // *Psychological*

- Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. V. 12 (2). P. 186–192. DOI: 10.1037/tra0000494
152. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., revised (DSM-V). Washington, DC; American Psychological Association (APA), 2022.
153. *Diener E., Chan M.Y.* Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. V. 3 (1). P. 1–43. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
154. *Dolan C.A., Ender M.G.* The coping paradox: Work, stress and coping in the U.S. Army // *Military Psychology*. 2008. V. 20 (3). P. 151–169. DOI: 10.1080/08995600802115987
155. *Feeney B.C., Collins N.L.* A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships // *Personality and Social Psychology Review*. 2015. V. 19 (2). P. 113–147. DOI: 10.1177/1088868314544222
156. *Ferrajão P.C., Oliveira R.A.* Self-awareness of mental states, self-integration of personal schemas, perceived social support, posttraumatic and depression levels and moral injury: A mixed-method study among Portuguese war veterans // *Traumatology*. 2014. V. 20 (4). P. 277–285. DOI: 10.1037/trm0000016
157. *Frazier P., Greer Ch., Gabrielsen S., Tennen H., Park C., Tomich P.* The relation between trauma exposure and prosocial behavior // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2013. V. 5 (3). P. 286–294. DOI: 10.1037/a0027255
158. *Greene T., Itzhaky L., Bronstein I., Solomon Z.* Psychopathology, risk, and resilience under exposure to continuous traumatic stress: A systematic review of studies among adults living in Southern Israel // *Traumatology*. 2018. V. 24 (2). P. 83–103. DOI: 10.1037/trm0000136
159. *Gupta S, Guleria R.S, Szabo Y.Z.* MicroRNAs as biomarker and novel therapeutic target for posttraumatic stress disorder in Veterans // *Psychiatry Research*. 2021. V. 305. Art.114252. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.114252
160. *Hawdon J., Ryan J.* Well-being after the Virginia Tech mass murder: The relative effectiveness of face-to-face and virtual interactions in providing support to

- survivors // *Traumatology*. 2012. V. 18 (4). P. 3–12. DOI: 10.1177/1534765612441096
161. *Henriques G., Kleinman K., Asselin G.* The nested model of well-being: A unified approach // *Review of General Psychology*. 2014. V. 18 (1). P. 7–18. DOI: 10.1037/a0036288
162. *Hoelterhoff M., Chung M.Ch.* Death anxiety and well-being; coping with life-threatening events // *Traumatology*. 2013. V. 19 (4). P. 280–291. DOI: 10.1177/1534765613477499
163. *Hoyt T., Pasupathi M., Smith B.W., Yeater E.A., Kay V.S., Tooley E.* Disclosure of emotional events in groups at risk for posttraumatic stress disorder // *International Journal of Stress Management*. 2010. V. 17 (1). P. 78–95. DOI: 10.1037/a0017453
164. *Janoff-Bulman R.* Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: coping processes and outcomes // In: C.R. Snyder (Ed.). *Coping: The psychology of what works*. N.Y.: Oxford University Press, 1998.
165. *Keane T.M., Caddell J.M., Taylor K.L.* Mississippi scale for combat-related Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. V. 56 (1). P. 85–90. DOI: 10.1037//0022-006x.56.1.85
166. *Kharlamenkova N.E., Eskin N.A., Dymova E.N., Snetkov A.I., Matveychuk N.N.* Stress level and anesthesia perceptions in mothers of adolescents with a dangerous disease // *Libro de Actas del XII Congreso Internacional y XVII Nacional de Psicología Clínica*. Santander (España), 2019. P. 460
167. *Lazarevic V., Crovetto F., Shapiro A.F., Nguyen S.* Family dynamics moderate the impact of discrimination on wellbeing for Latino young adults // *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2021. V. 27 (2). P. 214–226. DOI: 10.1037/cdp0000344
168. *Larsson G.* Personality, appraisal and cognitive coping processes, and performance during various conditions of stress // *Military Psychology*. 1989. V. 1 (3). P. 167–182.

169. *Li Z.S., Hasson F.* Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review // *Nurse Education Today*. 2020. V. 90. Art. 104440. DOI: 10.1016/j.nedt.2020.104440
170. *Lunsky Y., Benson B.A.* Perceived social support and mental retardation: A social-cognitive approach // *Cognitive Therapy and Research*. 2001. V. 25 (1). P. 77–90. DOI: 10.1023/A:1026478816292
171. *McEachern A.D., Fosco G.M., Dishion T.J., Shaw D.S., Wilson M.N., Gardner F.* Collateral benefits of the family check-up in early childhood: Primary caregivers' social support and relationship satisfaction // *Journal of Family Psychology*. 2013. V. 27 (2). P. 271–281. DOI: 10.1037/a0031485
172. *Morrongiello B.A., Corbett M., Bellissimo A.* “Do as I say, not as I do”: Family influences on children's safety and risk behaviors // *Health Psychology*. 2008. V. 27 (4). P. 498–503. DOI: 10.1037/0278-6133.27.4.498
173. *Naseri N., Taleghani F.* Social support in cancer patients referring to Sayed Al-Shohada Hospital // *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2012. V. 17 (4). P. 279–283.
174. *Nietlisbach G., Maercker A.* Effects of social exclusion in trauma survivors with posttraumatic stress disorder // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2009. V. 1 (4). P. 323–331. DOI: 10.1037/a0017832
175. *Norbeck J.S.* Modification of life event questionnaires for use with female respondents // *Research in Nursing and Health*. 1984. V. 7 (1). P. 61–71. DOI: 10.1002/nur.4770070110
176. *Nuttman-Shwartz O., Dekel R., Regev I.* Continuous exposure to life threats among different age groups in different types of communities // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2015. V. 7 (3). P. 269–276. DOI: 10.1037/a0038772
177. *Overstreet C., DeViva J.C., Amstadter A.* Resilience to traumatic stress in U.S. military veterans: Application of a novel classification approach in a nationally representative sample // *Journal of Psychiatric Research*. 2021. V. 140. P. 301–307. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.06.004

178. *Powell T.J., Yeaton W., Hill E.M., Silk K.R.* Predictors of psychosocial outcomes for patients with mood disorders: The effects of self-help group participation // *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2001. V. 25 (1). P. 3–11. DOI: 10.1037/h0095056
179. *Probst T.M., Jiang L., Graso M.* Leader-member exchange: Moderating the health and safety outcomes of job insecurity // *Journal of Safety Research*. 2016. V. 56. P. 47–56. DOI: 10.1016/j.jsr.2015.11.003
180. *Rubin D.C., Berntsen D., Bohni M.K.* A memory-based model of posttraumatic stress disorder: Evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis // *Psychological Review*. 2008. V. 115 (4). P. 985–1011. DOI: 10.1037/a0013397
181. *Rubin D.C., Boals A., Berntsen D.* Memory in posttraumatic stress disorder: Properties of voluntary and involuntary, traumatic and non-traumatic autobiographical memories in people with and without PTSD symptoms // *Journal of Experimental Psychology. General*. 2008. V. 137 (4). P. 591–614. DOI: 10.1037/a0013165
182. *Ryan R.M., Deci E.L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. V. 55 (1). P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.68
183. *Ryff C.D.* Happiness is everything, or is It? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 57 (6). P. 1069–1081.
184. *Ryff C.D., Keyes C.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. V. 69 (4). P. 719–727. DOI: 10.1037//0022-3514.69.4.719
185. *Ryff C.D., Singer B.H.* Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9 (1). P. 13–39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0
186. *Salakari M., Pylkkänen L., Sillanmäki L., Nurminen R., Rautava P., Koskenvuo M., Suominen S.* Social support and breast cancer: A comparatory study of breast cancer survivors, women with mental depression, women with hypertension and

healthy female controls // *Breast*. 2017. V. 35. P. 85–90. DOI: 10.1016/j.breast.2017.06.017

187. *Saleem S., Saleem T.* Role of religiosity in psychological well-being among medical and non-medical students // *Journal of Religion and Health*. 2017. V. 56. P. 1180–1190. DOI: 10.1007/s10943-016-0341-5

188. *Sazzed S.* Unraveling affective responses and core determinants in health and trauma-driven suicidal narratives // *Proceedings of 2024 IEEE International Conference on Bioinformatics and Biomedicine (BIBM)*. Lisbon, Portugal, 2024. P. 6533–6540. DOI: 10.1109/BIBM62325.2024.10821900

189. *Szapocznik J., Prado G.* Negative effects on family functioning from psychosocial treatments: A recommendation for expanded safety monitoring // *Journal of Family Psychology*. 2007. V. 21 (3). P. 468–478. DOI: 10.1037/0893-3200.21.3.468

190. *Sommer G., Fydrich T.* Soziale Unterstützung: Diagnostik, Konzepte, F-SOZU. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, 1989.

191. *Stefanis N., Smyrnis N., Avramopoulos D., Evdokimidis I., Ntzoufras I., Stefanis C.N.* Factorial composition of self-rated schizotypal traits among young males undergoing military training // *Schizophrenia Bulletin*. 2004. V. 30 (2). P. 335–350. DOI: 10.1093/oxfordjournals.schbul.a007083

192. *Strizhitskaya O., Petrash M., Savenysheva S., Murtazina I., Golovey L.* Perceived stress and psychological well-being: the role of the emotional stability // *Proceedings of 7th icCSBs 2018 The Annual International Conference on Cognitive, Social, and Behavioural Sciences*. Moscow: Future Academy, 2019. P. 155–162. DOI: 10.15405/epsbs.2019.02.02.18

193. *Steiger M., Bharucha T.J., Venkatagiri S., Riedl M.J., Martin J., Lease M.* The psychological well-being of content moderators: The emotional labor of commercial moderation and avenues for improving support // *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Art. 341. Yokohama, Japan, 2021.

194. *Smith L.J., Paulus D.J., Gallagher M.W., Norman S.B., Tran J.K., Vujanovic*

A.A. Perceived stress and probable alcohol misuse in firefighters: The role of posttraumatic stress // *International Journal of Stress Management*. 2019. V. 26 (4). P. 367–377. DOI: 10.1037/str0000118

195. *Toker S., Shirom A., Melamed S., Armon G.* Work characteristics as predictors of diabetes incidence among apparently healthy employees // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2012. V. 17 (3). P. 259–267. DOI: 10.1037/a0028401

196. *Wamser-Nanney R., Howell K.H., Schwartz L.E., Hasselle A.J.* The moderating role of trauma type on the relationship between event centrality of the traumatic experience and mental health outcomes // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2018. V. 10 (5). P. 499–507. DOI: 10.1037/tra0000344

197. *Weitlauf J.C., Smith R.E., Cervone D.* Generalization effects of coping-skills training: Influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness and aggression // *Journal of Applied Psychology*. 2000. V. 85 (4). P. 625–633. DOI: 10.1037/0021-9010.85.4.625

198. *Whiteman S.E., Kramer L.B., Petri J.M., Weathers F.W.* Trauma type and suicidal ideation: The mediating effect of cognitive distortions // *Traumatology*. 2019. V. 25 (4). P. 262–268. DOI: 10.1037/trm0000192

199. *Winfrey O., Perry B.D.* ¿Que te paso? Trauma, resiliencia y curación. Editorial Planeta, S. A., 2023. 384 p.

200. *Zautra A.J., Guarnaccia Ch.A., Reich J.* Factor structure of mental health measures for older adults // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. V. 56 (4). P. 514–519. DOI: 10.1037//0022-006x.56.4.514