

### СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	191
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ	
<i>Ледовая Я. А., Тихонов Р. В., Боголюбова О. Н.</i> Социальные сети как новая среда для междисциплинарных исследований поведения человека .....	193
<i>Трошихина Е. Г., Манукян В. Р.</i> Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия .....	211
<i>Колантаевская А. С.</i> Динамика идентичности в связи с жизненным выбором .....	224
<i>Аванесян М. О., Башмакова Я. П.</i> Исследование эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве .....	235
КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	
<i>Красносельских Т. В., Шаболтас А. В.</i> Зарубежные теоретические модели изменения поведения в сфере профилактики социально значимых заболеваний .....	249
ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ	
<i>Стрижицкая О. Ю.</i> Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели .....	268



## CONTENTS

Preface .....	191
GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY	
<i>Ledovaya Y. A., Tikhonov R. V., Bogolyubova O. N.</i> Social networks as a new environment for interdisciplinary studies of human behavior.....	193
<i>Troshikhina E. G., Manukyan V. R.</i> Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional wellbeing.....	211
<i>Kolantaevskaya A. S.</i> Characteristics of identity in life choice situations.....	224
<i>Avanesyan M. O., Bashmakova Ia. P.</i> The study of explicit and implicit representations of curiosity .....	235
CLINICAL PSYCHOLOGY	
<i>Krasnoselskikh T. V., Shaboltas A. V.</i> Foreign theoretical models of behavior change in the prevention of socially significant diseases .....	249
DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY	
<i>Strizhitskaya O. Yu.</i> Gerotranscendence: Psychological content and theoretical models .....	268

На наш журнал можно подписаться по каталогу «Пресса России».  
Подписной индекс 11279

Свидетельство о регистрации СМИ № ФС77-47399  
от 23 ноября 2011 г. (Роскомнадзор)

Учредитель: Санкт-Петербургский государственный университет

Редактор *М. В. Банкович*  
Корректор *Т. В. Никифорова*  
Компьютерная верстка *Е. М. Воронковой*

---

Подписано в печать 27.10.2017. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. 7,4. Уч.-изд. л. 7,1. Печать по заказу. 1-й завод — 45 экз. Заказ № . Цена свободная.  
Адрес Издательства СПбГУ: 199004, Санкт-Петербург, В. О., 6-я линия, д. 11.  
Тел./факс 328-44-22

---

Типография Издательства СПбГУ. 199034, Санкт-Петербург, Менделеевская линия, д. 5.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Третий выпуск журнала «Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика» включает статьи по психологии, разнообразие тематики которых привлечет внимание ученых, работающих в разных областях психологии.

Открывается выпуск коллективной статьей Я. А. Ледовой, Р. В. Тихонова и О. Н. Боголюбовой «Социальные сети как новая среда для междисциплинарных исследований поведения человека». В ней обсуждаются возможности использования социальных сетей для сбора данных, позволяющих строить объяснительные и прогностические модели поведения людей. Накопленный опыт в области применения рассматриваемых в статье процедур позволяет говорить об их преимуществах и ограничениях. Очевидная перспективность новых возможностей привлекает внимание исследователей в разных областях человекознания, и знакомство с результатами работы зарубежных ученых представляет несомненный интерес для отечественных психологов.

Обзорная статья Т. В. Красносельских и А. В. Шаболтас «Зарубежные теоретические модели изменения поведения в сфере профилактики социально значимых заболеваний» посвящена основным теоретическим подходам и концептуальным моделям, используемым в зарубежной науке в одной из наиболее актуальных и привлекающих внимание ученых и практиков сфер — общественном здравоохранении. Очевидное значение в этой области имеет профилактика социально значимых заболеваний. В статье речь идет об инфекциях, передаваемых половым путем, ВИЧ-инфекции и гепатитах В и С. Программы по снижению риска заражения этими заболеваниями проверялись в ходе проведения лонгитюдных исследований, что позволяет дать надежную оценку их эффективности.

Статья О. Ю. Стрижицкой «Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели» представляет интерес не только для тех, кто работает в области возрастной психологии и психологии развития, но и для широкого круга психологов благодаря относительной новизне для отечественного читателя описываемой теории геротрансцендентности, представленных автором теоретических моделей и очевидному практическому значению проблематики. Увеличение продолжительности жизни современных людей, новые возможности, предоставляемые современным миром, в том числе и для людей старших возрастов, заставляют ученых вновь и вновь возвращаться к обсуждению психологических проблем пожилого возраста, в том числе искать модели оптимального старения.

В центре внимания статьи Е. Г. Трошихиной и В. Р. Манукян «Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия» — тема психологического благополучия человека, которая стала предметом постоянного внимания психологов в силу ее очевидной значимости.

В современной психологии сохраняется традиция рассмотрения гедонистических и эвдемонистических аспектов благополучия, берущая свое начало еще в древней философии. Авторы предлагают объединяющий эти два подхода конструкт «психо-эмоциональное благополучие», теоретическому и эмпирическому обоснованию которого и посвящена их работа.

В современной психологии не снижается интерес и к другому популярному направлению исследований — проблеме идентичности. История ее теоретического обсуждения и эмпирических исследований исчисляется многими десятилетиями, однако современные реалии, время стремительных изменений «текучей реальности» (Бауман) заставляют ученых вновь и вновь возвращаться к этой теме, обсуждая трансформацию идентичности современного человека, угрозы и риски, связанные с вызовами изменяющегося мира. Статья А. С. Колантаевской «Динамика идентичности в связи с жизненным выбором» посвящена различным подходам к проблеме изменения идентичности, в частности экзистенциальному, связывающему развитие идентичности с жизненными выборами, осуществляемыми человеком. Приводятся результаты эмпирического исследования, в центре которого — ситуация профессионального выбора, в которой оказываются студенты, получившие бакалаврские дипломы и планирующие поступление в магистратуру с возможностью смены специальности. Значимость подобной жизненной ситуации и осуществляемого жизненного выбора подтверждается связью показателей идентичности с экзистенциальными параметрами.

Несомненный интерес вызовет и статья М. О. Аванесян, Я. П. Башмаковой «Исследование эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве». Несмотря на наличие опыта исследований этой темы в зарубежной науке, современной отечественной психологии она фактически незнакома. Вместе с тем понятие «любопытство» и представления о нем находят свое отражение в обыденном сознании людей, что не может не влиять на проявление любопытства в повседневном поведении, в частности в учебном процессе. В статье обсуждаются результаты изучения «наивных» представлений студентов-психологов о любопытстве с помощью создания ими метафорических сравнений для этого понятия. Полученные эмпирические данные обнаруживают противоречивую природу этих представлений, а также расхождение эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9.07

*Я. А. Ледовая, Р. В. Тихонов, О. Н. Боголюбова*

### СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК НОВАЯ СРЕДА ДЛЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА\*

Статья содержит описание нового междисциплинарного подхода к сбору индивидуальных психологических, поведенческих и языковых данных в социальных сетях. В описываемой методологии личные данные пользователей социальных сетей (так называемые «цифровые следы», “digital footprints”) собираются с помощью специальных программ и онлайн-приложений. Как правило, участники также заполняют психологические опросники, встроенные в такие приложения. Психологические переменные могут сопоставляться с указанной доступной информацией о поведении пользователей в социальной сети. Все эти данные, получаемые на многотысячных выборках, могут не только анализироваться с помощью классических статистических методов, но и использоваться для построения предсказательных моделей с помощью алгоритмов машинного обучения. Таким образом, психологические переменные (например, личностные особенности, уровень субъективного благополучия и др.) и социально-демографические характеристики могут предсказываться только на основе открытых данных пользователей социальных сетей — текстов, подписок на сообщества и т. п., что является совершенно новым способом получения информации о респондентах. В таких исследовани-

---

*Ледовая Янина Александровна* — Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; y.ledovaya@spbu.ru

*Тихонов Роман Вадимович* — аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; roman.tikhonov@me.com

*Боголюбова Ольга Николаевна* — кандидат психологических наук, Университет Кларксон, США, 13699, штат Нью-Йорк, Потсдам, а/я 5825; obogolyu@clarkson.edu

*Ledovaya Yanina A.* — St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; y.ledovaya@spbu.ru

*Tikhonov Roman V.* — Postgraduate, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; roman.tikhonov@me.com

*Bogolyubova Olga N.* — PhD, Clarkson University, P.O.Box 5825, Potsdam, NY, 13699 USA; obogolyu@clarkson.edu

\* Работа выполнена при поддержке гранта Санкт-Петербургского государственного университета, проект 8.38.351.2015 «Стресс, здоровье и психологическое благополучие в социальных сетях: кросскультурное исследование».

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

ях, как правило, участвуют психологи, веб-программисты, а также специалисты по компьютерной лингвистике, анализу данных и машинному обучению. Обсуждаются преимущества и ограничения этой методологии, описаны конкретные подходы к сбору и обработке данных. Представлены некоторые результаты работы пионеров этого направления исследований — участников британского (“Mypersonality.org”) и американского (“World Well-Being Project”) проектов, наиболее масштабно использующих рассматриваемый подход. Библиогр. 47 назв. Табл. 2.

*Ключевые слова:* социальные сети, Фейсбук, интернет-исследования, сбор данных, цифровые следы, личностные особенности, предсказательные модели, компьютерная лингвистика, междисциплинарный подход.

*Y. A. Ledovaya, R. V. Tikhonov, O. N. Bogolyubova*

#### SOCIAL NETWORKS AS A NEW ENVIRONMENT FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES OF HUMAN BEHAVIOR

The paper describes a new approach to collecting individual psychological, behavioral and language data from online social networks. Within this approach, personal data (“digital footprints”) are collected by means of special programs and web-applications that are embedded in social networks interfaces or otherwise connected with them. Usually, users provide additional information by answering questions of online surveys embedded in such applications. Psychological variables can be then associated with online behavioral data and other available information. The data of thousands of users can be not only analyzed with traditional statistical methods, but can also be used to build predictive models with machine learning algorithms. Thus, psychological characteristics (personality traits, well-being, etc.) and demographical data can be predicted based on public user information — wall posts, page likes, etc., which is a completely new approach to data collection. Such research projects usually involve multidisciplinary teams of psychologists, web developers, computational linguists and data scientists. Advantages and limitations of this methodology are discussed, as well as the methods of data collection and processing and predictive models building. Key findings of the pioneers of this research direction are presented. These are the findings of the British project “Mypersonality.org” and the USA-based project “World Well-Being Project”. Both are employing the described methodology quite massively. Refs 47. Tables 2.

*Keywords:* social networks, Facebook, data collection, digital footprints, psychological traits, predictive models, computer linguistics, interdisciplinary approach.

### Преимущества и перспективы нового подхода к сбору индивидуальных данных о поведении личности через социальные сети

В 1990-х годах началось повсеместное распространение возможности выхода в Интернет, что повлекло за собой почти неограниченный доступ пользователей к информации и коммуникации друг с другом. Начиная с 2004 г., когда появилась социальная сеть «Фейсбук», социальный и социально-психологический опыт большей части наших современников существенно расширился. Доступ к сети Интернет имеет 51 % жителей Земли [1], от примерно 30 % в Африке до 88 % в Северной Америке, а это в сумме более 3,8 млрд человек. В России уровень проникновения Интернета оценен в 73 % [2]. Не менее двух миллиардов человек ежемесячно пользуются возможностями «Фейсбук» [3], и это число удвоилось за последние пять лет [4]. Помимо «Фейсбук», есть и другие социальные сети, которые получили широкое распространение (табл. 1), однако ни одна из них не достигла масштабов «Фейсбук» по охвату пользователей. Мы сосредоточим свое внимание на дольше всего существующей и доминирующей по охвату и проникновению международной сети «Фейсбук». Большая часть интересующих нас исследований делалась на

основе данных из нее. Кроме того, среди международных социальных сетей именно «Фейсбук» позволяет получить доступ к максимально подробной и персонализированной информации о пользователе через его аккаунт, и именно эти данные наиболее интересны и важны для психологов-исследователей.

Итак, изменился социальный ландшафт, и возникли новые социальные практики (в частности, это расширение круга знакомых и возможность оперативной коммуникации в едином интерфейсе, коллективные обсуждения и простота публичной коммуникации от первого лица с большой аудиторией, распространение информации через друзей и различные виртуальные сообщества, возможность наблюдать за событиями из жизни друзей и знакомых, которыми они делятся, аналогичная возможность делиться значимыми собственными переживаниями в виде текстов, фотографий и видео — список можно продолжать). Ежедневно в социальных сетях люди проводят все больше времени: не менее двух часов в среднем в мире [11] и почти два с половиной часа — в России (данные 2015 г. [12]). Представители молодого поколения в среднем уделяют внимание общению в социальных сетях и мессенджерах еще больше времени, до 160 минут в день [2]. Два часа и более — это большая часть свободного времени, это существенная часть дня. Люди, особенно представители молодого и среднего поколения, действительно вовлечены в эту деятельность очень активно. При этом, по нашим данным, и представители старших поколений активно проводят время в социальных сетях: в выборке из 8396 участников от 18 до 80 лет из России средний возраст составил 45 лет [13; 14].

*Таблица 1. Количество активных пользователей социальных сетей в разных странах*

Страна	Социальная сеть	Количество активных пользователей (млн человек в месяц)
Россия	«ВКонтакте» [5]	95
	«Одноклассники» [6]	73
Китай	«Qzone» [7]	632
	«Weibo» [8]	313
Международные	«Фейсбук» [4]	2006
	«Инстаграм» [9]	700
	«Твиттер» [10]	328

С начала 2000-х годов представителям социальных наук стало невозможно игнорировать эти перемены в образе жизни современных людей. Некоторые исследователи изучают новые (или заново обнаруживают привычные) формы коммуникации в социальных сетях [15–17], кто-то исследует положительные и отрицательные последствия новых возможностей общения и получения информации, при этом нередко утверждает, что социальные сети приводят к негативным последствиям для психического здоровья, вводится даже алармистское понятие «Фейсбук-аддикции» [18–21].

Но есть категория ученых, которые, сменив парадигму отношения к социальным сетям и рассматривая их не как предмет исследования, а как инструмент, начали использовать социальные сети как платформу для сбора нового типа

данных — следов, которые оставляют пользователи в естественных для себя условиях. Это условия, которые стали для многих привычными и удобными, а значит, поведение в них стало менее контролируемым. Появилось название для таких данных — “digital footprints” — «цифровые отпечатки». Возникли разнообразные автоматизированные формы для их масштабного сбора — это могут быть программы-краулеры [22] (их название произошло от английского слова “crawling” — ползание, они последовательно собирают открытые данные из любых источников в Интернете, в том числе из социальных сетей) или специальные программы-приложения, подключающиеся через программный интерфейс социальной сети (так называемый API — Application Programming Interface) и работающие внутри ее интерфейса, например как автоматические опросники развлекательного характера, возвращающие пользователям обратную связь по результатам тестирования [23]. Исследовательским подразделениям компаний-владельцев социальных сетей доступны вообще все данные, которые оставляют пользователи, включая «закрытые» от посторонних записи (статусы, посты) и фотоальбомы, и даже тексты личных сообщений. Поэтому они могут заниматься еще более сложными, хотя и этически неоднозначными видами анализа таких данных.

Результаты, собранные таким новым способом, лишены ряда методологических недостатков, достаточно известных в психологии и социальных науках, и при этом сохраняют положительные стороны привычных офлайн-исследований [24–26].

Во-первых, на протяжении XX в. страдала внешняя валидность большей части исследований. Их результаты нельзя было легко распространять на всех представителей генеральной совокупности из-за того, что типичными испытуемыми во многих психологических исследованиях были так называемые “WEIRD people” (от “weird” — «странный, неадекватный»): выборки нередко формировались и сейчас формируются по принципу доступности, а доступными для исследовательских проектов университетских ученых из развитых стран западного мира были студенты — представители White, Educated, Industrialized, Rich, Democratic сообществ [27]. Таким образом, представители примерно 12 % мировой популяции были испытуемыми в 80 % публикуемых научных исследований, результаты которых обычно распространяли на условного «среднестатистического испытуемого», т. е. абсолютно любого человека на планете. Используя же данные из социальных сетей, исследователи автоматически получают доступ к гораздо более широкому кругу испытуемых, и их ограничивает теперь в основном лишь степень распространенности Интернета и наличие финансирования для проведения рекламной кампании, привлекающей потенциальных участников [28].

Во-вторых, имея возможность собирать при помощи специальных программ и затем анализировать «цифровые отпечатки» и реальные продукты деятельности пользователей социальных сетей (тексты постов, фотографии, метки местоположения — геотеги, метки тематических ассоциаций — хештеги, списки сообществ, на новости которых подписаны пользователи, списки «друзей» и т. д.), исследователи получают доступ к менее подверженным эффекту социальной желательности и более экологически валидным данным. Стоит отметить, что получение списка друзей возможно не во всех социальных сетях. Сегодня это достаточно несложно делать для социальных сетей «Твиттер» и «ВКонтакте». В сетях «Фейсбук» и «Инстаграм» список друзей получить затруднительно.

В-третьих, многократно возросли размеры выборок исследований, а также сократилась по времени и удешевилась процедура сбора данных. Так, в собираемых в США через сеть «Фейсбук» данных (когда пользователь заполняет, как правило, внутри интерфейса социальной сети ряд психологических опросников, а с его согласия исследователи загружают при этом публично доступную информацию, например упоминавшиеся уже тексты статусов, возраст и пол, местонахождение и информацию о подписках на публичные страницы — “page likes”) стоимость специально настраиваемой рекламы таких опросов (рекламу можно таргетировать на демографически и географически разные группы в особом разделе сети «Фейсбук» для рекламодателей) колеблется в пересчете на одного респондента от 1,51 до 33 долларов, в среднем — 13,75 доллара [24; 29; 30]. По нашему опыту, сбор данных среди российских пользователей гораздо менее затратен.

В-четвертых, для того чтобы получить данные пользователей из практически любой страны, нет необходимости организовывать поездку и искать возможность контактов с представителями другого языка и другой культуры. Достаточно иметь доступ к версиям опросников на нужном языке и сотрудничать с лингвистом, знающим этот язык, — для последующей обработки языковых данных. Также более реалистичными становятся задачи получения данных от маломобильных групп людей (находящихся чаще дома или в учреждениях).

Наконец, в-пятых, на данных такого масштаба можно строить и проверять предсказательные модели о личностных особенностях и поведении людей, например по текстам публичных постов пользователя или по тематике сообществ, на которые он (она) подписан(а) (это так называемые «дешевые», как правило, доступные для сбора при помощи программы-краулера данные), можно предсказывать его (ее) личностные особенности, если до этого было собрано достаточно «дорогих» данных большого количества других пользователей (т. е. таких данных, в которых есть ответы этих пользователей на вопросы психологических опросников, которые можно было сопоставлять для построения моделей с также собранными краулером или при помощи приложения данными о поведении в социальной сети — о текстах, подписках на публичные страницы и т. п.) [31–33]. Мы также рекомендуем посмотреть видеозапись выступления Михала Косински в России, в центральном офисе компании «Сбербанк». В нем он рассказывает о своих исследованиях и принципе создания и работы предсказательных моделей, которые строятся на основе больших данных<sup>1</sup>.

Отметим, что в целом качество данных, полученных с использованием социальных сетей и других интернет-технологий, сопоставимо с офлайн-методами сбора данных, что неоднократно отмечалось разными авторами [34–36].

Описываемый подход к сбору данных имеет и свои ограничения.

Во-первых, невозможность контролировать факторы окружающей среды, в которой происходит заполнение опроса, а также степень вовлеченности и внимательности респондента. Вполне возможно, что в момент заполнения опроса кто-то шумит или подсказывает «правильные» варианты ответов, создавая не самую комфортную атмосферу для заполнения психометрических тестов и опросников.

---

<sup>1</sup> См.: <http://www.sberbanktv.ru/?video=2050> (дата обращения: 01.08.2017).

Во-вторых, достаточно распространено намеренное искажение пользователями информации о своем возрасте и половой принадлежности: респонденты могут заходить в социальные сети через фальшивый профиль, выдавая себя за другого человека.

В-третьих, проблематичность заполнения слишком длинных опросников при сокращении времени типичной онлайн-сессии [24].

И, в-четвертых, использование данных из социальных сетей поднимает новые вопросы исследовательской этики в онлайн-среде. Какую информацию можно собирать и анализировать без ведома пользователей? Можно ли считать, что участники дали информированное согласие на сбор и обработку их персональных данных, если они не глядя нажали на кнопку «Я согласен», чтобы побыстрее перейти к опросу (см. подробнее: [37])? Как повысить осведомленность пользователей о том, какие данные будут доступны исследователям? К сожалению, процедуры рассмотрения интернет-исследований этическими комитетами все еще не до конца отрегулированы. Например, в кодексе АРА, обновленном с января 2017 года, нет упоминаний сбора данных в социальных сетях. А один из самых цитируемых исследователей, во многом пионер этого направления Михал Косински говорит в своих выступлениях о том, что необходимо с осторожностью относиться к открывшимся возможностям работы с большими данными на основе «цифровых следов», потому что предсказания особенностей личности и даже поступков человека, которые становятся все более точными, могут лишить нас приватности и в какой-то мере даже личной безопасности<sup>2</sup>.

Многие из этих ограничений преодолимы за счет качественной предобработки первичных данных: включение в опросник вопросов, оценивающих социальную желательность респондента, использование «вопросов-ловушек», направленных на отсеивание невнимательных участников, контроль времени, выделяемого на вопрос, и исключение слишком быстрых ответов, отслеживание длинных цепочек одинаковых и противоречивых ответов на сходные по смыслу вопросы.

Необходимо отметить, что у рассматриваемого подхода есть не только научные перспективы, связанные с уточнением теоретических моделей личностных черт при помощи новых поведенческих данных или с созданием новых теорий, описывающих личность через ее язык. С опорой на поведение людей в социальных сетях и, в частности, на открытые тексты пользователей возможны варианты практического применения подхода: например, пользователям, в чьих текстах при сканировании программами-краулерами будут обнаруживаться лексемы, темы (кластеры семантически близких слов), эмоциональные валентности, которые до этого были связаны в исследованиях с потенциальным снижением уровня психологического благополучия и угрозой депрессии, суицидальными наклонностями и т. п., можно автоматически (при договоренности с администрацией социальной сети) предъявлять в ленте новостей рекламу служб психологической помощи или объявления, поддерживающие их и разъясняющие природу их плохого самочувствия. С такой практикой столкнулись авторы статьи и их коллеги, когда анализировали случайные изображения из сети «Инстаграм», снабженные подписями-хештегами (так называются метки тематических ассоциаций, которые

---

<sup>2</sup> См.: <http://www.sberbanktv.ru/?video=2050> (дата обращения: 01.08.2017).

произвольно ставят сами пользователи). Анализировались и кодировались изображения, сопровождавшиеся хештегами, описывающими негативные эмоции и переживания, — #depression, #anxiety, #fear, #stress, #worry (депрессия, тревога, страх, стресс, беспокойство) — на английском и русском языках соответственно. До половины изображений, сопровождавшихся меткой “#depression” вместо собственно изображений, фотографий, содержали «мотиваторы» — картинки со словами поддержки, объяснением причин и симптомов депрессии и номерами телефонов или адресами сайтов организаций, оказывающих психологическую помощь (зачастую бесплатную). При этом изображения, сопровождавшиеся аналогичным хештегом на русском языке, не содержали подобных текстов, которые могли бы выполнять функции психологической помощи. Анализируя этот факт, мы предположили, что культура оказания психологической помощи тем, кто может сообщать через свои публикации в социальной сети об ухудшении психического здоровья или искать именно в социальной сети поддержку, еще недостаточно хорошо развита в русскоязычном мире по сравнению с англоязычным [38].

Возможность доступа к записям пользователей за все время, начиная с момента регистрации в социальной сети, позволяет исследователям из области общественного здоровья ретроспективно проводить лонгитюдный анализ и восстанавливать особенности образа жизни пользователей, делать уточнения для постановки диагнозов [26]. Говоря о прикладном применении данных из социальных сетей, можно также упомянуть исследование, в котором до 70 % пациентов, ожидающих медицинской помощи в приемном покое больницы, имеющих аккаунт в социальной сети и согласившихся участвовать в устном опросе, дают разрешение пользоваться автоматически подключаемыми к их медицинским картам данными из их социально-сетевых аккаунтов — для уточнения диагноза и проведения научных исследований [39].

**“MyPersonality.org” (Кембриджский университет),  
“World Well-Being Project” (Университет Пенсильвании)  
и исследования на основе данных пользователей социальных сетей  
«Фейсбук» и «Твиттер»**

Перейдем к тому, как именно исследователи собирают одновременно психологические и языковые данные, а также данные о поведении в социальной сети, напрямую обращаясь к пользователям социальных сетей, как анализируют их и какие результаты получают. Насколько нам известно, сегодня в мире существует лишь один крупный научный проект, в котором психологи, лингвисты, программисты и специалисты по обработке данных используют возможности сбора информации в социальных сетях для оценки психологического благополучия и физического здоровья с опорой на анализ языка социальных медиа. Это проект Центра позитивной психологии Университета Пенсильвании “World Well-Being Project” [40], стартовавший в 2011 г. [25]. В нем используются данные из уникальной базы пользователей социальной сети «Фейсбук», собранные благодаря идее и усилиям научных сотрудников в тот момент Кембриджского университета Дэвида Стилвелла и Михала Косински (сейчас Михал Косински работает в Стэнфордском университете). Они создали программу,

которая работала на их сайте с 2007 по 2012 г. и позволяла различным (англоязычным) людям участвовать в заполнении любого количества из примерно двух десятков распространенных психологических опросников, возвращавших им обратную связь с результатами. Кроме того, с согласия этих пользователей программа загружала демографическую информацию из их профиля и публично доступные тексты их статусов из сети «Фейсбук», а также «лайки» страниц. У проекта есть сайт (URL: <http://mypersonality.org/wiki/doku.php>), на котором некоторые данные доступны для анализа зарегистрированным сторонним исследователям. Более 7,5 млн уникальных пользователей «Фейсбук» участвовали в тестировании на сайте и оставили данные своих профилей. Стилвелл и Косински часто являются соавторами работ упомянутой лаборатории Университета Пенсильвании, которой руководит Мартин Селигман. Всего в команде проекта “World Well-Being Project” около 20 постоянных участников и около 15 коллабораторов со всего мира. Работают они во многом благодаря спонсорской помощи фонда “Templeton Religion Trust” (на значимость проекта указывает то, что с 2013 г. этот фонд поддержал проекты Мартина Селигмана на сумму, превышающую 9 млн долларов [41]). Они работают с данными, собираемыми также и в социальной сети «Твиттер». Эти данные, в отличие от данных, собираемых с помощью приложений для сети «Фейсбук», гораздо более доступны: руководство сети «Твиттер» открыто к коллаборациям и дает возможность скачивать их через API и даже продает массивы данных для исследований [42]. Но социально-демографической информации в профилях этой сети гораздо меньше, тексты существенно короче, в ней много ботов (искусственных аккаунтов, которые не ведут люди), и работа с данными «Твиттер» скорее будет представлять интерес для лингвистов и специалистов, отслеживающих каналы распространения информации и связи между участниками сети, — социологов, политологов (исследовать социальные связи пользователей, например, получив список их «друзей», в настоящее время затруднительно через API «Фейсбук»). Надо отметить, что на сайте пенсильванского проекта (URL: <http://wwbp.org/>) и на личном сайте Михала Косински (URL: <http://www.michalkosinski.com/home>) выложены в открытом доступе десятки публикаций, сделанных на основе работы авторов с данными из социальных сетей.

Основные результаты проекта “World Well-Being Project” связаны с тем, какие языковые проявления (слова, эмоциональная валентность) свойственны людям с различными психологическими чертами или демографическими характеристиками. Находя сперва корреляции между психологическими, демографическими и языковыми данными, а также особенностями поведения в социальной сети (фотографиями профиля, степенью активности и т. д.), исследователи затем строят предсказательные модели. Приведем несколько примеров. В одной из публикаций описывается, как по смысловым характеристикам публикуемых в сети «Твиттер» постов и фотографий профиля пользователя предсказать нарциссизм и психопатию: по полученным данным, люди с более высоким нарциссизмом публикуют позитивную информацию, а на фотографии профиля будут, скорее всего, они сами, причем улыбаясь, в то время как люди с более высоким уровнем психопатии используют в текстах широкий спектр негативных эмоций, связанных с сообщениями о разных видах насилия [43].

На основании анализа текстов статусов (так в сети «Фейсбук» называют сообщения, публикуемые пользователями на своих «стенах» для друзей или всеобщего доступа) исследователи из этого коллектива смогли, в частности, описать отличия «женского» языка от «мужского» по нескольким параметрам: женщины (если судить по полу, приписанному самими пользователями в аккаунтах) чаще пишут о семье, друзьях и различных событиях социальной жизни (анализировались тематические кластеры семантически связанных слов (“topics”), используемых в статусах), а мужчины в текстах ругаются, выражают гнев, участвуют в дискуссиях о политике, спорте, музыке и видеоиграх и реже рассуждают о людях [44].

В статье, описывающей возможности предсказывать уровень благополучия (удовлетворенности жизнью) с опорой на язык социальных сетей, анализировались данные более 2000 человек, добровольно участвовавших в их сборе через сайт Д. Стилвелла и М. Косински, заполнивших опросник удовлетворенности жизнью Э. Динера [45] и давших доступ к параметрам своего аккаунта (в том числе к текстам статусов в сети «Фейсбук» [46]). Исследователи, традиционно для такого рода работ, разделили выборку, 80 % данных которой участвовали в создании и обучении нескольких компьютерно-лингвистических моделей, предсказывавших уровень удовлетворенности жизнью с опорой на тексты, а 20 % были тестовыми, на которых эти модели проверялись («метод кросс-валидации с пятью разбиениями»). Авторам удалось достичь эффективности предсказания уровня удовлетворенности жизнью на отметке 0,566 (в модель вошли  $n$ -граммы, тематические кластеры слов (“topics”) и отдельные лексемы). Более всего коррелировали с результатами опросника SWLS тематические кластеры. Среди наиболее коррелирующих были четыре положительно с ним связанных («Эмоциональная вовлеченность» — «потрясающе», «супер», «завтра»; «Социально-гражданская вовлеченность» — «встреча», «конференция», «персонал», «посещать»; «Профессиональные ценности» — «управление», «навыки», «учеба», «бизнес»; «Теплые отношения» — «семья», «друзья», «благодарен», «с любовью») и два отрицательно связанных («Отчуждение» как антипод «Вовлеченности» — «скучно», «скука», «текст» и кластер, состоящий из обценных слов и выражений — яркий пример предиктора низкого уровня удовлетворенности жизнью — предиктор со знаком минус)<sup>3</sup>. Исследователи сопоставляют обобщенные и осмысленные значения этих кластеров с имеющимися в психологической литературе коррелятами удовлетворенности жизнью, традиционно определяемыми через психологические опросники или наблюдаемое поведение людей, и приходят к выводу о том, что сочетание лингвистических и психологических данных может стать не только материалом для сугубо прикладной задачи предсказывать одно через другое (традиционной для компьютерной лингвистики), но и для более глубокого теоретического осмысления самого понятия «удовлетворенность жизнью», его причин, форм проявления и последствий.

Самая цитируемая работа Михала Косински и его соавторов (Дэвида Стилвелла из Кембриджского университета и сотрудника компании «Майкрософт» Тора Грейпела), упомянутая с апреля 2013 г. уже в 226 статьях, называется “Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior” («Инди-

---

<sup>3</sup> Примеры слов и названия кластеров даны здесь в переводе авторов статьи.

видуальные черты и характеристики можно предсказывать на основе цифровых данных о поведении человека») [47]. В ней был представлен по-своему революционный подход к работе с данными о поведении людей в сети Интернет, в частности в социальной сети «Фейсбук». Желавшие пройти психологическое тестирование с обратной связью на сайте проекта “MyPersonality.org” в 40 % случаев давали разрешение исследователям получить ряд характеристик их аккаунта в сети «Фейсбук» (пол и возраст, семейное положение и сексуальная ориентация (в профиле сети «Фейсбук» можно обозначить, что пользователь «заинтересован встречаться с... (мужчинами или женщинами)»), политические и религиозные взгляды, список публичных страниц (сообществ), на которые был подписан пользователь (это и были пресловутые “Facebook likes”, исходя из которых можно с достаточно высокой вероятностью предсказывать скрытые психологические и демографические характеристики пользователей), а также на тот момент было возможно получить список друзей). Кроме того, несколько вопросов задавалось им дополнительно (о курении, употреблении алкоголя и наркотиков и о том, развелись ли их родители до достижения ими 21 года).

Из 25 доступных психологических опросников для рассматриваемой статьи были взяты результаты трех — одной из версий «Большой пятерки личностных свойств», теста Дж.Равена и опросника удовлетворенности жизнью Э.Динера SWLS. Данные разного количества респондентов, от 766 (вопрос о разводе родителей) до 54 373 (оценки по тесту «Большой пятерки»), попали в выборку. 17 601 респондент дал доступ к профилю в сети «Фейсбук». По нескольким тысячам случайно выбранных фотографий из профилей, просмотренных «вручную», делался вывод об этнической принадлежности респондента (европейской или африканской). Среднее количество «лайков» в выборке равнялось 170 (еще раз подчеркнем, что этот параметр отражает устойчивые интересы пользователей, от этих публичных страниц (сообществ) они регулярно получают новости, и это не разовое выражение симпатии к новой фотографии друга или обновлению его статуса).

Далее все множество пользователей и все возможные публичные страницы («лайки») были помещены в матрицу, размерность которой была многократно уменьшена при помощи процедуры сингулярного разложения (“singular-value decomposition, SVD”): можно сказать, что почти 56 000 разных публичных страниц, на которые были подписаны 17 600 респондентов, были сведены к 100 «компонентам» — страницам («лайкнутым» страницам), наиболее часто встречающимся в выборке и наиболее точно в итоге предсказывающим важные психологические и демографические параметры. Затем для предсказания количественных переменных (таких, как интеллект или удовлетворенность жизнью) использовалась линейная регрессионная модель, а для бинарных (пол, сексуальная ориентация) — логистическая регрессия. Модели были обучены достаточно типичным в машинном обучении методом кросс-валидации с десятью разбиениями (10-fold cross-validation). Он позволяет оценить поведение аналитической модели на независимых данных. Предсказанные величины параметров затем сопоставлялись с реальными.

Точность предсказания бинарных переменных с опорой на «лайки» страниц была порою очень высокой. Так, вероятность точного определения расы — 0,95, пола — 0,93, политических предпочтений (демократических или республиканских) — 0,85, вероисповедания (христианство или ислам) — 0,82. Гомосексуаль-

ность мужчин — 0,88, женщин — 0,75. От 0,65 до 0,7 — вероятность точного определения семейного статуса, пристрастий к курению, алкоголю, наркотикам. Развод родителей до достижения совершеннолетия определялся хуже всего — с вероятностью 0,6, но здесь было меньше всего респондентов и их данных.

Точность предсказания количественных параметров (выраженная как коэффициент корреляции между предсказанным и реальным параметрами) была в целом ниже, чем бинарных. Возраст был предсказан точнее всего — с вероятностью 0,75. Приблизительно между 0,4 и 0,5 получились вероятности предсказания интеллекта, экстраверсии, открытости новому опыту, количества друзей. С коэффициентами от 0,2 до 0,3 коррелировали реальные и предсказанные эмоциональная стабильность, доброжелательность и сознательность. А предсказать уровень удовлетворенности жизнью по шкале Э. Динера при помощи моделей, построенных на данных о подписках на страницы сообществ, можно сказать, не удалось: точность предсказания удовлетворенности жизнью составила 0,17. Исследователи рассуждают, что причиной может быть тот факт, что «лайки» страниц отражают слишком устойчивые интересы, а в шкалу удовлетворенности жизнью заложены в том числе вопросы о достаточно нестабильных сменах настроения. Ниже представлен список публичных страниц, подписки на которые теснее всего связаны с тем или иным полюсом бинарных шкал, а также с высокими и низкими значениями по количественным шкалам. Поскольку все участники исследования — жители США, этот список культурно специфичен. Приведем несколько примеров (табл. 2).

**Таблица 2. Примеры некоторых публичных страниц, наиболее точно предсказывающих психологические, демографические и поведенческие характеристики пользователей сети «Фейсбук» (данные статьи М. Косински и соавторов) [47]**

Параметр	Уровень	Некоторые наиболее точно предсказывающие параметр «лайки» страниц	Точность
Интеллект	высокий	Mozart Science (журнал) Curly Fries	0,39
	низкий	Sephora I Love Being A Mom Harley Davidson	
Удовлетворенность жизнью	высокая	Proud To Be Christian Swimming Being Conservative	0,17
	низкая	Gorillaz Science Ipod	
Открытость опыту	высокая	Oscar Wilde Charles Bukowski Leonard Cohen	0,43
	низкая	I Don't Read The Bachelor Oklahoma State University	

Параметр	Уровень	Некоторые наиболее точно предсказывающие параметр «лайки» страниц	Точность
Эмоциональная стабильность	высокая	Getting Money Mountain Biking Physics / Engineering	0,3
	низкая	Sometimes I Hate Myself Emo Kurt Donald Cobain	
Пол	женский	TV Fantastic Gillette Venus Proud To be A Mom	0,93
	мужской	Sportscenter Starcraft Bruce Lee	
Возраст	пожилой	Cup Of Joe For A Joe Proud To Be A Mom Fly The American Flag	0,75
	молодой	Walt Disney Records I Hate My ID Photo 293 Things To Do In Class When You Are Bored	
Этническое происхождение	африканское	I Support My President Next Friday Love And Basketball	0,95
	европейское	I Come From A Town Where A Traffic Jam Is 4 Cars Behind A Tractor Harley Davidson David Bowie Official	
Отношение к алкоголю	употребляют	Dear Liver Thank You're A Champ Trying To Figure Out If Its A Cop Car Belvedere Vodka	0,7
	не употребляют	Honda How To Make A Girl Smile <3<3 When Your Fortune Cookie Knows What's Up	

Коротко прокомментируем результаты двух последних исследований. Мы видим, что такие показатели, как кластеры слов и «лайки» публичных страниц, полученные силами специалистов по компьютерной лингвистике и анализу данных, могут дать психологам немало новых идей о том, как в реальной жизни, в собственной речи или через призму стабильного интереса к социально-сетевым сообществам люди переживают, осмыслиют и «озвучивают» собственные психологические черты. Такими примерами можно по-новому наполнить содержание понятий, привычных для психологов и нередко описываемых в достаточно абстрактных категориях.

Также можно отметить, что для предсказания уровня удовлетворенности жизнью, по данным этих двух исследований, более эффективными предикторами являются тексты пользователей, а не их подписки на публичные страницы. Можно предположить, что удовлетворенность жизнью — достаточно интимно переживаемая сущность, тесно связанная с «я», поэтому прямая речь субъекта может быть более точным предиктором, чем выражающие скорее социально обусловленные интересы личности подписки на публичные страницы в социальной сети.

## Заключение

Распространение социальных сетей в мире нарастает, а это значит, что все большее количество людей будет доступно для участия в исследованиях через социальные сети. Мы обозначили изменения в социально-коммуникативных практиках и образе жизни большей части современных людей, появившиеся в связи с распространением социальных сетей. Также мы затронули вопросы перспектив и ограничений существующих методологических и методических подходов к исследованиям «цифровых следов», которые оставляют пользователи социальных сетей. Практически все исследования такого рода связаны с использованием возможностей сетей «Фейсбук» и «Твиттер». При этом в России, судя по результатам поиска в научной базе РИНЦ, практически не проводятся такого рода психологические исследования с использованием API социальных сетей и возможностями больших выборок.

Технологии машинного обучения, стремительно развивающиеся последние 2–4 года, дают новые и очень масштабные возможности. Например, они позволяют предсказывать (с определенной вероятностью) на основе получаемых массивов поведенческих данных наличие определенных черт личности исходя из текстов пользователей и их подписок на публичные страницы. Это новый для психологии подход, и он дает возможности как для прикладного применения таких моделей, так и для фундаментальных теоретических инсайтов относительно наличия устойчивых связей между скрытыми психологическими чертами и внешне наблюдаемыми продуктами деятельности в публичном социально-сетевом пространстве.

Использование различных аспектов языковых (лингвистических) коррелятов психологических особенностей людей (от частоты написания постов и богатства словаря до специфических лексем, эмоциональной валентности и тематических кластеров слов) открывает интересные перспективы для прикладных и фундаментальных междисциплинарных работ, в которых психологи могут ставить задачи, а компьютерные лингвисты и специалисты по работе с данными и машинному обучению — заниматься разработкой алгоритмов и метрик для их решения.

Мы хотим еще раз подчеркнуть важность междисциплинарного сотрудничества в рамках такого рода исследований: в научных проектах, собирающих и анализирующих индивидуальные данные пользователей социальных сетей, необходимы web-программисты для работы над приложением, лингвисты для многоступенчатой и разнонаправленной обработки текстовых данных, data-аналитики и специалисты по машинному обучению. Безусловно, важна роль психологов. Именно они ставят задачи и ориентируются на свои знания о поведении человека. Но междисциплинарное сотрудничество означает, что психологам необходимо разви-

вать (хотя бы на начальном уровне) компетенции в области лингвистики и компьютерной лингвистики, подходов к работе с большими массивами данных, основ и логики машинного обучения. Тогда работа таких команд обещает чрезвычайно продуктивное сотрудничество.

## Литература

1. Miniwatts Marketing Group. World Internet usage and population statistics: June, 30 2017 // Internet World Stats. 2017. URL: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> (дата обращения: 01.08.2017).
2. Mander J., McGrath F. GWI Social Summary Q1 2017 // GlobalWebIndex. 2017. URL: <https://www.globalwebindex.net> (дата обращения: 10.08.2017).
3. Facebook Inc. Company Info // Facebook Newsroom. URL: <https://newsroom.fb.com/company-info/> (дата обращения: 10.08.2017).
4. Statista Inc. Facebook users worldwide 2008–2017. 2017. URL: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/> (дата обращения: 10.08.2017).
5. ВКонтакте. О компании. URL: <https://vk.com/about> (дата обращения: 12.08.2017).
6. Интерфакс-Украина. «Одноклассники» в 2016 году увеличили количество пользователей на 10%. 2017. URL: <http://interfax.com.ua/news/economic/396363.html> (дата обращения: 05.08.2017).
7. DMR. 5 amazing Qzone stats and facts (February 2017). URL: <http://expandedramblings.com/index.php/business-directory/19888/qzone/> (дата обращения: 10.08.2017).
8. DRM. 61 amazing Weibo statistics and facts (March 2017). URL: <http://expandedramblings.com/index.php/weibo-user-statistics/> (дата обращения: 10.08.2017).
9. Statista Inc. Instagram: number of monthly active users 2013–2017. 2017. URL: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> (дата обращения: 10.08.2017).
10. Statista Inc. Twitter: number of monthly active users 2010–2017. 2017. URL: <https://www.statista.com/statistics/282087/number-of-monthly-active-twitter-users/> (дата обращения: 10.08.2017).
11. Mander J. Daily time spent on social networks rises to over 2 hours // GlobalWebIndex. 2017. URL: <http://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/daily-time-spent-on-social-networks/> (дата обращения: 12.08.2017).
12. Исследовательский холдинг Ромир. Социально-сетевая жизнь. 2015. URL: [http://romir.ru/studies/670\\_1432155600/](http://romir.ru/studies/670_1432155600/) (дата обращения: 21.08.2017).
13. Bogolyubova O., Tikhonov R., Ivanov V., Panicheva P., Ledovaya Y. Violence exposure, posttraumatic stress, and subjective well-being in a sample of Russian adults // Journal of Interpersonal Violence. 2017. URL: <https://doi.org/10.1177/0886260517698279> (дата обращения: 21.08.2017).
14. Panicheva P., Ledovaya Y., Bogolyubova O. Lexical, Morphological and semantic correlates of the Dark Triad personality traits in Russian Facebook texts // Conference Paper. AINL FRUCT 2016. Saint-Petersburg, Russia. 2016. URL: <http://ainlconf.ru/2016/materials> (дата обращения: 21.08.2017).
15. Gosling S. D., Mason W. Internet Research in Psychology // Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 877–902.
16. Dunbar R. I. M., Arnaboldi V., Conti M., Passarella A. The structure of online social networks mirrors those in the offline world // Social Networks. 2015. Vol. 43. P. 39–47.
17. Tifentale A., Manovich L. Selficity: Exploring Photography and Self-Fashioning in Social Media // Postdigital Aesthetics. London: Palgrave Macmillan UK, 2015. P. 109–122.
18. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, Mirror on my facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem // Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011. Vol. 14, N 1–2. P. 79–83.
19. Kim J., Lee J.-E. R. The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being // Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011. Vol. 14, N 6. P. 359–364.
20. Kross E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults // PLoS One. 2013. Vol. 8, N 8. P. e69841.
21. Ryan T., Chester A., Reece J., Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction // Journal of Behavioral Addictions. 2014. Vol. 3, N 3. P. 133–148.
22. Butakov N., Petrov M., Radice A. Multitenant Approach to Crawling of Online Social Networks // Procedia Computer Science. 2016. Vol. 101. P. 115–124.
23. Ледовая Я. А., Тихонов Р. В., Боголюбова О. Н., Казенная Е. В., Сорокина Ю. Л. Отчужде-

ние моральной ответственности: психологический конструкт и методы его измерения // Вестник С.-Петерб. ун-та. Серия 16. Психология и педагогика. 2016. Т. 16, № 4. С. 23–39.

24. *Kosinski M. et al.* Facebook as a research tool for the social sciences: opportunities, challenges, ethical considerations, and practical guidelines // *Am Psychology*. 2015. Vol. 70, N 6. P. 543–556.

25. *Kern M.L. et al.* Gaining insights from social media language: Methodologies and challenges // *Psychology Methods*. 2016. Vol. 21, N 4. P. 507–525.

26. *Inkster B., Stillwell D., Kosinski M., Jones P.A.* A decade into Facebook: where is psychiatry in the digital age? // *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3, N 11. P. 1087–1090.

27. *Azar B.* Are your findings “WEIRD”? // *Monitor on Psychology*. 2010. Vol. 41, N 5. P. 11.

28. *Gosling S.D., Sandy C.J., John O.P., Potter J.* Wired but not WEIRD: The promise of the Internet in reaching more diverse samples // *Behavioral and Brain Sciences*. 2010. Vol. 33, N 2–3. P. 94–95.

29. *Batterham P.J.* Recruitment of mental health survey participants using Internet advertising: content, characteristics and cost effectiveness // *International journal of methods in psychiatric research*. 2014. Vol. 23, N 2. P. 184–191.

30. *Richiardi L., Pivetta E., Merletti F.* Recruiting Study Participants Through Facebook // *Epidemiology*. 2012. Vol. 23, N 1. P. 175.

31. *Schwartz H.A., Ungar L.H.* Data-Driven Content Analysis of Social Media // *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. 2015. Vol. 659, N 1. P. 78–94.

32. *Panicheva P., Mirzagitova A., Ledovaya Y.* Semantic Feature Aggregation for Gender Identification in Russian Facebook // *Proceedings of the AINL*. 2017. (In press).

33. *Moskvichev A., Menshov S., Dubova M., Filchenkov A.* Using Linguistic Activity In Social Networks To Predict and Interpret Dark Psychological Traits // *Proceedings of the AINL*. 2017. (In press)

34. *Casler K., Bickel L., Hackett E.* Separate but equal? A comparison of participants and data gathered via Amazon’s MTurk, social media, and face-to-face behavioral testing // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, N 6. P. 2156–2160.

35. *Ramsey S.R., Thompson K.L., McKenzie M., Rosenbaum A.* Psychological research in the internet age: The quality of web-based data // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 58. P. 354–360.

36. *Одайник А. С., Четвериков А. А.* Проведение экспериментальных психологических исследований в сети Интернет // Психология XXI века: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых «Психология XXI века». 21–23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург / под ред. О. Ю. Щелковой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. С. 85–87.

37. British Psychological Society. Ethics Guidelines for Internet-mediated Research. 2017. URL: <http://www.bps.org.uk/publications/policy-and-guidelines/research-guidelines-policy-documents/research-guidelines-poli> (дата обращения: 20.07.2017).

38. *Боголюбова О. Н., Ледовая Я. А., Чурилова А. Г.* Репрезентации психологического дистресса в сети «Инстаграм» // Ананьевские чтения — 2016. Психология: вчера, сегодня, завтра: Мат-лы междунар. науч. конф. 25–29 октября 2016 г.: В 2 т. / под ред. А. В. Шаболаса и др. СПб.: Айсинг, 2016. Т. 2. С. 125–126.

39. *Padrez K.A. et al.* Linking social media and medical record data: a study of adults presenting to an academic, urban emergency department // *BMJ quality & safety*. 2016. Vol. 25, N 6. P. 414–423.

40. Penn Positive Psychology Center. World well-being project. URL: <http://wwbp.org/about.html> (дата обращения: 22.08.2017).

41. John Templeton Foundation. Grant Database. 2017. URL: <https://www.templeton.org/grants/grant-database> (дата обращения: 22.08.2017).

42. Gnip Inc. Enterprise access to Twitter data. URL: <https://gnip.com/sources/twitter/> (дата обращения: 22.08.2017).

43. *Preotius-Pietro D., Carpenter J., Giorgi S., Ungar L.* Studying the Dark Triad of personality through Twitter behavior // *Proceedings of the 25th ACM International on Conference on Information and Knowledge Management — CIKM '16*. New York, New York: ACM Press, 2016. P. 761–770.

44. *Park G. et al.* Women are Warmer but No Less Assertive than Men: Gender and Language on Facebook // *PLOS ONE*. 2016. Vol. 11, N 5. P. e0155885.

45. *Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, N 1. P. 71–75.

46. *Schwartz H.A. et al.* Predicting individual well-being through the language of social media // *Biocomputing 2016: Proceedings of the Pacific Symposium*. 2016. P. 516–527.

47. *Kosinski M., Stillwell D., Graepel T.* Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior // *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. 2013. Vol. 110, N 15. P. 5802–5805.

Для цитирования: Ледовая Я. А., Тихонов Р. В., Боголюбова О. Н. Социальные сети как новая среда для междисциплинарных исследований поведения человека // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 193–210. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.301>

## References

1. Miniwatts Marketing Group. *World Internet usage and population statistics: June, 30 2017*. *Internet World Stats*. 2017. Available at: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> (accessed: 01.08.2017).
2. Mander J., McGrath F. *GWI Social Summary Q1 2017*. *GlobalWebIndex*. 2017. Available at: <https://www.globalwebindex.net> (accessed: 10.08.2017).
3. Facebook Inc. *Company Info*. *Facebook Newsroom*. Available at: <https://newsroom.fb.com/company-info/> (accessed: 10.08.2017).
4. Statista Inc. *Facebook users worldwide 2008–2017*. 2017. Available at: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/> (accessed: 10.08.2017).
5. VKontakte. *O kompanii [VK.com: About us]*. Available at: <https://vk.com/about> (accessed: 12.08.2017). (In Russian)
6. Interfaks-Ukraina. “Odnoklassniki” v 2016 godu uvelichili kolichestvo pol’zovatelei na 10% [“Odnoklassniki” increased in 2016 the number of users by 10%]. 2017. Available at: <http://interfax.com.ua/news/economic/396363.html> (accessed: 05.08.2017). (In Russian)
7. DMR. *5 amazing Qzone stats and facts (February 2017)*. Available at: <http://expandedramblings.com/index.php/business-directory/19888/qzone/> (accessed: 10.08.2017).
8. DRM. *61 amazing Weibo statistics and facts (March 2017)*. Available at: <http://expandedramblings.com/index.php/weibo-user-statistics/> (accessed: 10.08.2017).
9. Statista Inc. *Instagram: number of monthly active users 2013–2017*. 2017. Available at: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> (accessed: 10.08.2017).
10. Statista Inc. *Twitter: number of monthly active users 2010–2017*. 2017. Available at: <https://www.statista.com/statistics/282087/number-of-monthly-active-twitter-users/> (accessed: 10.08.2017).
11. Mander J. Daily time spent on social networks rises to over 2 hours. *GlobalWebIndex*. 2017. Available at: <http://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/daily-time-spent-on-social-networks/> (accessed: 12.08.2017).
12. Research holding Romir. *Sotsial’no-setevaya zhizn’ [Life in social networks]*. 2015. Available at: [http://romir.ru/studies/670\\_1432155600/](http://romir.ru/studies/670_1432155600/) (accessed: 21.08.2017). (In Russian)
13. Bogolyubova O., Tikhonov R., Ivanov V., Panicheva P., Ledovaya Y. Violence exposure, posttraumatic stress, and subjective well-being in a sample of Russian adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 2017. Available at: <https://doi.org/10.1177/0886260517698279> (accessed: 21.08.2017).
14. Panicheva P., Ledovaya Y., Bogolyubova O. Lexical, Morphological and semantic correlates of the Dark Triad personality traits in Russian Facebook texts. *Conference Paper. AINL FRUCT 2016. Saint-Petersburg, Russia*. 2016. Available at: <http://ainlconf.ru/2016/materials> (accessed: 21.08.2017).
15. Gosling S. D., Mason W. Internet Research in Psychology. *Annual Review of Psychology*, 2015, vol. 66, pp. 877–902.
16. Dunbar R. I. M., Arnaboldi V., Conti M., Passarella A. The structure of online social networks mirrors those in the offline world. *Social Networks*, 2015, vol. 43, pp. 39–47.
17. Tifentale A., Manovich L. Selfecity: Exploring Photography and Self-Fashioning in Social Media. *Postdigital Aesthetics*. London, Palgrave Macmillan UK, 2015, pp. 109–122.
18. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, Mirror on my facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 2011, vol. 14, no. 1–2, pp. 79–83.
19. Kim J., Lee J.-E. R. The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 2011, vol. 14, no. 6, pp. 359–364.
20. Kross E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS One*, 2013, vol. 8, no. 8, p. e69841.
21. Ryan T., Chester A., Reece J., Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2014, vol. 3, no. 3, pp. 133–148.
22. Butakov N., Petrov M., Radice A. Multitenant Approach to Crawling of Online Social Networks. *Procedia Computer Science*, 2016, vol. 101, pp. 115–124.
23. Ledovaya Y. A. et al. Otchuzhdenie moral’noi otvetstvennosti: psikhologicheskii konstrukt i metody ego izmereniya [Moral disengagement: the psychological construct and its measurement]. *Vestnik of St. Petersburg University. Series 16*, 2016, vol. 16, no. 4, pp. 23–39. (In Russian)

24. Kosinski M. et al. Facebook as a research tool for the social sciences: opportunities, challenges, ethical considerations, and practical guidelines. *Am Psychology*, 2015, vol. 70, no. 6, pp. 543–556.
25. Kern M. L. et al. Gaining insights from social media language: Methodologies and challenges. *Psychology Methods*, 2016, vol. 21, no. 4, pp. 507–525.
26. Inkster B., Stillwell D., Kosinski M., Jones P. A decade into Facebook: where is psychiatry in the digital age? *The Lancet Psychiatry*, 2016, vol. 3, no. 11, pp. 1087–1090.
27. Azar B. Are your findings “WEIRD”? *Monitor on Psychology*, 2010, vol. 41, no. 5, p. 11.
28. Gosling S. D., Sandy C. J., John O. P., Potter J. Wired but not WEIRD: The promise of the Internet in reaching more diverse samples. *Behavioral and Brain Sciences*, 2010, vol. 33, no. 2–3, pp. 94–95.
29. Batterham P. J. Recruitment of mental health survey participants using Internet advertising: content, characteristics and cost effectiveness. *International journal of methods in psychiatric research*, 2014, vol. 23, no. 2, pp. 184–191.
30. Richiardi L., Pivetta E., Merletti F. Recruiting Study Participants Through Facebook. *Epidemiology*, 2012, vol. 23, no. 1, p. 175.
31. Schwartz H. A., Ungar L. H. Data-Driven Content Analysis of Social Media. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 2015, vol. 659, no. 1, pp. 78–94.
32. Panicheva P., Mirzagitova A., Ledovaya Y. Semantic Feature Aggregation for Gender Identification in Russian Facebook. *Proceedings of the AINL 2017*. (In press).
33. Moskvichev A., Menshov S., Dubova M., Filchenkov A. Using Linguistic Activity In Social Networks To Predict and Interpret Dark Psychological Traits. *Proceedings of the AINL 2017*. (In press).
34. Casler K., Bickel L., Hackett E. Separate but equal? A comparison of participants and data gathered via Amazon’s MTurk, social media, and face-to-face behavioral testing. *Computers in Human Behavior*, 2013, vol. 29, no. 6, pp. 2156–2160.
35. Ramsey S. R., Thompson K. L., McKenzie M., Rosenbaum A. Psychological research in the internet age: The quality of web-based data. *Computers in Human Behavior*, 2016, vol. 58, pp. 354–360.
36. Odainik A. S., Chetverikov A. A. Provedenie eksperimental’nykh psikhologicheskikh issledovaniy v seti internet [Conducting experimental psychological research in the internet]. *Psikhologiya XXI veka: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh [Psychology of XXI century: Proceedings of international scientific-practical conference of young researchers]*. Ed. by O. Y. Shchelkova. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2011, pp. 85–87. (In Russian)
37. *British Psychological Society. Ethics Guidelines for Internet-mediated Research. 2017*. Available at: <http://www.bps.org.uk/publications/policy-and-guidelines/research-guidelines-policy-documents/research-guidelines-poli> (accessed: 20.07.2017).
38. Bogolyubova O. N., Ledovaya. Y. A., Churilova A. G. Reprezentatsii psikhologicheskogo distressa v seti “Instagram” [Representations of psychological distress in Instagram]. *Anan’evskie chteniya — 2016: Psikhologiya: vchera, segodnya, zavtra: materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii [Ananyev readings — 2016: Psychology of yesterday, today, tomorrow: Proceedings of the international scientific conference]*. Eds Shabolova A. V. et al. St. Petersburg, Aising Publ., 2016, vol. 2, pp. 125–126. (In Russian)
39. Padrez K. A. et al. Linking social media and medical record data: a study of adults presenting to an academic, urban emergency department. *BMJ quality & safety*, 2016, vol. 25, no. 6, pp. 414–423.
40. *Penn Positive Psychology Center. World well-being project*. Available at: <http://wwbp.org/about.html> (accessed: 22.08.2017).
41. *John Templeton Foundation. Grant Database. 2017*. Available at: <https://www.templeton.org/grants/grant-database> (accessed: 22.08.2017).
42. *Gnip Inc. Enterprise access to Twitter data*. Available at: <https://gnip.com/sources/twitter/> (accessed: 22.08.2017).
43. Preotiu-Pietro D., Carpenter J., Giorgi S., Ungar L. Studying the Dark Triad of personality through Twitter behavior. *Proceedings of the 25th ACM International on Conference on Information and Knowledge Management — CIKM ’16, New York*. New York, ACM Press, 2016, pp. 761–770.
44. Park G. et al. Women are Warmer but No Less Assertive than Men: Gender and Language on Facebook. *PLOS ONE*, 2016, vol. 11, no. 5, p.e0155885.
45. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, vol. 49, no. 1, pp. 71–75.
46. Schwartz H. A. et al. Predicting individual well-being through the language of social media. *Biocomputing 2016: Proceedings of the Pacific Symposium*, 2016, pp. 516–527.
47. Kosinski M., Stillwell D., Graepel T. Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 2013, vol. 110, no. 15, pp. 5802–5805.

**For citation:** Ledovaya Y. A., Tikhonov R. V., Bogolyubova O. N. Social networks as a new environment for interdisciplinary studies of human behavior. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 193–210. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.301>

Статья поступила в редакцию 23 августа 2017 г.

Статья принята к публикации 7 сентября 2017 г.

*Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян*

## ТРЕВОЖНОСТЬ И УСТОЙЧИВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ\*

Проанализированы различные психологические концепции благополучия. Показано, что гедонистические и эвдемонистические подходы к благополучию были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонический взгляд на благополучие не включает фактор эмоциональности, тогда как гедонистические подходы учитывают его в качестве основного. Вместе с тем эмоциональный компонент благополучия объединяет чувства, которые обусловлены успешным или неуспешным функционированием всех сфер личности, выполняет регулятивную и адаптивную функции. Целью статьи является теоретическое и эмпирическое обоснование конструкта «психоэмоциональное благополучие», отражающего взаимосвязь гедонистических и эвдемонистических аспектов благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками личности. Приводятся результаты двух корреляционных пилотажных исследований ( $N_1 = 228$ ,  $N_2 = 54$ ), подтверждающих включенность тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия взрослого человека. Общий показатель психологического благополучия (по К.Рифф) отрицательно связан с интегральными показателями тревожности ( $p < 0,01$ ) и тесно положительно взаимосвязан с эмоциональным тоном, комфортностью и интересом как устойчивыми эмоциональными состояниями ( $p < 0,001$ ). Показано, что разные компоненты психологического благополучия в разной степени взаимодействуют с эмоциональными характеристиками: наибольшее количество взаимосвязей обнаруживают такие компоненты, как компетентность (4 связи) и позитивные отношения (3 связи), они значимо коррелируют с позитивными устойчивыми эмоциональными состояниями и снижением тревожности ( $0,001 < p < 0,05$ ). Автономность и личностный рост не образуют связей с эмоциональными состояниями и в меньшей степени включены в структуру психоэмоционального благополучия. Результаты подтверждают целесообразность выдвигания конструкта психоэмоционального благополучия как более целостного, связывающего различные аспекты внутреннего благополучия посредством эмоциональных характеристик личности. Библиогр. 22 назв. Ил. 2.

*Ключевые слова:* психоэмоциональное благополучие, тревожность, устойчивые эмоциональные состояния, счастье, гедонистическое благополучие, эвдемонистическое благополучие.

*E. G. Troshikhina, V. R. Manukyan*

### ANXIETY AND STABLE EMOTIONAL STATES IN THE STRUCTURE OF PSYCHO-EMOTIONAL WELLBEING

The analysis of psychological concepts of wellbeing showed that hedonistic and eudemonic approaches were based on different theoretical grounds and reflected distinct areas of the inner world of a person.

---

*Трошихина Евгения Германовна* — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; e.troshikhina@spbu.ru

*Манукян Виктория Робертовна* — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; v.manukjan@spbu.ru

*Troshikhina Evgenia G.* — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; e.troshikhina@spbu.ru

*Manukyan Victoria R.* — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; v.manukjan@spbu.ru

\* Исследование поддержано грантом РФФИ (ОГОН), проект № 16-06-00307а.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

The eudemonic view does not include the emotional factor, whereas hedonistic approaches include it as the main one. As is known, the emotional component of wellbeing unites feelings, which are conditioned by the successful or unsuccessful functioning of all spheres of the personality, and performs regulatory and adaptive functions. The article is aimed toward theoretical and empirical substantiation of the psycho-emotional wellbeing construct. It is considered as an interrelation of hedonistic and eudemonistic aspects of wellbeing in a ratio with basic emotional characteristics of personality. The article presents the results of two correlation pilot studies ( $N_1 = 228$ ;  $N_2 = 54$ ), which confirm that anxiety and stable emotional states are including in the structure of psycho-emotional wellbeing of the adult. The total scale of psychological wellbeing (C. Ryff) negatively correlates with integral indicators of anxiety ( $p < .01$ ) and positively correlates with scales of interest, emotional tone, and comfort ( $p < .001$ ). Some criteria of psychological wellbeing that focus on interaction to environment such as competence and positive relations correlate with the positive stable emotional states and anxiety reduction ( $.001 < p < .05$ ). Autonomy and personal growth do not have any connections with the scales of emotional states and are the least comprised in the structure of psycho-emotional wellbeing. The results confirm the advisability of promoting the construct of psycho-emotional wellbeing as a more holistic one. Refs 22. Figs 2.

*Keywords:* psycho-emotional wellbeing, anxiety, stable emotional states, happiness, hedonistic wellbeing, eudemonistic wellbeing.

## Введение

Исследования позитивного функционирования человека в настоящее время набирают популярность. Среди концепций, разработанных в парадигме позитивного функционирования личности, в современной психологии широко представлены теории психологического благополучия (К. Рифф, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко и др.), субъективного благополучия (Э. Динер, Р. М. Шамионов), удовлетворенности жизнью и счастья (М. Аргайл, В. Вилсон, И. А. Джидарьян), самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси), салютогенеза (А. Антоновский, Е. Осин) и др. Обобщая эти направления, можно отметить, что изучение проблемы благополучия идет по двум направлениям — как изучение субъективного (гедонистического) и психологического (эвдемонического) благополучия. В то же время необходимо подчеркнуть, что в обоих случаях речь идет о внутренних, психологических процессах, которые не могут считаться объективными, а сложившиеся названия подходов различаются только содержательным наполнением понятия благополучия и отражают специфику его толкования авторами.

В рамках гедонистического подхода выработана трехкомпонентная структура субъективного благополучия, включающая присутствие положительного аффекта, отсутствие отрицательного аффекта и удовлетворенность жизнью [1]. Первые два компонента — это динамические и эмоциональные составляющие субъективного благополучия, в то время как удовлетворенность жизнью является обобщенной и статичной когнитивной его оценкой.

К наиболее значимым разработкам вопроса благополучия человека в рамках эвдемонического подхода можно отнести теории эвдемонического благополучия А. С. Ватермана, психологического благополучия К. Рифф и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Если субъективное благополучие направлено на удаление от проблем, то эвдемоническое, напротив, связано с напряжением и усилием, направленным на их решение. Эвдемоническое благополучие соотносится с понятиями личностного роста и самоактуализации. К. Рифф, являясь основоположницей понятия психологического благополучия, определяет его как базовый субъективный

конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Конструкт психологического благополучия включает следующие критерии: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие [2]. Важно отметить, что это понятие, синтезирующее идеи гуманистической, позитивной психологии, психологии развития и психологии здоровья, отражает многомерный динамический процесс, а не окончательное состояние. Эвдемонический подход к пониманию психологического благополучия в настоящее время активно пополняется идеями экзистенциальной психологии. Н. В. Гришина отмечает, что в экзистенциальном понимании психологическое благополучие связывается с открытостью основным проблемам существования, способностью к интеграции всех сторон жизни, в том числе причиняющих боль и страдание, и полнотой их проживания, предполагающей постоянную работу души. В таком понимании психологическое благополучие соотносится с понятием экзистенциальной исполненности В. Франкла, которое предполагает нахождение человеком глубинных смыслов своего существования, меры ответственности и свободы [3]. Представления о благополучии в эвдемонистическом подходе развиваются в направлении от адаптации и самоактуализации, замыкающих человека на своем внутреннем мире, к открытости внешнему миру и жизненным вызовам [4]. Позиция открытости по отношению к жизни предполагает в том числе и поиск ответов на вопрос, насколько хорошо то, что я делаю для других, будущего и мира в целом [5].

В рамках двух обозначенных подходов исследователи пытаются определить критерии позитивного функционирования человека и в конечном итоге — счастья. Однако исследования субъективного и психологического благополучия были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонический взгляд на благополучие в целом не включает фактор эмоциональности. Так, конструкт психологического благополучия К. Рифф многими авторами рассматривается как когнитивный, поскольку в него не включены эмоциональные шкалы. Экзистенциальное понимание благополучия операционализируется через системы смыслов существования и отношения человека с миром и собой и также не уделяет внимания эмоциональности. Субъективное благополучие, напротив, акцентируется на аффективной составляющей благополучия. К. Рифф и ее коллеги подчеркивают, что субъективное благополучие характеризует текущее состояние человека, тогда как психологическое благополучие динамично и напряженно. Такие экзистенциальные компоненты, как цели в жизни и личностный рост, отличают его от субъективного благополучия направленностью в будущее [6]. Как отмечает А. Е. Созонтов при сравнении этих подходов, события, не соответствующие удовольствию, могут способствовать достижению человеком психологического благополучия в связи с осознанием своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию [7].

Вместе с тем в современных исследованиях наметилось и стремление к изучению взаимосвязи субъективного и психологического благополучия. В ряде работ показано, что психологическое благополучие приводит к субъективному благополучию, в то время как субъективное благополучие не всегда подразумевает психологическое [6]. Различные эмпирические исследования показывают, что

субъективное и психологическое благополучие дополняют и компенсируют друг друга при разной выраженности. Эмпирические исследования субъективного благополучия выявили его высокую обусловленность внутренними факторами. Е. Динер установил, что личностные черты объясняют 40–50 % изменчивости в субъективном благополучии, и в связи с этим предположил, что счастье можно в определенной степени считать личностной чертой и оно может рассматриваться как предрасположенность испытывать определенные уровни положительных и отрицательных эмоций [1]. Многие исследования показали относительную связанность эмоционального и когнитивного компонентов субъективного благополучия. Так, позитивные эмоции влияют на психологическую устойчивость, а она в свою очередь положительно сказывается на удовлетворенности жизнью [8].

А. Антоновский, рассматривая факторы психологической устойчивости, выдвинул концепцию салютогенеза [9]. Согласно автору, человек, обладающий чувством связности, способен сохранить внутреннее благополучие при воздействии сильных стрессоров. Чувство связности понимается Антоновским как когнитивная оценка принципиальной постижимости событий жизни (постижимость), когнитивная оценка имеющихся ресурсов, необходимых для того, чтобы управлять событиями (управляемость), а также эмоционально-ценностная оценка событий как жизненных вызовов, стоящих того, чтобы вкладывать в них свою энергию, вовлекаться в текущую жизнь (осмысленность).

Наличие значительного количества теоретических разработок подводит исследователей к созданию интегративных конструктов внутреннего благополучия, во многих из них подчеркивается важная роль эмоций и ощущения счастья, наряду с осмысленностью жизни [10; 11].

В связи с вышесказанным становится актуальным введение концепта, который мог бы связать разные характеристики позитивного функционирования личности. Мы предлагаем использовать понятие «психоэмоциональное благополучие», включающее эмоциональные характеристики личности. Этот термин уже использовался некоторыми исследователями, изучавшими тревожность, депрессивность, устойчивость к стрессам [12; 13]. В таком контексте исследования отражают скорее проблематику клинической психологии, поскольку психоэмоциональное благополучие мыслится как отсутствие негативных симптомов и соотносится с адаптированностью личности. При изучении подростков и юношей [12] авторы неслучайно прибегают к использованию понятия психоэмоционального благополучия, а не психологического, поскольку решение задач адаптации в подростково-юношеский период наиболее актуально, тогда как проблемы поиска себя, самореализации и жизненных смыслов приходятся на более поздние возрасты и важны для описания психологического благополучия зрелого человека. Однако и в зрелых возрастах вопросы адаптации и удовлетворенности жизнью не теряют своего значения.

На наш взгляд, термин «психоэмоциональное благополучие» позволяет объединить компоненты психологического благополучия, а также когнитивные (удовлетворенность различными сторонами жизни) и аффективные компоненты субъективного благополучия (счастье, устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта), в совокупности представляющие собственно эмоциональное благополучие.

Некоторые исследователи считают эмоциональный компонент наиболее значимым в структуре субъективного благополучия, поскольку он выполняет

регуляторную и адаптивную функции [14]. Эмоциональный компонент благополучия объединяет чувства, которые обусловлены успешным или неуспешным функционированием всех сфер личности. Мы также исходим из понимания важности эмоционального компонента для внутреннего благополучия. Эмоции связаны с многообразным повседневным опытом и могут быть скоротечными, но только достаточно устойчивые по длительности эмоциональные состояния рассматриваются в качестве компонента субъективного благополучия. Такие состояния преобладают во времени, они характерны не столько для данного конкретного момента, сколько вообще для настоящего периода жизни человека. Эти состояния в меньшей степени обуславливаются актуальной, текущей ситуацией, имеющей точно очерченные временные рамки, и в большей степени — личностными факторами. На фоне доминирующих, устойчивых состояний формируются и существуют актуальные состояния. По мнению Л. В. Куликова, переживание благополучия — важнейшая составная часть доминирующего настроения личности, поскольку субъективное благополучие как интегративное и особо значимое переживание оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия [15]. Такое понимание согласуется с результатами зарубежных исследований. Большую часть нашего опыта составляет фоновое настроение, а не специфические интенсивные эмоции [16]. Всегда присутствующее настроение обеспечивает эмоциональный фон того, что мы делаем [17].

Понятие счастья, несмотря на включенность в составляющие эмоционально-благополучия, трактуется неоднозначно. Счастье может пониматься и как продолжительное общее эмоциональное состояние, и как всеобъемлющее ощущение, охватывающее ряд психических состояний, которые в совокупности, при всех различиях в деталях между ними, отражают положительный аффективный ответ человека на свою жизнь [18]. При таком подходе высокий уровень счастья — индикатор благополучия. Однако счастье больше, чем эмоциональное благополучие, его подлинная ценность — в самонаполнении жизни человека позитивом [19].

Ощущение счастья значительно коррелирует с экстраверсией и отсутствием нейротизма. Эти две черты, как известно, имеют сильную генетическую составляющую (около 50 %), соответственно и у счастья возможна сходная основа [20; 1]. Современные исследования клинической психологии развития рассматривают тревогу как системный процесс регуляторного функционирования психики, а тревожность — как черту сформированной личности, являющуюся средством ориентирования в мире и свидетельством адаптивности внутренней системы, находящейся в процессе поиска адекватной активности [21]. Опираясь на эти исследования, мы предполагаем, что тревожность как базовая, системная характеристика человека может в определенной степени включаться в структуру психоэмоционального благополучия и, возможно, являться предиктором для некоторых его сторон.

Итак, психоэмоциональное благополучие — интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемонистического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками личности (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния). Использование конструкта психоэмоционального благополучия дает возможность

рассмотреть состояние благополучия человека с позиций целостности, охарактеризовать его комплексно, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира.

## Методы

С целью изучения включенности эмоциональных характеристик личности в структуры гедонистического и эвдемонистического благополучия и обоснования интегрального конструкта психоэмоционального благополучия нами было проведено два пилотажных исследования.

Исследование, направленное на изучение включенности тревожности в структуру психоэмоционального благополучия, проводилось на выборке из 228 взрослых в возрасте 19–44 лет (средний возраст 25,3 года, 68 мужчин и 160 женщин). Для изучения эвдемонистических и гедонистических аспектов благополучия использовались методики: шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной, шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин (E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin) в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева), шкала аффективного баланса Н. Бредбурна и шкала счастья М. Фордис. Для изучения тревожности — личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (в адаптации Т. А. Немчина, В. Г. Норакидзе) и интегративный тест тревожности, или ИТТ (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев). Для изучения чувства собственной успешности в преодолении стрессогенных ситуаций применялась методика «Чувство связности» А. Антоновского.

Исследование, направленное на изучение включенности устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия, проводилось на выборке из 54 взрослых в возрасте от 22 до 53 лет (средний возраст 33,2 года, 17 мужчин и 37 женщин). Методический комплекс содержал все вышеперечисленные шкалы для изучения эвдемонических и гедонистических параметров благополучия, кроме того, использовалась шкала оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин), модифицированная в целях изучения устойчивых эмоциональных состояний.

В обоих исследованиях принимали участие социально благополучные взрослые, и полученные нами результаты показали, что обе выборки в целом характеризуются довольно высоким психологическим и субъективным благополучием, а также позитивным настроением. Следовательно, мы можем опираться на полученные взаимосвязи при обосновании конструкта психоэмоционального благополучия.

## Результаты и обсуждение

Результаты первого исследования выявили, что общий показатель психологического благополучия отрицательно связан с интегральным показателем тревожности (по ИТТ) и тревожностью, измеряемой методикой Тейлор ( $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что, с одной стороны, тревожные люди психологически менее благополучны, с другой стороны, со снижением психологического благополучия усиливается тревожное состояние. Отдельные компоненты психологического благополучия также отрицательно коррелируют с общими показателями тревожности,

за исключением шкалы «личностный рост», которая не связана с тревожностью по методике Тейлор и имеет слабую отрицательную связь с общим показателем интегративного теста тревожности. На рисунке 1 показана целостная картина полученных взаимосвязей.

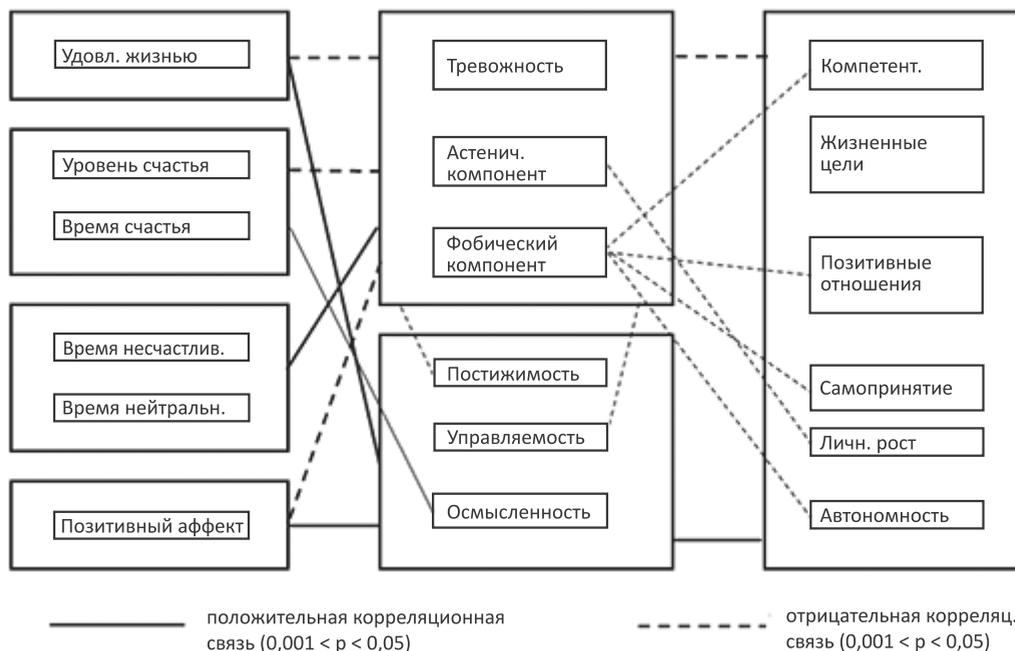


Рис. 1. Взаимосвязь тревожности с показателями субъективного и психологического благополучия

Четыре из шести шкал психологического благополучия отрицательно связаны с фобическим компонентом тревожности ( $p < 0,01$ ), исключение составляют шкалы «жизненные цели» и «личностный рост». Фобический компонент тревожности отражает преобладание ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Чем менее взрослый человек автономен, компетентен в различных областях жизнедеятельности, в том числе в создании и поддержании теплых отношений с другими людьми, чем меньше принимает себя, тем более выражены фобические ощущения.

Шкалы «жизненные цели» и «личностный рост» методики Рифф отражают устремленность человека в будущее, направленность на реализацию потенциала, и они меньше связаны с отсутствием тревожности, по сравнению с остальными шкалами психологического благополучия. Это говорит о том, что человек, заинтересованный в развитии, направленный на реализацию замыслов и достижение поставленных целей, может испытывать сомнения и неуверенность в своих силах. Если шкала «жизненные цели» связана отрицательно только с интегральными показателями тревожности ( $p < 0,01$ ), то шкала «личностный рост» имеет отрицательную связь с астеническим компонентом ( $p < 0,05$ ). Чем более у человека выражена усталость, быстрая утомляемость, расстройства сна, вялость и пассивность, тем менее он заинтересован в личностном росте и развитии.

Сходные результаты получены в отношении взаимосвязей шкал чувства связности и тревожности. «Осмысленность» не имеет связей с тревожностью. Это означает, что эмоционально-ценностная оценка событий как жизненных вызовов, стоящих того, чтобы вкладывать в них свою энергию, вовлекаться в текущую жизнь, не предполагает отсутствия тревожности. Шкалы когнитивных оценок «постижимость» и «управляемость» отрицательно коррелируют с тревожностью ( $p < 0,01$ ). Также удовлетворенность жизнью, которая определяется суждениями человека и отражает целостную когнитивную оценку своей жизни, имеет отрицательную связь с тревожностью ( $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что когнитивная оценка мира и себя в мире, суждения о своей жизни в целом более благоприятны при низком уровне тревожности, тогда как ценностно-смысловая оценка включенности в жизнь и направленности на будущее развитие практически не связана с уровнем тревожности.

Результаты второго исследования продемонстрировали неравнозначную включенность устойчивых эмоциональных состояний в структуры психологического и субъективного благополучия (рис. 2).

Общий показатель психологического благополучия по методике К. Рифф наиболее тесно взаимосвязан с эмоциональным тонусом, комфортностью и интересом ( $p < 0,001$ ), все связи положительные. Это означает, что психологическое благополучие в целом сопровождается хорошим самочувствием и настроением, субъективной легкостью познавательных процессов, увлеченностью, внимательностью, сосредоточенностью. Менее тесные взаимосвязи обнаружены с состояниями пси-

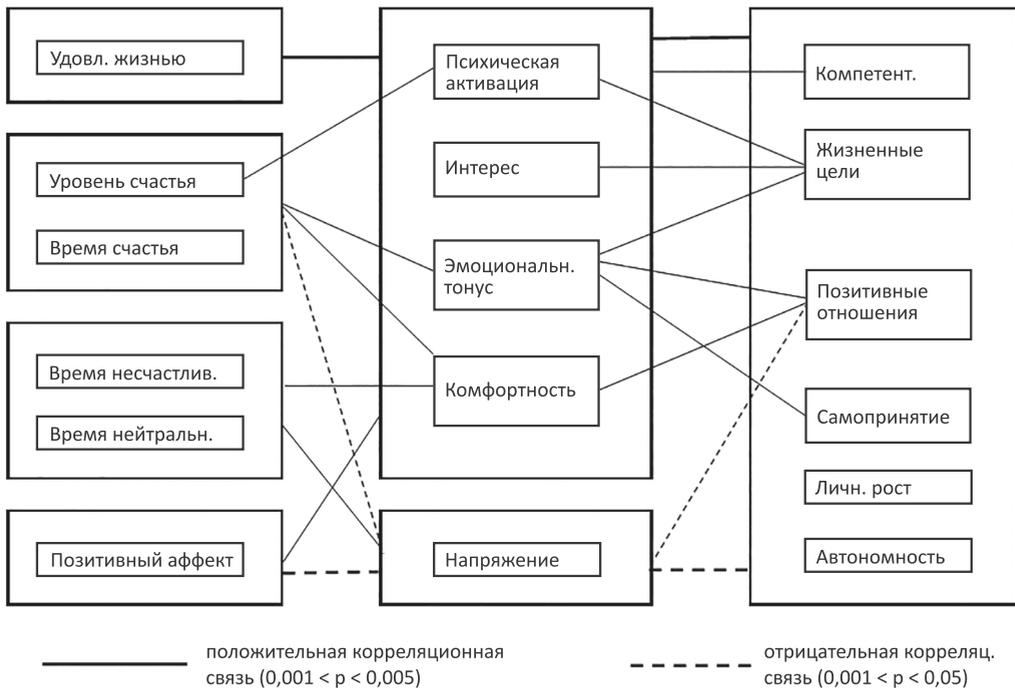


Рис. 2. Взаимосвязи устойчивых эмоциональных состояний с показателями субъективного и психологического благополучия

хической активации и напряжения ( $p < 0,05$ ), причем связь с напряжением отрицательная. То есть психологическому благополучию в большей степени соответствуют состояния бодрости, желания работать (а не отдыхать), а также в некоторой степени спокойное и расслабленное состояние.

Однако разные параметры психологического благополучия интегрированы с состояниями в разной степени. Шкалы автономности и личностного роста вообще не образуют связей с эмоциональными состояниями. Шкала самопринятия образует одну слабую ( $p < 0,05$ ) положительную связь с эмоциональным тонусом, т.е. самопринятие способствует преобладанию радости и хорошего самочувствия в повседневной жизни. Наиболее тесно взаимосвязана с эмоциональными состояниями шкала компетентности: она положительно связана со всеми состояниями, кроме напряжения (всего 4 связи), шкалы позитивных отношений и жизненных целей имеют по три связи. Компетентность отражает успешность взаимодействия личности со средой в целом, позитивные отношения — с другими людьми, наличие жизненных целей связывает настоящее и будущее человека, указывает на необходимый вектор приложения сил. Таким образом, можно отметить, что параметры психологического благополучия, отражающие направленность вовне, на взаимодействие, в большей степени активизируют устойчивые позитивные эмоциональные состояния. В свою очередь, устойчивые благоприятные эмоциональные состояния способствуют укреплению и развитию параметров психологического благополучия, поскольку являются связующим звеном между процессами и свойствами личности [22].

Автономность, личностный рост и самопринятие, напротив, направлены вовнутрь, на себя, и связаны скорее с переработкой полученных впечатлений и, вероятно, поэтому не имеют однозначных взаимосвязей с устойчивыми эмоциональными состояниями.

Отдельно стоит упомянуть о взаимосвязях состояния напряжения с психологическим благополучием: это наименее интегрированное в структуру психологического благополучия состояние. Помимо упоминаемой нами связи с общим показателем, шкала напряжения (напряженный — расслабленный, взволнованный — равнодушный, раздраженный — спокойный) образовала высокосignификантную отрицательную связь со шкалой позитивных отношений ( $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что только включенность в близкие и доверительные отношения позволяет переживать состояния спокойствия и расслабленности в повседневной жизни как достаточно устойчивые.

Рассматривая взаимосвязи устойчивых эмоциональных состояний с параметрами субъективного (гедонистического) благополучия — удовлетворенностью жизнью, аффективным балансом и счастьем, следует отметить еще более тесную их интеграцию.

Общая удовлетворенность жизнью образовала высокосignификантные связи со всеми вышеперечисленными состояниями ( $p < 0,001$ ), кроме напряжения. Это говорит о том, что определенная степень напряжения может переживаться при любом уровне удовлетворенности жизнью. Переживание счастья не образует связей только с состоянием интереса (внимательный, сосредоточенный, увлеченный), что, вероятно, можно объяснить локальностью состояний интереса, их большей связью с умственной деятельностью по сравнению с масштабностью

переживания счастья. Состояния интереса наименее включены в структуру субъективного благополучия (только две связи).

Таким образом, устойчивые эмоциональные состояния взаимосвязаны как с эвдемонистическими показателями благополучия, так и с гедонистическими, причем с последними теснее. Это ожидаемо, поскольку гедонистическое благополучие содержит интегральные эмоциональные характеристики.

Оба исследования продемонстрировали сходные тенденции взаимосвязи эвдемонистических и гедонистических параметров благополучия. В целом следует отметить, что они положительно взаимосвязаны и усиливают друг друга (что показано также рядом предыдущих исследований), однако разные параметры психологического благополучия интегрируются с субъективным благополучием в различной степени.

Так, пилотные исследования не выявили взаимосвязи шкалы «автономность» с показателями субъективного благополучия. Шкала «личностный рост» также слабо включается в эти взаимосвязи и коррелирует только с показателем удовлетворенности жизнью в целом ( $p < 0,05$ ), который является когнитивным компонентом. Таким образом, переживание собственного личностного развития связано только с когнитивной оценкой успешности своей жизни, эмоциональное состояние при этом может быть различным. Выше было показано, что данные измерения психологического благополучия слабо включились во взаимосвязи с тревожностью и устойчивыми эмоциональными состояниями. Результаты говорят о том, что независимые в своем мнении и суждениях люди, направленные на личностное развитие, могут испытывать широкий спектр эмоциональных состояний и необязательно чувствуют себя счастливыми. Кроме того, обнаруженный факт подтверждает идею о внутриличностной направленности данных параметров благополучия, связанной скорее с регуляцией эмоциональных состояний, чем с их активизацией.

Остальные параметры психологического благополучия по К.Рифф связываются как с эмоциональными компонентами субъективного благополучия (переживание счастья, баланс аффекта), так и с когнитивной характеристикой удовлетворенности жизнью ( $0,001 < p < 0,05$ ), наиболее тесные связи образуют «позитивные отношения» и «компетентность» ( $0,001 < p < 0,01$ ) как в большей степени направленные на взаимодействие со средой.

Шкалы чувства связности А. Антоновского положительно коррелируют со шкалами удовлетворенности жизнью Динера ( $p < 0,01$ ) и аффективного баланса Бредбурна ( $p < 0,01$ ) — когнитивная оценка мира как принципиально постижимого, эмоциональная вовлеченность в события жизни и придание им личностного смысла, а также наличие ресурсов для решения жизненных задач важны для удовлетворенности человека своей жизнью и преобладания позитивного настроения. Однако переживание устойчивого состояния счастья соотносится только с чувством осмысленности жизни ( $p < 0,05$ ). С одной стороны, это подтверждает, что осмысленность, восприятие встающих перед человеком проблем как вызовов жизни — эмоциональное переживание, с другой стороны, показывает важность осмысленности жизни для длительного состояния счастья. Таким образом, счастье представляет собой феномен, относящийся одновременно и к гедонистическому, и к эвдемонистическому благополучию, в какой-то мере отражая их единство.

## Заключение

Итак, обзор исследований по проблематике позитивного функционирования, а также проведенные нами пилотажные исследования позволяют говорить о целесообразности выдвигания интегрального конструкта психоэмоционального благополучия как более целостного, позволяющего охарактеризовать внутреннее благополучие человека через соотношение эвдемонистических и гедонистических аспектов при расширенной роли эмоциональных характеристик. Эмоциональные характеристики являются связующим звеном, включаясь в структуры психологического и субъективного благополучия. Целостная характеристика благополучия как психоэмоционального позволит выделять различные его виды с точки зрения выраженности различных компонентов в его структуре. Предполагаем также, что изучение роли эмоционального компонента позволит в дальнейшем наметить способы оптимизации психоэмоционального благополучия посредством работы с эмоциональной сферой личности.

Проведенные нами пилотажные исследования показали характер включенности тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуры психологического и субъективного благополучия и выявили различную степень взаимосвязи отдельных компонентов. Так, показано, что автономность и личностный рост наименее включены в структуру психоэмоционального благополучия, на основании чего выдвинута гипотеза о различной роли отдельных компонентов психологического благополучия. Такие компоненты, как автономность, личностный рост и самопринятие, в большей степени отражают направленность личности на себя и, вероятно, больше участвуют в регуляции эмоциональных состояний, чем в их активизации. Компоненты, направленные вовне, на взаимодействие со средой, особенно компетентность и позитивные отношения, в большей степени связываются с устойчивыми позитивными эмоциональными состояниями и снижением тревожности.

## Литература

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. N 125. P. 276–302.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, N 6. P. 1007–1022.
3. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // *Психологические исследования*. 2016. Т. 9, № 48. С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 29.07.2017).
4. Гришина Н. В. От психологического благополучия к душевному здоровью: экзистенциально-психологический подход // *Концепт душевного здоровья в человекознании* / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. С. 127–149.
5. Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессий / пер. с нем. 4-е изд. М.: Генезис, 2016. 128 с.
6. 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. N 9. P. 13–39.
7. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.
8. Cohn M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. N 9 (3). P. 361–368.
9. Antonovsky A. *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 238 p.

10. Батури́н Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. Т. 6, № 4. С. 4–14.
11. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.
12. Подольский А. И., Карабанова О. А., Иодобаева О. А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестн. Московского ун-та. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 9–20.
13. Reeve D. Psycho-emotional disablism and internalized oppression // *Disabling barriers — enabling environments* / eds. J. Swain, S. French, C. Barnes, C. Thomas. 3<sup>rd</sup> ed. London: Sage, 2014. P. 92–98.
14. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003. 23 с.
15. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пос. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
16. Watson D. *Mood and temperament*. New York: Guilford Press, 2000. 352 p.
17. Anxiety, depression and emotion / ed. R. J. Davidson. New York: Oxford University Press, 2000. 306 p.
18. Taylor T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach // *International Journal of Wellbeing*. 2015. N 5 (2). P. 75–90.
19. Haybron D. M. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing*. New York: Oxford University Press, 2010. 384 p.
20. Аргайл М. Психология счастья / пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
21. Малкова Е. Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Серия 16. Психология и педагогика. 2014. Вып. 2. С. 34–40.
22. Прохоров А. О. Интегрирующая функция психических состояний // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 3. С. 136–145.

**Для цитирования:** Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211–223. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>

## References

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, no. 125, pp. 276–302.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, no. 6, pp. 1007–1022.
3. Grishina N. V. Psihologicheskoe blagopoluchie v ekzistentsialnom ponimanii: empiricheskie osobennosti [Existential approach to well-being: empirical characteristics]. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological Studies], 2016, vol. 9, no. 48, p. 10. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 29.07.2017). (In Russian)
4. Grishina N. V. Ot psikhologicheskogo blagopoluchii k dushevnomu zdorov'iu: ekzistentsial'no-psikhologicheskii podkhod [From psychological wellbeing to soul health: existential-psychological approach]. *Kontsept dushevno go zdorov'ia v chelovekoznanii* [The concept of soul health in human science]. Ed. by O. I. Danilenko St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2014, pp. 127–149. (In Russian)
5. Langle A. *Dotianut'sia do zhizni... Ekzistentsial'nyi analiz depressii* [Reach out to life... existential analysis of depression]. Transl. from German. 4-e izd. Moscow, Genezis Publ., 2016. 128 p. (In Russian)
6. 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, no. 9, pp. 13–39.
7. Sozontov A. E. Gedonisticheskii i evdemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchii [Hedonistic and eudemonic approaches to the problem of psychological wellbeing]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2006, no. 4, pp. 105–114. (In Russian)
8. Cohn M. A., Fredrickson, B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 2009, no. 9 (3), pp. 361–368.
9. Antonovsky A. *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, Jossey-Bass Publ., 1987. 238 p.
10. Baturin N. A., Bashkatov S. A., Gafarova N. V. Teoreticheskaia model' lichnostnogo blagopoluchii [The theoretical model of personal welfare]. *Vestnik IuUrGU. Serii «Psikhologiiia»* [Bulletin of the South Ural State University Series "Psychology"], 2013, vol. 6, no. 4, pp. 4–14. (In Russian)

11. Voronina A. V. Problema psikhicheskogo zdorov'ia i blagopoluchiiia cheloveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovneвого analiza [The problem of mental health and human wellbeing. Concept overview and experience of level-structure analysis]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Journal of Psychology], 2005, no. 21, pp. 142–147. (In Russian)
12. Podolskiy A. I., Karabanova O. A., Iodobaeva O. A., Heymans P. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie sovremennykh podrostkov: opyt mezhdunarodnogo issledovaniia [Psychoemotional wellbeing of contemporary adolescents: international study experience]. *Vestn. Moskovskogo un-ta. Serii 14. Psikhologiiia* [Bulletin of Moscow State University. Series 14. Psychology]. 2011, no. 2, pp. 9–20. (In Russian)
13. Reeve D. Psycho-emotional disablism and internalized oppression. *Disabling barriers — enabling environments*. Eds. J. Swain, S. French, C. Barnes, C. Thomas. 3<sup>rd</sup> ed. London, Sage Publ., 2014, pp. 92–98.
14. Puchkova G. L. *Sub'ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizatsii lichnosti*. Authoref. diss. kand. psihol. nauk [Subjective wellbeing as a factor of a person's self-actualization. Thesis of PhD]. Habarovsk, 2003. 23 p. (In Russian)
15. Kulikov L. V. *Psikhogigiena lichnosti: voprosy psikhologicheskoi ustoychivosti i psikhoprofilaktiki*: ucheb. pos. [Psycho-hygiene of personality: questions of psychological stability and psycho-prophylaxis]: ucheb. posobie. St. Petersburg, Piter Publ., 2004. 464 p. (In Russian)
16. Watson D. *Mood and temperament*. New York, Guilford Press, 2000. 352 p.
17. Davidson R. J. (Ed.) *Anxiety, depression and emotion*. New York, Oxford University Press, 2000. 306 p.
18. Taylor T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 2015, no. 5 (2), pp. 75–90.
19. Haybron D. M. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing*. New York, Oxford University Press, 2010. 384 p.
20. Argyle M. *Psikhologiiia schast'ia* [The psychology of happiness]. Transl. from Engl.; 2<sup>nd</sup> ed. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 623 p. (In Russian)
21. Malkova E. E. Trevoga kak resurs adaptivnogo razvitiia lichnosti [Anxiety as a resource of adaptive personality development]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Seria 16. Psychology and pedagogy*, 2014, vol. 2, pp. 34–40. (In Russian)
22. Prohorov A. O. Integriruiushchaia funktsiia psikhicheskikh sostoianii [Integrating function of mental states]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 1994, vol. 15, no. 3, pp. 136–145. (In Russian)

**For citation:** Troshikhina E. G., Manukyan V. R. Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional wellbeing. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 211–223. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>

Статья поступила в редакцию 7 июля 2017 г.  
Статья рекомендована в печать 7 сентября 2017 г.

А. С. Колантаевская

## ДИНАМИКА ИДЕНТИЧНОСТИ В СВЯЗИ С ЖИЗНЕННЫМ ВЫБОРОМ

Обсуждается проблематика идентичности в ее связи с актуальной социальной реальностью. Со смещением акцентов в науке на внутреннюю субъектность человека изменение и развитие идентичности все чаще понимаются не как часть процесса роста или социализации, а как результат субъектной активности личности. Рассматривается понятие «экзистенциальная идентичность», связывающее идентичность с жизненным выбором, совершаемым человеком.

Приводятся результаты исследования идентичности в связи с жизненным выбором. В качестве примера значимого жизненного выбора рассматривается профессиональный выбор (ситуации бакалавров, заканчивающих обучение и предполагающих поступление в магистратуру с возможностью смены специальности). Цель исследования — изучение динамики идентичности в ситуации выбора, а также связи личностной (профессиональной) и экзистенциальной идентичности. Дизайн исследования лонгитюдный: проводилось два замера показателей с годовым интервалом. Было показано, что идентичность респондентов, принимающих решение о смене профессии, сформирована в меньшей степени, чем в группе респондентов, остающихся в своей специальности. Спустя год после смены специальности показатель сформированности идентичности сменивших специальность значимо выше. Выводы: респонденты, планирующие сменить специальность, находятся в состоянии кризиса идентичности, совершение выбора и подтверждение его в дальнейшей деятельности позволяют достроить идентичность в дальнейшем. Также получена корреляция сформированности профессиональной идентичности с параметрами экзистенциальной идентичности (положительная — с чувством экзистенциальной исполненности и отрицательная — с показателем экзистенциальной вины), что свидетельствует о тесной связи личностной и экзистенциальной идентичности. Библиогр. 16 назв. Ил. 4. Табл. 1.

*Ключевые слова:* идентичность, жизненный выбор, экзистенциальная исполненность, экзистенциальная вина.

*A. S. Kolantaevskaya*

### CHARACTERISTICS OF IDENTITY IN LIFE CHOICE SITUATIONS

The article discusses the problematics of identity in its connection with the social reality. While the scientific approach is directed variously toward internal subjectivity, changes and development of identity are more often being considered as a result of an individual's subjective activity. The conception of "existential identity", connecting identity with the person's life choices is here considered.

The results of researching identity in one's life choice situation are presented. Examples of meaningful life choice is considered as professional choice (the situation of bachelors students completing studying with the possibility of changing their specialty attending a master's program). The research objective is to study the identity dynamics in one's life choice situation, and the connection of personal (professional) and existential identity. The design of the study was longitudinal: two measurements were taken with an annual interval. Results indicated that the identity of the respondents making the decision to change the profession is less formed than that of the group of respondents staying in profession. A year after the change of profession, the identity of those who changed is significantly higher. The author concludes that respondents planning to change their specialty are in a state of identity crisis, making a choice and confirming it in the future will allow them to develop their future identity. The correlation of the formation of professional identity with the parameters of existential

---

*Колантаевская Анна Сергеевна* — аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; a.kolantaevskaya@gmail.com

*Kolantaevskaya Anna S.* — Postgraduate, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; a.kolantaevskaya@gmail.com

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

identity was also obtained (a positive correlation with a sense of existential fulfillment and negative correlation with an existential fault characteristics), which indicates a close connection of personal and existential identity. Refs 16. Figs 4. Table 1.

*Keywords:* identity, life choice, existential fulfillment, existential guilt.

Проблематика идентичности — одна из центральных тем и точек пересечения интересов разных наук о человеке. Как ход развития науки во многом связан с развитием общества и отражает его актуальные проблемы, так и исследования идентичности отражают рефлексию исследователей о современной жизни, более того, через идентичность рассматриваются важные черты современной жизни [1]. Так, если на ранних этапах исследования идентичность рассматривалась как закономерный результат развития личности, как следствие его социальной идентификации, то со смещением акцентов в гуманитарной науке и культуре на человека и его внутреннюю субъектность идентичность начинает пониматься как результат усилий человека по сохранению внутренней самоидентичности [2]. Появляется понятие «экзистенциальная идентичность» [3], связывающее идентичность с жизненным выбором, совершаемым человеком.

С изменением подходов к изучению идентичности меняются представления о развитии и изменении идентичности. Традиционными в рамках рассматриваемой проблематики являются две объяснительные линии — онтогенетическая и адаптационная. Э. Эриксон, заложивший традицию личностного подхода к изучению идентичности, связывает ее развитие с возрастными периодами [4]. Идентичность меняется как в связи с возрастными особенностями, так и в связи с изменениями контекста существования, жизненного мира индивида. Взрослея и попадая в новые социальные ситуации, индивид для сохранения целостности своей идентичности оказывается перед задачей трансформации ее структуры. Эриксон выделяет ряд возрастных стадий развития идентичности, на каждой из которых перед индивидом возникает новая проблема, требующая переструктуризации эго, новые элементы должны быть интегрированы в имеющуюся структуру, а старые и отжившие — реинтегрированы или отброшены.

Ряд исследователей, подчеркивающих социальное происхождение идентичности, рассматривает процесс развития идентичности как процесс социальной адаптации. Так, Г. Брейкуэлл полагает, что во взаимодействии с социальным миром человек усваивает понятия, с помощью которых он познает себя. Тем самым формируются содержательные компоненты идентичности — самоописания, используемые человеком для самого себя, и нормативные — моральные и социальные нормы референтной группы [5]. Дж. Тернер в рамках теории самокатегоризации [6] описывает развитие социальной идентичности через три когнитивных процесса: 1) человек определяет себя как член некоей социальной категории; 2) присваивает общие для группы характеристики и усваивает нормы поведения в группе; 3) приписывает себе эти нормы поведения. Таким образом, становясь частью новой группы, человек адаптируется к ней и принимает ее идентичность.

Более поздние теории чаще акцентируют внимание на роли активности и выбора самого человека при изменении идентичности. Один из наиболее известных последователей Эриксона Дж. Марсия, как и Э. Эриксон, полагавший, что идентичность развивается в течение жизни, предлагает различать два пути становления

идентичности [7]. Первый из них связан с постепенным осознанием своих особенностей на основе имеющегося опыта либо сравнения себя с группой в социальном пространстве. Второй путь связан с самостоятельным принятием человеком решений о том, кем ему быть, каким ему быть. Дж. Марсия предлагает статусную модель идентичности, выделяя четыре ее возможных состояния или статуса: *преждевременная, диффузная, мораторий, достигнутая* [8].

Для человека, не имеющего определенных устоявшихся целей, ценностей и представлений о себе и не пытающегося их сформировать, характерна неформенная, диффузная идентичность. Преждевременной называется идентичность человека, не прошедшего через кризис идентичности, обладающего некоторым набором целей, ценностей и убеждений, не сформированных, однако, в результате личного поиска, а пассивно воспринятых извне вследствие идентификации с родителями и другими значимыми людьми. Такая идентичность неустойчива и зачастую не выдерживает столкновения с вызовами реальности, в таком случае личность переживает кризис идентичности. Период переживания кризиса, в процессе которого человек активно пытается разрешить его, Марсия назвал мораторием. В случае разрешения кризиса в результате самоисследования, определения значимых для себя целей и ценностей, дающих чувство направленности и осмысленности жизни, формируется достигнутая идентичность. Первый путь развития идентичности, о котором говорит Марсия, — путь планомерного понимания себя — ведет к формированию преждевременной, присвоенной идентичности. Стратегия принятия индивидом решения о том, кто он, рассматривается как более зрелая и способствует формированию достигнутой идентичности.

Один из последователей Марсия А. Ватерман отмечает, что формирование идентичности — это, как правило, не просто процесс роста и постепенного развития и не разовый единичный акт. Идентичность формируется через серию связанных друг с другом выборов. Процесс ее освоения не линейен, и чувство решенности, достижения идентичности может быть разрушено, если ценности, цели и убеждения человека перестают отвечать требованиям жизни — это кризис, который может быть преодолен жизненным выбором.

Схожих взглядов придерживаются сторонники экзистенциального направления в психологии: «Человек рождается с определенными “индивидуальными свойствами”: способностями, потребностями, конституцией и так далее. На него оказывается масса влияний, которые давят, впечатывают, формируют что-то. Но все это по большому счету неважно. <...> Человек приобретает опыт в процессе своей жизни. И это тоже не главное. Главное — не то, что человек имеет, а то, что человек с этим делает» [9].

Сегодня, с усилением субъектного подхода к рассмотрению личности и ее бытия, в дополнение к социальной и личностной идентичности появляется понятие *экзистенциальной идентичности*. Если социальная и личностная идентичности связаны с организацией жизненного опыта человека, то экзистенциальная формируется через переживание и осознание экзистенциального опыта, экзистенциальных ситуаций, совершение жизненного выбора. Личностная идентичность в большей степени связана с развитием и адаптацией в обществе, экзистенциальная идентичность не определяется извне, а инициируется «внутренними вызовами» человека. «Человек рождается индивидом, но ему лишь предстоит стать экзистен-

циальной индивидуальностью» [3]. Современный человек сталкивается с неопределенностью мира каждый день, разрешением этой неопределенности могут быть адаптационные стратегии, безопасный выбор, позволяющий выживать в социуме. Но это могут быть и стратегии риска, поиска, выбор нового и неизведанного. Человек стоит перед внутренними вызовами, на которые он вынужден не отвечать, но может ответить, — это прежде всего возможность: «Нет причин, но есть внутренняя необходимость» [10].

## Метод

Ключевым положением нашего исследования было понимание идентичности как экзистенциального феномена, связанного с совершаемым человеком жизненным выбором. Идентичность человека меняется в ситуации жизненного выбора: в период выбора человек переживает кризис идентичности, после совершения выбора идентичность меняется и оказывается более сформированной. Личностная и экзистенциальная идентичности представляются взаимосвязанными.

Под жизненным выбором в нашем исследовании мы понимали выбор траектории профессионального пути, в частности возможность смены профессии. Если в ранних исследованиях профессионального пути смена профессии чаще изучалась как ситуация вынужденного выбора в связи с потерей работы или приобретенной профнепригодностью, то сегодня все чаще исследователи рассматривают ее как предмет внутреннего выбора [11]. Так, по данным одного из наших исследований, для большинства респондентов этот выбор важен для профессиональной стороны жизни, рассматривается как элемент саморазвития. Часть опрошенных видит в нем поворотную точку жизни, возможность уйти из «неподошедшей профессии», вызвавшей разочарование, для кого-то это элемент траектории профессионального пути, его уточнение и корректировка, для кого-то — этап поиска себя и расширение жизненных перспектив [12].

В качестве ситуации профессионального выбора мы рассмотрели ситуацию бакалавров, заканчивающих обучение и предполагающих поступление в магистратуру. В настоящий момент в системе высшего образования предусмотрена возможность изменения профиля обучения и соответствующей специальности студентом при поступлении в магистратуру. Таким образом, перед бакалаврами-выпускниками стоит дилемма — продолжить обучение по выбранной ранее специальности или сменить ее, возможно, на кардинально отличную. Таким образом, выборку нашего исследования составили выпускники-бакалавры различных вузов Санкт-Петербурга, поступающие в магистратуру. Общее число респондентов — 70 человек в возрасте от 20 до 25 лет (47 девушек, 23 юноши), 25 из них на момент опроса планировали сменить специальность при поступлении в магистратуру (12 — на смежную, 13 — на кардинально отличную от первоначальной).

Предметом изучения в исследовании были характеристики личностной и, в частности, профессиональной идентичности и их связь с показателями экзистенциальной идентичности. Для исследования идентичности нами использовались модифицированная методика «Кто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т. В. Румянцевой) [13] и шкала сформированной профессиональной идентичности «Методики изучения статусов профессиональной идентичности» (А. А. Азбель) [14].

Оригинальная методика оценки профессиональной идентичности, изначально ориентированная на выпускников школ, была нами модифицирована для адаптации к группе респондентов — выпускников бакалавриата, планирующих поступление в магистратуру.

В качестве параметров, описывающих экзистенциальную идентичность, мы рассматривали понятия экзистенциальной исполненности и экзистенциальной вины. Экзистенциальная исполненность «показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь» [15]. Экзистенциальная или онтологическая вина — это вина перед собой за «проживание не своей жизни», нереализованность своего потенциала, «переживается как недовольство (неудовлетворенность) собой и окружающей действительностью (конфликт “желаемого” и “действительного”), из которого в процессе социализации формируется чувство вины как эмоциональная установка» [16]. Для оценки экзистенциальных параметров использовались шкала общей экзистенции опросника «Шкала экзистенции» как мера экзистенциальной исполненности (А. Лэнгле, К. Орглер) [15], шкала «вина — черта» «Опросника вины» (К. Куглер, У.Х. Джонс, адаптация И. А. Белик) [16] как мера онтологической вины.

Исследование носило лонгитюдный характер: проводилось два замера показателей у респондентов — до момента поступления в магистратуру и через год после. Для обработки данных использовались качественный и количественный контент-анализ, методы статистического сравнения, корреляционный анализ.

## Результаты

По данным методики «Кто я?» нами было получено от одного до пяти высказываний от каждого респондента, суммарное количество высказываний — 280 на первом этапе и 219 — на втором, все они рассматривались как отдельные единицы анализа. Для обработки результатов использовался метод контент-анализа, процедура классификации прошла проверку на интерсубъективность двумя психологами.

Для классификации полученных высказываний мы опирались на представления Б.Г. Ананьева, выделяющего в системе человекознания четыре основных понятия: индивид, личность, субъект, индивидуальность, — вокруг которых строятся изучение и понимание человека как целого. Таким образом, мы получили четыре класса (рис. 1): класс *индивидуальных характеристик* («человек», «девушка») — 16,8 % всех высказываний в первом опросе и 14,1 % — во втором; *высказывания, характеризующие человека как личность в мире отношений с другими* («дочь», «друг», «сестра»), — 11,8 и 13,2%; *высказывания о проявлении человека в деятельностной сфере* — профессиональной, учебной, хобби («программист», «историк», «спортсменка») — 31,8 и 30,1%; *индивидуальные характеристики респондентов* (часто метафорические, образные — «движение», «сомневающаяся», «ищущий») — 39,7 и 42,4 %.

На первом этапе исследования при сравнении групп респондентов, остающихся в своей специальности и меняющих специальность, были обнаружены следующие различия (рис. 2–4). Респонденты, планирующие сменить специальность, реже

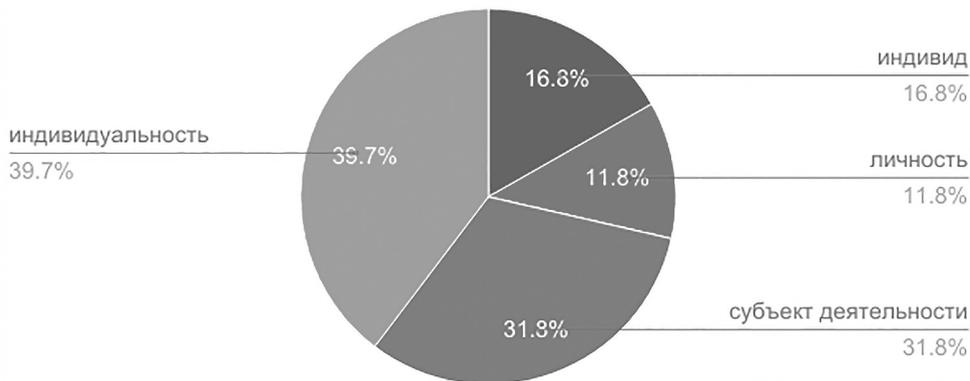


Рис. 1. Распределение высказываний респондентов о себе по классам по результатам их опроса при поступлении в магистратуру

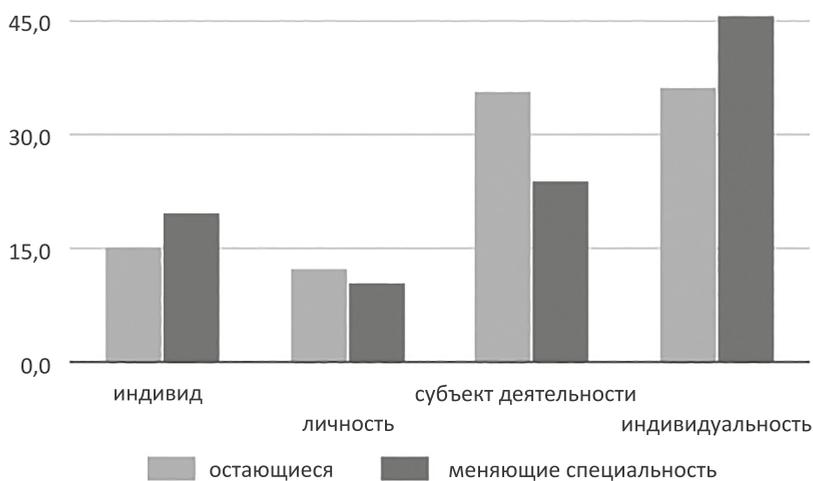


Рис. 2. Распределение высказываний остающихся в специальности и меняющих специальность респондентов по результатам их опроса при поступлении в магистратуру

говорили о себе как о *субъектах деятельности* (23,9% высказываний у меняющих специальность, 35,9% — у остающихся в специальности). Причем бо́льшая часть высказываний о своей деятельности касалась *хобби* («танцор», «рисую») или *текущего статуса* («абитуриент»), таким образом, прямо о своей *профессиональной принадлежности* они говорили только в 8,7% случаях, тогда как не планирующие менять специальность — в 42% случаев.

На втором этапе исследования при сравнении групп различия были не столь заметны: сменившие специальность немного чаще (35,2% у сменивших специальность и 26,6% у оставшихся в своей специальности) говорили о себе как о *субъектах деятельности*, в частности чаще говорили о себе в *профессиональной сфере* (52,9% у сменивших, 66,7% у оставшихся в своей специальности).

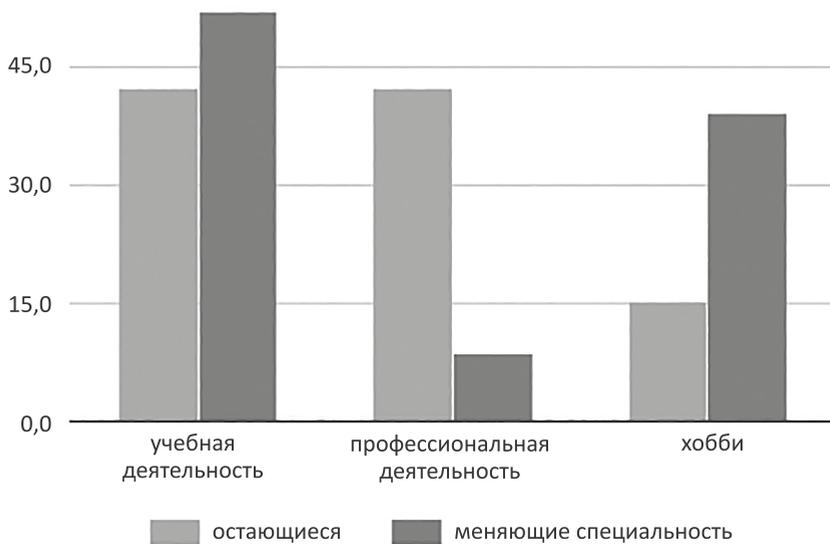


Рис. 3. Распределение высказываний остающихся в специальности и меняющих специальность респондентов внутри класса «субъект деятельности» по подкатегориям по результатам их опроса при поступлении в магистратуру

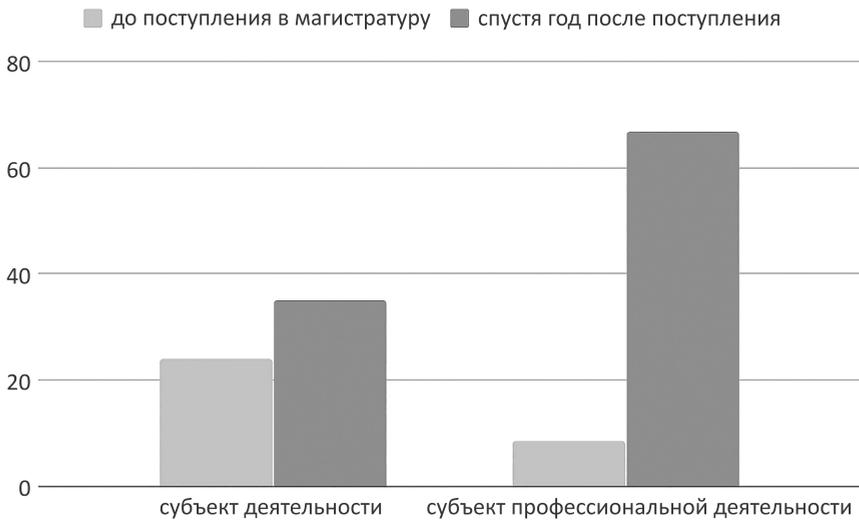


Рис. 4. Соотношение количества высказываний респондентов, меняющих специальность, до поступления в магистратуру и через год после

По данным методики изучения статусов профессиональной идентичности, на первом этапе исследования нами были получены высокие средние баллы шкал сформированной профессиональной идентичности для остающихся в специальности и для меняющих специальность на смежную — средние баллы 11,3 и 11,6 и 6,6 для кардинально меняющих специальность. Отличия групп не меняющих специальность и меняющих на смежную от группы кардинально меняющих специальность значимы (на уровне 0,05).

На втором этапе исследования для обеих групп получены высокие показатели сформированности профессиональной идентичности: 11,5 для оставшихся в специальности и 13 для сменивших специальность. Также показатель сформированности профессиональной идентичности значимо меняется при переходе от первого опроса ко второму в группе меняющих специальность: от 11,6 до 16 среди меняющих специальность на смежную, от 6,6 до 10,5 для сменивших специальность кардинально (различия значимы на уровне 0,05) (табл.).

*Таблица. Показатели сформированности профессиональной идентичности респондентов в сырых баллах (баллы 6–8 — считаются выраженностью среднего уровня, 9–11 — выраженностью выше среднего уровня)*

	Меняющие специальность		Остающиеся в специальности
	кардинально	на смежную	
До поступления в магистратуру	6,6	11,6	11,3
Спустя год после поступления	10,5	16	11,5

Для анализа связи сформированности профессиональной идентичности с экзистенциальными характеристиками был использован метод *r*-корреляций Пирсона.

Была обнаружена значимая достаточно высокая положительная корреляция сформированности профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности личности: корреляция Пирсона 0,324 на уровне 0,05. Также выявлена значимая отрицательная корреляция сформированности профессиональной идентичности и шкалы «вина — черта», интерпретируемой нами как экзистенциальная вина: корреляция Пирсона — 0,457 на уровне 0,01.

## Обсуждение

Статус сформированности профессиональной идентичности респондентов, планирующих оставаться в специальности либо меняющих ее незначительно, на момент выбора в среднем достаточно высок, меняющие же специальность кардинально демонстрируют средний уровень сформированности идентичности, у них в большей степени выражен кризис идентичности. Спустя год после принятия решения различия сформированности идентичности становятся менее значительными, сформированность идентичности возрастала в этот период для групп меняющих специальность и не менялась для остающихся в специальности. Аналогичные

результаты показывают и данные контент-анализа: содержательное наполнение профессиональной идентичности среди респондентов, планирующих смену специальности, невелико — они уже не рассматривают себя как профессионалов в рамках предыдущей профессии, но и новая специальность пока не определяет их представления о себе. После принятия решения смены специальности и начала ее освоения респонденты чаще говорят о себе как о профессионалах в новом профессиональном поле.

Количественный анализ связи показателя идентичности и экзистенциальных показателей подтверждает наши предварительные предположения. Шкала общей экзистенции, которая отражает экзистенциальную исполненность, положительно коррелирует со сформированностью профессиональной идентичности. Значимым для статуса профессиональной идентичности фактором также оказывается чувство вины, которое мы интерпретируем как онтологическую, экзистенциальную вину, ощущение «проживания не своей жизни». Респонденты, переживающие чувство экзистенциальной вины, но продолжающие оставаться в своей профессии, имеют менее сформированную, менее устойчивую структуру профессиональной идентичности.

### Выводы

Таким образом, в результате исследования подтверждены наши основные гипотезы. Респонденты, планирующие сменить специальность, находятся в состоянии кризиса идентичности, их идентичность сформирована недостаточно в сравнении с продолжающими оставаться в своем профессиональном поле. Совершение профессионального выбора и подтверждение его в дальнейшей профессиональной деятельности позволяют в последующем «достроить» идентичность.

Не менее важный вывод: степень сформированности профессиональной идентичности как одной из составляющих личностной идентичности связана с экзистенциальными параметрами личности — большая экзистенциальная исполненность соответствует большей сформированности идентичности. В то же время респонденты, переживающие вину, интерпретируемую нами как онтологическая вина за «проживание не своей жизни», имеют менее сформированную, менее устойчивую структуру профессиональной идентичности. Эти данные свидетельствуют о тесной связи личностной идентичности и более высокоуровневой экзистенциальной идентичности. Кроме того, они позволяют сделать вывод о правомерности рассмотрения ситуации профессионального выбора как значимого жизненного выбора, затрагивающего экзистенциальные аспекты жизни человека.

### Литература

1. Бауман З. Идеализированное общество / пер. с англ. В. Л. Иноземцева. М.: Логос, 2002. 390 с.
2. Зайцева Ю. Е. Модель нарративного анализа стиля идентичности // Вестник С.-Петерб. ун-та. Серия 16. Психология и педагогика. 2016. Вып. 4. С. 6–22.
3. Гришина Н. В. Идентичность как экзистенциальное понятие // Личностная идентичность: вызовы современности: Мат-лы Всерос. психол. науч.-практ. конф. (с иностранным участием) / под ред. З. И. Рябикиной и В. В. Знакова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т; Майкоп: Адыгейский гос. ун-т; М.: Институт психологии РАН, 2014. С. 5–7.
4. Ericson E. H. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 336 p.

5. Breakwell G. M. *Coping with threatened identities*. London; New York: Mithuen, 1986. 234 p.
6. Turner J. C. A self-categorization theory // *Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory*. Oxford: Blackwell Publishers, 1987. P. 42–67.
7. Marsia J. E. Identity in adolescence // *Handbook of adolescent psychology* / ed. J. Adelson. New York: John Wiley, 1980. P. 159–187.
8. Marcia J. E., Friedmann M. L. Ego identity status in college women // *Journal of Personality*. 1970. Vol. 38, N 2. P. 249–263.
9. Watermann A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review // *Developmental Psychology*. 1982. Vol. 18, N 3. P. 341–358.
10. Леонтьев Д. А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция. Выбор личности в непредсказуемом мире // *Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества* / под ред. Е. И. Яцуты. Кемерово: ИПК «Графика», 2002. С. 3–34.
11. Джанерьян С. Т. Потеря работы: жизненное событие и ситуация // *Психологический вестник*. Вып. 1, ч. 2. Ростов н/Д: РГУ, 1996. С. 272–282.
12. Колантаевская А. С. Представления молодых людей о смене специальности при поступлении в магистратуру // *Материалы Международного молодежного научного форума «Ломоносов — 2017»* / отв. ред. И. А. Алешковский, А. В. Адриянов, Е. А. Антипов. М.: МАКС Пресс, 2017. 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
13. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учеб. пос. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
14. Азбель А. А. Особенности формирования статусов профессиональной идентичности старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 219 с.
15. Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) // *Экзистенциальный анализ: Бюллетень*. 2009. № 1. С. 141–170.
16. Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 209 с.

**Для цитирования:** Колантаевская А. С. Динамика идентичности в связи с жизненным выбором // *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 224–234.  
<https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.303>

## References

1. Bauman Z. *Idealizirovannoe obshchestvo [The Individualized Society]*. Transl. from Engl. by V. L. Inozemtseva. Moscow, Logos Publ., 2002. 390 p. (In Russian)
2. Zaitseva Yu. E. Model' narrativnogo analiza stilia identichnosti [Model of Narrative Analysis of Personal Identity Style]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2016, issue 4, pp. 6–22. (In Russian)
3. Grishina N. V. Identichnost' kak ekzistentsial'noe poniatie [Identity as an existential concept]. *Lichnostnaia identichnost': vyzovy sovremennosti: Mat-ly Vseros. psikhol. nauch.-prakt. konf. (s inostrannym uchastiem) [Personal identity: challenges of the present: materials Vseros. Psychol. Scientific-practical. Conf. (With foreign participation)]*. Eds Z. I. Ryabikina, V. V. Znakov. Krasnodar, Kubanskii gos. un-t; Maikop: Adygeiskii gos. un-t; Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, 2014. pp. 5–7. (In Russian)
4. Ericson E. H. *Identity, youth and crisis*. New York, W. W. Norton Company Publ., 1968, 336 p.
5. Breakwell G. M. *Coping with threatened identities*. London, New York, Mithuen Publ., 1986. 234 p.
6. Turner J. C. A self-categorization theory. *Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory*. Oxford, Blackwell Publishers, 1987, pp. 42–67.
7. Marsia J. E. Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*. Ed. by J. Adelson. New York, John Wiley Publ., 1980, pp. 159–187.
8. Marcia J. E., Friedmann M. L. Ego identity status in college women. *Journal of Personality*, 1970, vol. 38, no. 2, pp. 249–263.
9. Watermann A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review. *Developmental Psychology*, 1982, vol. 18, no. 3, pp. 341–358.
10. Leont'ev D. A. Simbioz i adaptatsiia ili avtonomiia i transtsendentsiia. Vybhor lichnosti v nepredskazuemom mire [Symbiosis and adaptation or autonomy and transcendence. Choice of personality in an unpredictable world]. *Lichnost' v sovremennom mire: ot strategii vyzhivaniia k strategii zhiznetvorchestva [Personality in the modern world: from the strategy of survival to the strategy of life creation]*. Ed. by E. I. Yatsuta. Кемерово, ИПК «Графика» Publ., 2002, pp. 3–34. (In Russian)

11. Dzhaner'ian S. T. Poteria raboty: zhiznennoe sobytie i situatsiia [Loss of work: life event and situation]. *Psikhologicheskii vestnik* [Psychological bulletin]. Vol. 1, issue. 2. Rostov-na-Donu, RGU Publ., 1996, pp. 272–282. (In Russian)
12. Kolantaevskaya A. S. Predstavleniia molodykh liudei o smene spetsial'nosti pri postuplenii v magistraturu [Representations of young people about the change of specialty at admission to the magistracy]. *Materialy Mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma «Lomonosov — 2017»* [Proceedings of the International Youth Scientific Forum “Lomonosov — 2017”]. Eds I. A. Aleshkovskij, A. V. Adriyanov, E. A. Antipov. Moscow, MAKS Press, 2017. 1 electron. opt. disk (DVD-ROM). (In Russian)
13. Rumiantseva T. V. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie: diagnostika otnoshenii v pare: ucheb. pos.* [Psychological counseling: diagnosis of relationships in pairs]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2006. 176 p. (In Russian)
14. Azbel' A. A. *Osobennosti formirovaniia statusov professional'noi identichnosti starsheklassnikov.* Diss. kand. psikhol. nauk [Peculiarities of forming the status of professional identity of high school students. Thesis of PhD]. St. Petersburg, 2004. 219 p. (In Russian)
15. Lehngle A., Orgler K. *Shkala ekzistentsii (Existenzskala)* [Scale of Existence (Existenzskala)]. *Ekzistentsial'nyi analiz: Biulleten'* [Existential Analysis. The bulletin], 2009, no. 1, pp. 141–170. (In Russian)
16. Belik I. A. *Chuvstvo viny v sviazi s osobennostiami razvitiia lichnosti.* Diss. kand. psikhol. nauk [Feelings of guilt in connection with the characteristics of personal development. Thesis of PhD]. St. Petersburg, 2006. 209 p. (In Russian)

**For citation:** Kolantaevskaya A. S. Characteristics of identity in life choice situations. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 224–234. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.303>

Статья поступила в редакцию 16 июля 2017 г.  
Статья рекомендована в печать 7 сентября 2017 г.

М. О. Аванесян, Я. П. Башмакова

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКСПЛИЦИТНЫХ И ИМПЛИЦИТНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЛЮБОПЫТСТВЕ

Любопытство часто определяют как движущую силу развития и обучения, обусловленную внутренней мотивацией. В связи с этим важно представление самого человека о любопытстве. Цель работы — выявить собирательное представление о любопытстве во всем разнообразии его характеристик. Для этого мы предлагали респондентам два задания: назвать признаки понятия «любопытство» и создать метафорическое сравнение для него. Выборка состояла из 45 человек в возрасте от 18 до 28 лет ( $M = 20,14$ ), все студенты СПбГУ.

Респонденты описывают любопытство как нечто спонтанное, связанное с поиском новой информации. Проявления любопытства часто ассоциируются с препятствиями, которыми являются социальные правила и труднодоступность самого объекта любопытства. С одной стороны, любопытство ассоциируется с познавательными процессами, в частности со зрительным восприятием, с другой стороны, данные показали, что для студентов проявлять любопытство — это значит быть ребенком, нетактичным, наивным. Обсуждаются возможные последствия такого представления для процесса обучения. Выявлено расхождение эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве. Эксплицитные представления о любопытстве характеризуются большей шаблонностью: любопытство некорректно проявлять, но оно переживается как приятное эмоциональное состояние, заинтересованность и активность при взаимодействии с миром. Имплицитно любопытство представляется как более неконтролируемое, но способное привести к получению обычно недоступной, спрятанной информации. Библиогр. 23 назв. Табл. 2.

*Ключевые слова:* любопытство, метафорическое сравнение, представление о любопытстве.

М. О. Avanesyan, Ya. P. Bashmakova

### THE STUDY OF EXPLICIT AND IMPLICIT REPRESENTATIONS OF CURIOSITY

Curiosity is usually viewed as an urge to develop and learn, based upon intrinsic motivation. Therefore, it is important to find out how different people represent curiosity. The study aimed to investigate mental representations of curiosity in all their variety. Participants were asked to name any features of the concept 'curiosity' that came to their minds, and then to create a metaphoric comparison, illustrating this concept. Sample:  $N=45$ , aged 18-28 ( $M = 20,14$ ), students of SPSU.

Curiosity was depicted by participants as something that is spontaneous and related to the process of searching new information. It is associated with obstacles, such as social rules or inaccessibility of an object that a person is curious about. Curiosity, on the one hand, is connected to cognitive processes, specifically visual perception. On the other hand, being curious means being childish, tactless, naïve.

A discrepancy was discovered between explicit and implicit representations of curiosity. Explicit representations of curiosity are more stereotypical: it is wrong to demonstrate curiosity, but feeling

---

Аванесян Марина Олеговна — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; m.avanesyan@spbu.ru

Башмакова Яна Павловна — магистр, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; iana\_bashmakova@mail.ru

Avanesyan Marina O. — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; m.avanesyan@spbu.ru

Bashmakova Iana P. — M.A., St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; iana\_bashmakova@mail.ru

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

curious is a pleasant emotional state, that evokes interest and activity when interacting with the world. Implicitly curiosity seems to be uncontrollable, but helpful if one wants to obtain usually inaccessible or hidden information. Refs 23. Tables 2.

*Keywords:* curiosity, metaphor, representations of curiosity.

Любопытство — это сочетание чувств и познавательных процессов, сопровождающее желание узнать неизвестное [1]. Понятие «любопытство» в зарубежной психологии давно приобрело самостоятельный научный статус, первая волна его исследований приходится на 1960-е годы, что не мешает постоянно открывать новые измерения этого феномена. В отечественной традиции любопытство достаточно подробно исследовалось в рамках педагогики и педагогической психологии, особенно младшего дошкольного возраста (см. обзор в: [2]). Любопытство важно для процессов обучения и развития на всех жизненных циклах человека, хотя обладает как позитивными, так и негативными и даже патологическими проявлениями. Так, всем известны пословицы «Любопытство кошку погубило», «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали» и другие; известны поведенческие расстройства и прочие случаи так называемого «нездорового» любопытства [3]: вуайеризм, пиромания<sup>1</sup>; с любопытством связан первый опыт употребления наркотиков (в контексте поиска новых ощущений и оправдания первого опыта их употребления [4]); любопытство в области научно-исследовательской деятельности без соблюдения норм этики может привести к трагическим последствиям; встречаются и другие примеры.

Если рассматривать любопытство как познавательную инициативу, то представления человека о нем могут как ограничивать, так и расширять индивидуальные возможности познания. Однако, несмотря на роль внутренней мотивации в любопытстве, практически не исследуется представление о любопытстве самого субъекта, которое определяет вовлеченность человека во взаимодействие с разными аспектами реальности. Наше внимание направлено на изучение представлений о любопытстве.

Для начала обратимся к основным характеристикам любопытства, уже описанным в литературе. Нашей целью не было представить полный обзор современных теорий любопытства. Прежде всего нас интересовали основные проявления и характеристики любопытства в познавательной активности человека.

В поисках психологических механизмов эмоциональной составляющей любопытства часто обращаются к эмоции интереса, чьи проявления сходны с любопытством. Эта эмоция чаще всего представлена в сознании человека, и именно она обуславливает избирательность перцептивно-когнитивных процессов, повышает способность человека к восприятию и обработке информации, поступающей из внешнего мира [5]. Интерес включен в десятку базовых эмоций и, по мнению ряда исследователей, лежит в основе любопытства, исследовательского поведения и поиска информации [5; 6]. Любопытство может рассматриваться как познавательная активность<sup>2</sup>, т. е. своего рода готовность к самой познавательной деятель-

<sup>1</sup> Расстройство импульсивного поведения, выражающееся в неодолимом болезненном влечении к поджогам, сильной увлеченности наблюдением за огнем.

<sup>2</sup> Познавательная активность, по мнению Лисиной, в англоязычной литературе соответствует понятиям «любопытство» и «любопытность».

ности [7], проявляющаяся в признаках интереса, внимании, сигналах о настройке на начало работы.

Существуют тенденции рассматривать понятия интереса и любопытства как взаимозаменяемые (синонимичные), взаимодополняющие или же максимально дифференцировать их (см. подробный анализ в: [8]). В последнем случае любопытство обуславливается целями снизить неопределенность и заполнить пробелы в знаниях, в то время как интерес определяется целями получения и удовольствия, и знаний. В своей более устойчивой форме интерес всегда направлен на что-либо (объект, область знаний и т.п.), любопытство, наоборот, характеризуется стремлением к поиску нового как такового, акцентом не на содержании вопроса, а на вопросе как таковом<sup>3</sup>. Интерес принято выделять скорее как устойчивую направленность на что-либо<sup>4</sup>, в то время как любопытство часто определяется как черта личности (см. обзор в: [8]).

Более динамичное взаимодействие между этими феноменами описывает Дж. Левенштейн [3]: любопытство вырастает из ландшафта уже существующих интересов, определяющих ту информацию, которая «цепляет» человека, и точку насыщения ею. Таким образом, любопытство возникает и усиливается, когда уже есть определенный уровень накопления информации.

Под любопытством часто подразумеваются достаточно разные способы поведения: с одной стороны, поиск нового сенсорного опыта и впечатлений, с другой стороны, поиск новых сведений и информации. Уже У. Джеймс в ранних психологических размышлениях о любопытстве выделил две его разновидности: подверженность состоянию возбуждения и раздражения, вызванная одной лишь новизной окружающей среды, и «научное любопытство», направляемое на определенные области информации (цит. по: [3, с. 77]). Несмотря на то что различие между данными видами любопытства было обозначено в довольно общей форме, оба эти вида, как мы увидим, довольно четко прослеживаются в современных классификациях. Важным этапом в развитии теории любопытства стала типология, предложенная Д. Э. Берлайном [10], в которой произошло дальнейшее развитие идеи о двух видах любопытства, теперь получивших название перцептивного (perceptual) и эпистемического (epistemic)<sup>5</sup>. Перцептивное любопытство направляет на контакт с новой визуальной, тактильной, аудиальной и другой стимуляцией, оно свойственно людям и животным. Приведем примеры высказываний для определения перцептивного любопытства: «Мне нравится слушать новые и необычные виды музыки»; «Когда я слышу странный звук, я обычно пытаюсь выяснить, что его вызвало» (из опросника 16 РС; цит. по: [11, с. 76]). Эпистемическое любопытство — стремление к познанию. Его выявляют с помощью вопросов о том, испытывает ли человек

---

<sup>3</sup> Он пишет об интересе как мотиве, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности: «Когда не получают пищу интересы или их нет, жить скучно» [9].

<sup>4</sup> В отечественной психологии понятие интереса как некоторой устойчивой структуры развивается в рамках концепта направленности личности [9].

<sup>5</sup> Аналогами данной типологии, которые в целом подтверждают существование двух типов любопытства, являются классификации более поздних типологий: «поиск сенсорной информации» (sensation seeking) и «исследование новых идей» (exploring new ideas) (цит. по: [11, с. 76]); «поиск информации» (information seeking) и «поиск чувственного опыта» (experience seeking) (цит. по: [11, с. 76]).

интерес к приобретению новых знаний (например, «Узнавать о...», «Выяснить...») и когнитивной обработке информации (например, «Думать о...», «Воображать...»), связанных с новыми, сложными или неоднозначными стимулами (из опросника 40 ЕС; цит. по: [11, с. 77]). Эти типы любопытства относительно независимы друг от друга [8; 11].

Многим знакомо выражение «заняться чем-то, чтобы убить время», описывающее заполнение свободного времени случайной деятельностью, способной отвлечь от скуки. Вид исследовательского поведения, которое мотивируется чувством скуки или желанием сенсорного разнообразия независимо от источника стимуляции и его содержания, был назван распределенным. Такое поведение — проявление распределенного любопытства (*diversive curiosity*). Конкретно направленное любопытство выражается в стремлении найти информацию, необходимую для решения определенной задачи (*specific curiosity, deprivation-type curiosity*) [12]. Таким образом, распределенное любопытство приводит к повышению уровня возбуждения, а конкретно направленное — к снятию напряжения<sup>6</sup>.

Виды любопытства различают в зависимости от объекта, на который оно направлено. Уже в начале XX в. Дьюи (цит. по: [8, с. 26]) выделил три вида любопытства, со временем модифицированных. Первый вид — это любопытство по отношению к физическому миру и собственному телу (которое позже получило название «перцептивное любопытство»); второй вид — любопытство к социальному миру, т. е. к тому, как думают, чувствуют или ведут себя другие люди<sup>7</sup> [13]; третий вид — любопытство в интеллектуальной сфере, т. е. к обнаружению разного рода проблем и поиску их решения, стремление к получению новых идей и знаний, теоретическому исследованию.

Виды любопытства различают в зависимости от охватываемой им области: любопытство вширь (*breadth curiosity*) распространяется на множество разных тем, идей или разнообразный опыт и устойчиво в поиске этого разнообразия; любопытство вглубь устойчиво по отношению к идеям или опыту в одной области знаний (*depth curiosity*) [3].

Однако далеко не за всяким стремлением к получению информации или знаний стоит любопытство, ведь этот процесс может и не быть эмоционально окрашенным, а, например, определяться мотивацией быть компетентным в своей профессиональной области. В связи с этим интересна многокомпонентная теория любопытства Дж. Левенштейна [3], которую он развивает на основе идей Бьёка (Burke, 1957–1958). Согласно его точке зрения, любопытство обладает следующими характеристиками: 1) интенсивностью, т. е. имеет высокую мотивационную силу (*intensity*); 2) неустойчивостью, так как связано с ограниченностью ресурсов внимания (*transience*); 3) импульсивностью (*impulsivity*), поскольку быстро активизи-

---

<sup>6</sup> Левенштейн [3] приводит яркие иллюстрации для каждого из четырех видов любопытства: конкретно направленное перцептивное любопытство проявляется в попытках обезьяны решить головоломку, распределенное перцептивное любопытство наблюдается у крыс, ищущих выход из лабиринта, конкретно направленное эпистемологическое любопытство демонстрирует ученый, который находится в поисках решения конкретной проблемы, а распределенное эпистемическое любопытство проявляет скучающий подросток, который переключает телеканалы.

<sup>7</sup> Изначально под социальным любопытством имелось в виду использование языка для получения объяснений посредством вопроса «Почему?» и обращение к другим лицам для получения нужной информации (цит. по: [8, с. 26]).

руется недостатком информации<sup>8</sup> и стремлением получить ее; 4) разочарованием в полученном результате, поскольку в большинстве случаев удовлетворение, которое люди получают от ответа на свой вопрос, обычно более скудное по сравнению с интенсивностью любопытства, которое за ним стояло.

Проблема любопытства актуальна прежде всего в контексте мотивации, которая лежит в основе поиска знаний, решения интеллектуальных задач, обучения людей разных возрастов, развития и саморазвития личности. Ярко выраженная эмоциональная составляющая любопытства и его направленность часто связываются с внутренней мотивацией человека, значимость которой так важна в обучении и профессиональной деятельности. Наша статья посвящена представлениям о любопытстве у молодых взрослых, которые находятся в процессе получения высшего образования. Полученные результаты могут быть осмыслены в контексте расширения установок человека, способствующих формированию и проявлению познавательной инициативы и вовлеченности в процесс обучения.

## Методы

Выборка состояла из 45 респондентов в возрасте от 18 до 28 лет ( $M = 20,14$  лет, 44 ж.), студентов СПбГУ, для которых русский язык был родным. Анализируемые данные были получены в рамках более масштабного исследования творческих способностей. Поскольку проблема «любопытства» является достаточно комплексной, чтобы не пропустить «нелюбопытных», мы опросили уже существующие учебные группы, а не прибегали к набору волонтеров.

В первом задании респондентам предлагалось назвать неограниченное количество признаков понятия «любопытство», ответив на вопрос «Какое оно?». Данное задание позволяло выявить количество и содержание признаков исходного понятия «любопытство».

Во втором задании респондентам предлагалось создать метафорическое сравнение для понятия «любопытство», т. е. ответить на вопрос «На что оно похоже?». Метафорическое сравнение позволило получить имплицитное представление о любопытстве в достаточно компактной форме. Метафора является «коротким путем» к ментальной репрезентации понятия, поскольку в ней в неартикулированной свернутой форме передается совокупность существенных признаков понятия, в том числе эмоционально-образных компонентов его содержания. На психическом плане содержание метафоры является своего рода смешанным ментальным пространством (*blended mental space*), в котором на основе схем вспомогательного понятия происходит создание нового сообщения об основном понятии (любопытстве) [14].

Обработка полученного материала осуществлялась с помощью контент-анализа для выделения основных смысловых категорий. Мы не ставили задачей описать индивидуальные репрезентации понятия «любопытства» или сделать подсчет наи-

---

<sup>8</sup> Было проведено интересное исследование способности детей к самоконтролю, в котором «парадигма любопытства» использовалась для активизации импульсивности. Инструкция состояла в том, чтобы респондент ни в коем случае не оборачивался на привлекательную игрушку, размещенную позади него (цит. по: [3, с. 86]).

более типичных характеристик. Объектом исследования стало общее, собирательное представление о любопытстве, в котором бы проявилось все разнообразие его признаков<sup>9</sup>.

## Результаты и их обсуждение

Нас интересовали ответы на следующие вопросы о любопытстве: как оно возникает и проявляется? На что направлено? Как отражаются психологические и средовые составляющие любопытства? Как к нему относятся?

### *Истоки любопытства*

Анализ признаков любопытства и метафорических сравнений показал, что респонденты описывают любопытство как нечто спонтанное, похожее на жажду, заставляющее действовать, нетерпеливое, как неконтролируемый импульс, который трудно остановить, нечто воспламеняющее, охватывающее, поглощающее. Его наделяли такими энергетическими характеристиками, как активное, энергичное, оживленное, сильное, деятельностное, бодрое, яркое, подвижное, быстрое, жадное. Метафорическим сравнением, обобщающим эти идеи, будет: «Тень за спиной, которая шепчет на ухо: “Посмотри! Изучи! Тебе же интересно! Что же это?..”» (ж., 19 л.). Некоторые респонденты делали акцент на внутреннем состоянии и его динамике: «Пурпурным светом тлеющий, все более разгорающийся огонь зари» (ж., 20 л.). В ряде случаев респонденты предлагали не метафорические сравнения, а ситуации, в которых они испытывали любопытство, — ситуации нехватки сведений<sup>10</sup> и внутреннего вопроса: «Услышал новое слово на парах и решил узнать, что оно означает» (ж., 21 г.), «Когда залез в ванну и звонит телефон в комнате» (ж., 20 л.). Таким образом, речь идет о внутренней мотивации, лежащей в основе любопытства.

### *Проявления любопытства*

#### *1. Любопытство и познавательные процессы*

Проявления любопытства, как мы заметили, в основном были двух типов. Первый тип — это **общая поисковая активность с постоянным переключением**: «Ребенок, открывающий все ящики комода» (ж., 19 л.), «Маленький воздушный шарик, который летит и соприкасается (под влиянием ветра) с абсолютно разными предметами, субстанциями, людьми и летит дальше (горизонтально, вертикально, по диагонали)» (ж., 28 л.), «Бабочка, быстро перелетающая с одного цветка на другой» (ж., 19 л.), «Синица, прыгающая по лужам» (ж., 20 л.). Второй тип любопытства — **направленная поисковая активность**: «Поисковый проектор» (ж., 21 г.), «Сокол (зоркий, устремленный, направленный)» (ж., 18 л.), «Загадка, требующая разгадки» (ж., 19 л.), «Бинокль (посредством любопытства мы приближаемся к интересующему нас объекту) + микроскоп» (ж., 21 г.). Несмотря на тип поиска, любопытство связывалось с активным поведением<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> В приложении — таблица встречаемости наиболее распространенных категорий.

<sup>10</sup> В теории любопытства это рассогласование часто называют “informational gap”, которое приводит к нарастанию эмоционального возбуждения.

<sup>11</sup> Поисковая активность — это поведение, направленное на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза его результатов, но при постоянном учете

Животные, образы которых использовались в метафорических сравнениях, чаще всего были маленького размера, юркие, **способные проникать в недоступные места**: «Лисичка, как мультишный зверек, юркий, неусидчивый» (ж., 20 л.), «Маленький юркий зверек» (ж., 19 л.), «Маленький, юркий, активный, добрый домовый/гномик/мультигерой» (ж., 22 г.); из той же категории, но более негативно окрашенный «образ колобка. Он везде бегаёт, крутится, лезет туда, куда иногда не надо лезть» (ж., 22 г.). Способность проникать в разного рода недоступные пространства передавалась с помощью других образов: «Цветная краска, которую капнули в стаканчик с водой, старающаяся захватить как можно больше, окунуться посредством диффузии в новые участки стакана» (ж., 21 г.), «Жидкость, которая проникает везде, куда может попасть, огибая препятствия и находя новые пути» (ж., 21 г.), «Инструмент, втискивающийся в трещинку нового на обыденном и раздвигающий ее до портала/дыры» (ж., 20 л.), «Кий, стремящийся загнать шар в лунку» (ж., 18 л.)<sup>12</sup>.

Фактором, вызывающим любопытство, является **недоступность информации о наличном объекте**: «Ящик с непрозрачными стенками», «То, что за закрытой дверью», «Новогодний подарок» (ж., 19 л.), «Солнечный зайчик, стремящийся осветить неизведанные поверхности комнаты» (ж., 20 л.). Недоступность привлекательного объекта и стремление достичь его подчеркнуты в метафоре про дерево: «Растение, которое растет в тени другого и пытается дотянуться до солнца» (ж., 21 г.).

Любопытство не определяет какой-то один **способ сбора информации**: оно описывается как маленькое/большое, поверхностное/глубокое, широкое, обширное, ко всему вокруг, необъятное, вездесущее, многополярное, вселенское, емкое.

Чтобы выделить **новизну** как фактор любопытства, респонденты использовали образы наивных существ: «Активность маленького котенка, впервые выползшего из коробки» (ж., 19 л.), «Ребенок, проживший всю жизнь взаперти, наконец-то выходит на волю» (ж., 21 г.).

В целом количество образов маленьких животных, детенышей и детей, на наш взгляд, может быть связано с такой характеристикой любопытства, как его непрактичность, с тем, что оно **отвлекает** от серьезного дела, мешает и, по сути, практически не связано с какой-либо выгодой, кроме удовлетворения внутреннего интереса или жажды новой стимуляции. Яркой иллюстрацией такой «непрактичности» любопытства будет: «Мой кот, который скребется в дверь ванной, когда кто-то купается, мяукает, хочет зайти. Если его впустить и закрыть дверь, через минуту он будет хотеть обратно, теперь ему интересно, что там» (ж., 20 л.). Любопытство ассоциируется с такими качествами, как детское, курьезное, забавное, озорное, ребячливое, непосредственное, игровое, балующееся.

Традиционно любопытство связывается с социально неодобряемыми действиями — подглядыванием и подслушиванием, обычно в таких ситуациях речь идет об **интересе, связанном с другими людьми**, их частной жизнью, это проявилось и в ответах наших респондентов: «Человек подслушивает телефонный разговор, спе-

степени его эффективности. К поисковому поведению не относятся все виды стереотипного, автоматизированного поведения, условно-рефлекторная деятельность, т. е. такое поведение, результаты которого могут прогнозироваться с высокой степенью вероятности [15].

<sup>12</sup> Респондент охарактеризовал любопытство как «скользкое, зоркое, устремленное» (ж., 18 л.).

циально подняв трубку» (ж., 21 г.), «Похоже на то, точнее, вызывает ассоциацию, когда человек на цыпочках смотрит в дверную щель» (ж., 21 г.), «Глаз, смотрящий в замочную скважину» (ж., 19 л.). Мы внимательно изучили ответы респондентов в поиске других объектов, на которые может быть направлено любопытство. Однако в метафорах объект любопытства не раскрывался — это то, что скрыто от глаз (например, за дверью) или экспансия вообще (например, проникает во все щели, открывает все шкафы).

В одну категорию мы объединили характеристики любопытства, связанные с **решением проблем, загадок и получением знаний**: всепознающее, познавательное, узнающее, интересное, проблема, информативное, удивление, знание, загадочное, таинственное, абстрактное, научное. Для получения необходимой информации любопытство «способно» на выдумки, находчивое, с высоким уровнем воображения, интригующее, хитрое. Динамика любопытства отражена в следующем метафорическом сравнении: «Человек, у которого есть одна любимая книга, но он читает другие, чтобы найти что-то еще более интересное» (ж., 20 л.).

О тесной связи любопытства с познавательными процессами свидетельствует то, что оно часто связывается со **зрительным восприятием**: «смотреть», «рассматривать», «подглядывать», «с большими глазами», «с огромными широко распахнутыми глазами», «глазастое», «глаз во тьме», «зрение (любопытство, как и зрение, позволяет нам проникать в суть вещей, исследовать все новое)», «бинокль», «проектор», «микроскоп».

Была выделена категория характеристик любопытства, связанная с **развитием**: обучающее, отвечающее, открывающее новые горизонты, выходящее за грани, развивающее, меняющее жизнь, приносящее плоды. К этой категории также можно отнести продолжение метафоры про дерево: «Росток совсем маленький, а дерево, которое загораживает свет, большое и могучее, но росток становится всё больше и сильнее с каждым днем и всё ближе к солнцу» (ж., 21 г.).

## 2. Эмоционально-оценочные характеристики любопытства

Любопытство, согласно полученным ответам, обладает очень большой мотивирующей силой, которую трудно контролировать, даже несмотря на возможные социальные последствия и риски. Поэтому особый интерес для нас представляли характеристики любопытства, определяющие его **привлекательность**. Оно действительно характеризовалось как притягательное, интересное, интересующееся, завораживающее, увлеченное, увлекательное, личное, эмоциональное, доброе, радостное, веселое. Другой тип эмоциональных характеристик касался любопытства как **вызова**: бесстрашное, рискованное, опасное, «преодолевают любые препятствия». На наш взгляд, эти характеристики связаны с тем, что любопытство, во-первых, касается чего-то неизвестного, во-вторых, воспринимается как нарушение границ, выход на чужую территорию («Не суй свой нос в чужой вопрос»).

Мы встретили три типа условно негативных оценок феномена любопытства. Первые были связаны с нарушением социальных норм при проявлении любопытства: неприличное, навязчивое, раздражающее, наглое, мерзкое, бестактное, неуместное, приятное не всем, порой неодобряемое обществом, эгоистичное, коварное («совать свой длинный нос»). Вторые касались неприятных переживаний состояния любопытства самим субъектом: скользкое, вызывающее нужду, мешающее, раздражающее, мучительное. Третьи касались легковесности, поверхност-

ности, беспечности, несерьезности этого феномена. Амбивалентное отношение к любопытству проявляется в метафорическом сравнении с «горячим чайником, который может принести пользу — вкусный черный чай, придающий энергию, либо ожог (если поторопиться и не обдумать последствий, или если будет слишком много — выливающийся через край)» (ж., 20 л.).

Если вернуться к характеристикам любопытства, выделенным Дж. Левенштейном [3]: интенсивности (т. е. высокой мотивационной силе), импульсивности, неустойчивости, разочарованию, — то в полученном нами эмпирическом материале первые три упоминались часто, а последняя — всего один раз, в лирической метафоре «Очаровательный миг перед принятием пресной реальности» (ж., 19 л.).

Распределения категорий ответов первого и второго задания различались (таблица). Отметим, что категоризация метафорических сравнений является довольно сложной задачей, поскольку для этого требуется «распаковать» метафору, в которой симультанно присутствует целый комплекс характеристик. Даже привлечение нескольких экспертов к категоризации вряд ли спасет ситуацию. Но в целом та картина, которую мы получили, свидетельствует о том, что эксплицитные представления о любопытстве носят более шаблонный характер: любопытство некорректно проявлять, но оно переживается как приятное эмоциональное состояние, заинтересованность и активность при взаимодействии с миром. Имплицитно любопытство представляется как более непредсказуемое — его трудно контролировать, но оно способно привести к получению обычно недоступной, спрятанной информации. Таким образом, можно говорить о разных доминантах в эксплицитном и имплицитном представлениях о любопытстве.

**Сравнение характеристик, связанных с понятием «любопытство»**  
(N = 45; задание 1, всего 275 характеристик; задание 2, всего 48 метафор, 81 характеристика<sup>13</sup>)

Категория	Описание через признаки, %	Описание через метафорические сравнения, %
Негативные социальные оценки	12,7	3,7
Эмоциональная увлеченность	12	2,5
Детскость	10,9	8,6
Активность	9	7,4
Трудность контроля	6,5	14,8
Навязчивость	5,1	6,1
Способность проникать куда угодно, несмотря на препятствия	2,5	9,9
Поиск разнообразия, переключения	2,2	8,6

Метафоры позволили выявить двигательные схемы, лежащие в основе представлений о любопытстве. Это прежде всего схема проникновения снаружи внутрь («заглядывание в...», «просовывание», «просачивание» куда-либо), также соприкосновение с чем-то, переход от чего-либо к чему-либо, открытие чего-либо

<sup>13</sup> Так, некоторые метафоры попадали в несколько категорий, например «Образ колобка. Он везде бегаёт, крутится, лезет туда, куда иногда не надо лезть» попал в категории: негативная оценка и способность проникать куда угодно. Указана общая доля от всех категорий.

(развертывание обертки, освещение светом) или следование за чем-то. Двигательные схемы, лежащие в основе представлений о любопытстве, помогают нам понять принципы восприятия человеком собственной познавательной активности.

### Обсуждение результатов и выводы

Были выявлены три группы характеристик любопытства: первая касалась истоков любопытства и была связана с его динамическими характеристиками, вторая — с когнитивными характеристиками, определяющими поиск информации и работу с ней, третья — с эмоционально-оценочными характеристиками, определяемыми социальным контекстом познавательной активности. Полученные эмпирические характеристики мы обобщили в четыре базовые категории.

*Пространственные характеристики.* Объект любопытства указывался как вообще любой (вселенское любопытство) или как потенциально труднодоступный, при этом характер любопытства мог быть широким, емким, глубоким или поверхностным. В любом случае любопытство носило предметный характер и было направлено на активное взаимодействие с окружающей физической и социальной средой.

*Информационные характеристики.* Любопытство довольно тесно связано с познавательными процессами, решением задач, получением новой информации и активными разведывательными действиями, требующими смелости и настойчивости, не всегда одобряемыми обществом или объектом любопытства (если это живой человек). О важности открытости миру свидетельствует связь любопытства с восприятием и прежде всего зрением.

*Энергетические характеристики.* Что касается энергетических характеристик любопытства, то наши «наивные» респонденты оказались сторонниками теории драйва, согласно которой любопытство является спонтанным, неуправляемым импульсом, который требует разрядки. Между тем любопытство представлялось как нечто влекущее за собой и притягивающее к себе. Таким образом, любопытство определяется как побуждающее изнутри, так и управляемое извне, например, такими средовыми факторами, как новизна и привлекательность. Кроме того, любопытство упоминалось как то, что отнимает ресурс от основной деятельности.

*Временные характеристики.* Все временные характеристики любопытства были связаны с динамикой его протекания и длительностью: внезапное, импульсивное, охватывающее, разгорающееся, непоседливое, постоянное, угасающее.

Важным результатом исследования стало то, что проявление любопытства, в представлениях респондентов, часто ассоциируется с препятствиями. Препятствия определяются как социальными правилами и этикетом, так и недоступностью самого объекта любопытства. Таким образом, любопытство часто связано с рисками. Идея не нова, но обычно обсуждается в контексте повышения уровня возбуждения или уровня неопределенности, которые приводят к страху и тревоге [3], и существенно реже — в контексте риска как вызова и неотъемлемого условия познания нового [16; 17].

Было выявлено несовпадение эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве. В первом случае проявление любопытства связано у респондентов с внешним фактором (ожиданием негативной социальной оценки), во втором слу-

чае, на более глубинном уровне, — с внутренним фактором (трудности контроля любопытства). Сочетание данных представлений может привести к эмоциональному напряжению и другим отрицательным переживаниям, связанным со сдерживанием своей познавательной активности.

Полученные результаты могут использоваться при работе со студентами для преодоления негативной социальной коннотации понятия любопытства. Эмпирические данные показали, что для студентов проявлять любопытство — это значит быть ребенком, нетактичным, наивным. Однако исследования показывают чаще положительную связь между интеллектуальным любопытством и академической успеваемостью [18], чем ее отсутствие [19]. Было выявлено влияние любопытства на эффективность запоминания информации и обучение [20]. Способность к преодолению скуки рассматривается как показатель зрелости и сохранности адаптационного потенциала личности [21]. Но в обыденной жизни известно, что любознательность, граничащая с любопытством, может доставить неприятности, если коснуться нежелательных моментов, нарушить границы «своего» и «чужого». Вопрос состоит в том, как создать такую атмосферу в классе, при которой любопытство и риск принимаются как желательные мотиваторы, а не что-то нуждающееся в игнорировании. Ведь овладение новыми областями знаний часто не гарантирует быстрого успеха, а вопросы, заданные перед всем классом, могут привести к чувству неловкости. Поэтому студентам важны поддержка в этом процессе и, возможно, четкие и понятные этические нормы, определяющие возможности и ограничения исследовательской деятельности (например, Этический кодекс психолога).

Еще одним практическим применением исследований любопытства является то, что оно потенциально способно помочь преодолеть феномен «закрытия ума», т. е. стремления к определенному уровню знаний по какой-либо проблеме, при котором приостанавливается дальнейшая поисковая активность, что не всегда положительно сказывается на интеллектуальной активности человека [22]. В более широком личностном контексте отсутствие любознательности, проблемы с обучением, псевдоглупость могут быть защитной реакцией, поскольку для того, чтобы снять тревогу, мы можем не только искать знания, но и избегать их [23, с. 97].

Дальнейшее исследование любопытства поможет выявить, как именно в реальном познавательном поведении сказываются представления конкретного человека о любопытстве. Кроме того, интересным может быть выявление гендерных различий в представлениях о любопытстве, поскольку многие характеристики любопытства носят социально неодобряемый характер, а в нашей однородной по полу выборке эта информация была недоступна.

## Литература

1. Kang M.J., Hsu M., Krajbich I.M., Loewenstein G., McClure S.M., Wang J.T.-Y., Camerer C.F. The wick in the candle of learning: epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory // *Psychological Science*. 2009. N 20. P.963–973.
2. Меньшикова Е. А. О психолого-педагогической природе любопытства и любознательности детей // *Вестник ТГПУ*. 2009. Вып. 1, № 79. С. 88–92.
3. Loewenstein G. The Psychology of curiosity. A review and reinterpretation // *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 116, N 1. P.75–98.
4. Racz J. The Role of the Curiosity in Interviews with Drug Users [81 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung // Forum: Qualitative Social Research*. 2008. Vol. 9, N 2. Art. 16. URL: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0802166>.
5. Изард К. Э. Психология эмоций / пер. с англ. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
6. Silvia P.J. What is interesting? Exploring the appraisal structure of interest // *Emotion*. 2005. N 5. P. 89–102.
7. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 320 с.
8. Grossnickle E. M. Disentangling curiosity: Dimensionality, definitions, and distinctions from interest in educational contexts // *Educational Psychology Review*. 2016. Vol. 28, N 1. P.23–60.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
10. Berlyne D. E. A theory of human curiosity // *British Journal of Psychology*. 1954. No 45. P. 180–191.
11. Litman J.A., Spielberger C.D. Measuring epistemic curiosity and its diversive and specific components // *Journal of Personality Assessment*. 2003. N 80. P.75–86.
12. Berlyne D. E. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill, 1960. 350 p.
13. Renner B. Curiosity about people: the development of a social curiosity measure in adults // *Journal of Personality Assessment*. 2006. Vol. 87, N 3. P.305–316.
14. Grady J., Oakley T., Coulson S. Blending and metaphor // *Metaphor in cognitive linguistics / eds G. Steen, R. Gibbs*. Philadelphia: John Benjamins; 1999. P.234–246.
15. Ротенберг В., Аршавский В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 192 с.
16. Reio T. G., Jr. What About Adolescent Curiosity and Risk Taking? // *Adolescent education: A reader / eds J.L. DeVitis, L. Irwin-DeVitis*. New York: Peter Lang, 2010. P.99–109.
17. Kashdan T.B., Rose P., Finchman F.D. Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experience and Personal Growth Opportunities // *Journal of Personality Assessment*. 2004. Vol. 82, N 3. P.291–305.
18. Stumm S. von, Benedikt H., Chamorro-Premuzic T. The Hungry Mind: Intellectual Curiosity Is the Third Pillar of Academic Performance // *Perspectives on Psychological Science*. 2011. Vol. 6, N 6. P.574–588.
19. Powell Ch., Nettelbeck T. Intellectual curiosity may not incrementally predict academic success // *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 64. P.7–11.
20. Посохова С. Т., Рохина Е. В. Скука как особое психическое состояние человека // *Вестник С.-Петербург. ун-та. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика*. 2009. Вып. 2, ч. 1. С. 5–13.
21. Oudeyer P.Y., Gottlieb J., Lopes M. Intrinsic motivation, curiosity, and learning: Theory and applications in educational technologies // *Progress in Brain Research*. 2016. Vol. 229. P.257–284.
22. Kruglanski A. W., Webster D. M. Motivated closing of the mind: “seizing” and “freezing” // *Psychol Review*. 1996. Vol. 103, N 2. P.263–283.
23. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

**Для цитирования:** Аванесян М. О., Башмакова Я. П. Исследование эксплицитных и имплицитных представлений о любопытстве // *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 235–248. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.304>

## References

1. Kang M.J., Hsu M., Krajbich I.M., Loewenstein G., McClure S.M., Wang J.T.-Y., Camerer C.F. The wick in the candle of learning: epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory. *Psychological Science*, 2009, no. 20, pp. 963–973.
2. Menshikova E. A. O psikhologo-pedagogicheskoi prirode liubopytstva i liuboznatel'nosti detei [On the psychological and pedagogical nature of curiosity and curiosity of children]. *Vestnik TGPU [Bulletin of TSPU]*, 2009, no. 1 (79), pp. 88–92. (In Russian)

3. Loewenstein G. The Psychology of curiosity. A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116 (1), pp. 75–98.
4. Racz J. The Role of the Curiosity in Interviews with Drug Users [81 paragraphs]. Forum Qualitative Sozialforschung. *Forum: Qualitative Social Research*, 2008, vol. 9 (2), Art. 16. Available at: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0802166>.
5. Izard K. E. *Psikhologiya emotsii [Psychology of emotions]*. Transl. from English. St. Petersburg, Piter Publ., 1999. 464 p. (In Russian)
6. Silvia P. J. What is interesting? Exploring the appraisal structure of interest. *Emotion*, 2005, vol. 5, pp. 89–102.
7. Lisina M. I. *Formirovanie lichnosti rebenka v obshchenii [Formation of the personality of the child in communication]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. 320 p. (In Russian)
8. Grossnickle E. M. Disentangling curiosity: Dimensionality, definitions, and distinctions from interest in educational contexts. *Educational Psychology Review*, 2016, vol. 28 (1), pp. 23–60.
9. Rubinshtein S. L. *Osnovy obshchei psikhologii [Fundamentals of General Psychology]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2002, 720 p. (In Russian)
10. Berlyne D. E. A theory of human curiosity. *British Journal of Psychology*, 1954, vol. 45, pp. 180–191.
11. Litman J. A., Spielberger C. D. Measuring epistemic curiosity and its diversive and specific components. *Journal of Personality Assessment*, 2003, vol. 80, pp. 75–86.
12. Berlyne D. E. *Conflict, arousal, and curiosity*. New York, McGraw-Hill. 1960. 350 p.
13. Renner B. Curiosity about people: the development of a social curiosity measure in adults. *Journal of Personality Assessment*, 2006, vol. 87 (3), pp. 305–316.
14. Grady J., Oakley T., Coulson S. Blending and metaphor. In: Steen George, Gibbs Raymond, editors. *Metaphor in cognitive linguistics*. Philadelphia, John Benjamins Publ., 1999, pp. 234–246.
15. Rotenberg V., Arshavsky V. *Poiskovaia aktivnost' i adaptatsiia [Search activity and adaptation]*. Moscow, Nauka Publ., 1984. 192 p. (In Russian)
16. Reio T. G., Jr. What About Adolescent Curiosity and Risk Taking? Eds J. L. DeVitis, L. Irwin-DeVitis. *Adolescent education: A reader*. New York, Peter Lang Publ., 2010, pp. 99–109
17. Kashdan T. B., Rose P., Fincham F. D. Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experience and Personal Growth Opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 2004, vol. 82(3), pp. 291–305.
18. Stumm S. von, Benedikt H., Chamorro-Premuzic T. The Hungry Mind: Intellectual Curiosity Is the Third Pillar of Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 2011, vol. 6 (6), pp. 574–588.
19. Powell Ch., Nettelbeck, T. Intellectual curiosity may not incrementally predict academic success. *Personality and Individual Differences*, 2014, vol. 64, pp. 7–11.
20. Posokhova S. T., Rohina E. V. Skuka kak osoboe psikhicheskoe sostoianie cheloveka [Boredom as a special mental state of man]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology. Pedagogy. Sociology*, 2009, issue 2, part 1, pp. 5–13. (In Russian)
21. Oudeyer P. Y., Gottlieb J., Lopes M. Intrinsic motivation, curiosity, and learning: Theory and applications in educational technologies. *Progress in Brain Research*, 2016, vol. 229, pp. 257–284.
22. Kruglanski A. W., Webster D. M. Motivated closing of the mind: “seizing” and “freezing”. *Psychol Review*, 1996, vol. 103, no. 2, pp. 263–283.
23. Maslow A. *Motivatsiia i lichnost' [Motivation and personality]*. 3<sup>rd</sup> ed. Transl. from English. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. 352 p. (In Russian)

**For citation:** Avanesyan M. O., Bashmakova I. A. P. The study of explicit and implicit representations of curiosity. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 235–248. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.304>

Статья поступила в редакцию 29 августа 2017 г.  
Статья рекомендована в печать 7 сентября 2017 г.

**Встречаемость характеристик, связанных с понятием «любопытство»  
(задание 1, N = 45, всего 275 характеристик)**

Характеристики	%
Некорректность поведения (нетактичное, неприятное)	12,7
Заинтересованность, увлеченность	12,0
Детскость	10,9
Активность, оживленность, яркость	9,1
Трудность контроля	6,5
Чувственные характеристики (плавное, острое, желтое и т. п.)	6,2
Направленность (широкое, узкое, ко всему, выборочное)	6,2
Навязчивость, настойчивость	5,1
Динамичность проявления (захватывающее, угасающее и т. п.)	4,4
Способ демонстрации (открытое, напускное)	4,0
Связанность с творчеством и развитием	4,0
Направленность на познание и решение проблем и загадок	4,0
Позитивная оценка (радостное, красивое, оптимистичное)	3,6
Рискованное, связанное с препятствиями, опасное	3,6
Проникновение в недоступные места, хитрость	2,5
Отвлекающее, мешающее	1,5

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9; 614.445; 316.6

*Т. В. Красносельских, А. В. Шаболтас***ЗАРУБЕЖНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ  
ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ\***

Заражение социально значимыми заболеваниями, такими как инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ-инфекцию и гепатиты В и С, почти полностью детерминировано поведенческими факторами. Поэтому традиционный биомедицинский подход к профилактике указанных заболеваний целесообразно дополнить вмешательствами, направленными на коррекцию индивидуально-психологических и поведенческих аспектов рискованного поведения. Наибольшая эффективность профилактических вмешательств достигается в том случае, если они базируются на общепризнанных научных концепциях коррекции поведения. Целью нашей работы было рассмотрение основных зарубежных теоретических концептуальных моделей изменения поведения, которые наиболее широко используются в сфере общественного здравоохранения применительно к профилактике социально значимых инфекций. Представлены результаты анализа зарубежных публикаций, в которых описываются наиболее известные теоретические концепции коррекции поведения, связанного со здоровьем. Проведенный анализ литературы позволяет констатировать, что в настоящее время в мире разработано большое количество теоретических моделей, позволяющих с большой вероятностью объяснить, предсказывать и изменять поведение. Теоретическая концептуализация — неотъемлемый базис любого профилактического вмешательства, претендующего на эффективность. Большинство профилактических программ, направленных на снижение риска заражения ИППП и гемоконтактными инфекциями, которые в последние годы были проверены в рамках

---

*Красносельских Татьяна Валерьевна* — профессор, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, Российская Федерация, 197022, Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, 6–8; [tatiana.krasnoselskikh@gmail.com](mailto:tatiana.krasnoselskikh@gmail.com)

*Шаболтас Алла Вадимовна* — доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; [a.shaboltas@spbu.ru](mailto:a.shaboltas@spbu.ru)

*Krasnoselskikh Tatiana V.* — Professor, Pavlov First Saint Petersburg State Medical University, 6–8, ul. Lva Tolstogo, St. Petersburg, 197022, Russian Federation; [tatiana.krasnoselskikh@gmail.com](mailto:tatiana.krasnoselskikh@gmail.com)

*Shaboltas Alla V.* — Associate Professor, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; [a.shaboltas@spbu.ru](mailto:a.shaboltas@spbu.ru)

\* Статья подготовлена при поддержке гранта РФФИ (ОГОН) № 15-06-10506 «Комплексная дистантная программа профилактики социально значимых заболеваний: психологические и медицинские основы разработки и оценка эффективности».

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

лонгитюдных клинических исследований и показали свою эффективность, базировались на рассмотренных авторами теориях. Библиогр. 41 назв. Ил. 5.

*Ключевые слова:* теоретические модели, профилактика социально значимых заболеваний, изменение поведения.

*T. V. Krasnoselskikh, A. V. Shabolts*

#### FOREIGN THEORETICAL MODELS OF BEHAVIOR CHANGE IN THE PREVENTION OF SOCIALLY SIGNIFICANT DISEASES

The acquisition of socially significant diseases such as sexually transmitted infections (STIs) including HIV and hepatitis B and C is almost totally determined by behavioral factors. That is why the traditional biomedical approach in prevention of those infections should be enhanced by interventions focused on individual psychological and behavioral factors of risk behaviors. The highest effectiveness of preventive interventions is reached if they are based on well-known scientific conceptions of behavior change. *The objective* of this manuscript was to review the main foreign theoretical models of behavior change which are widely used in public health for prevention of socially significant infections. The analysis conducted in this article presents the international resources which describe the most well-known theoretical concepts of behavior correction associated with health issues. The authors *concluded* that there are a lot of theoretical models currently used in the world allowing to explain, to predict and to change human behavior with the high probability. Theoretical conceptualization is an integral basis of any preventative intervention which can pretend to be effective. Most of the effective preventive programs focused on the risk reduction of STI and bloodborne infections which were evaluated in longitudinal clinical trials were based on the theories presented in this manuscript. Refs 41. Figs 5.

*Keywords:* theoretical models, prevention of socially significant diseases, behavior change.

Неблагополучная эпидемическая ситуация с заболеваемостью инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), и гемоконтактными инфекциями (ГКИ) в современной России диктует необходимость разработки, апробации и внедрения в практику новых моделей мультидисциплинарных поведенческих вмешательств для наиболее уязвимых групп населения, в которых широко распространены рискованные формы поведения в сфере здоровья: потребителей инъекционных наркотиков (ПИН), пациентов учреждений венерологического профиля, работников коммерческого секса, подростков, мигрантов, заключенных, ВИЧ-инфицированных лиц, ВИЧ-дискордантных пар и др. Как показывает опыт, наибольшая эффективность профилактических вмешательств достигается в том случае, если они являются теоретически и эмпирически обоснованными, т. е. базируются на общепризнанных и проверенных в рамках научных исследований концепциях коррекции поведения. Врачи, по роду своей специализации занимающиеся профилактикой социально значимых заболеваний, — дерматовенерологи, инфекционисты, наркологи, — часто вовсе не знакомы с теоретическими концепциями и моделями современного бихевиоризма, лежащими в основе превентивных интервенций, либо считают их «расплывчатыми», «абстрактными», «скучными» и «бесполезными» [1].

Между тем теоретическая концептуализация коррекции поведения — неотъемлемый базис любого профилактического вмешательства, претендующего на эффективность. До сих пор в большинстве венерологических и иных учреждений здравоохранения нашей страны программы профилактики ИППП сводятся в основном лишь к информированию пациентов о заболеваниях и превентивных мерах. У врачей существует стойкое убеждение, что на лиц, склонных к риску, можно повлиять, если подчеркивать опасность их безответственного поведения, пугать, демонстрируя иллюстрации устрашающего содержания, и т. п.

Однако сколько бы врачи, призванные заниматься профилактикой ИППП, ни указывали своим пациентам на опасность случайных связей и необходимость изменения рискованного сексуального поведения, подобные «интервенции» не более эффективны, чем советы бросить курить или сбросить лишний вес. Продажи сигарет не снизились в результате размещения на пачках строгих предупреждений Минздрава и даже страшных изображений легких курильщика. Столь же бесполезными оказываются плакаты, демонстрирующие симптомы ИППП, на стенах венерологических клиник [2]. Уже в начале XX в. — на заре профилактической медицины — стало понятно, что простое запугивание людей с целью добиться более здорового поведения не является эффективным. Хотя информация, вызывающая дискомфорт и страх, хорошо запоминается [3], ее эффективность в качестве мотиватора изменения поведения сомнительна, поскольку на запугивание люди склонны реагировать отказом от получения дальнейшей информации. Поведение, основанное на страхе, может быть иррациональным и вместо устранения риска приводить к его отрицанию (позиция страуса, прячущего голову в песок).

Теоретические модели изменения поведения задают общую структуру, на основе которой выстраивается целостная модель вмешательства, направленная на различные аспекты рискованного поведения. В настоящее время в мире разработано большое количество теоретических моделей, позволяющих с большой вероятностью объяснять, предсказывать и изменять поведение, связанное со здоровьем. Наиболее часто специалисты выделяют следующие модели, которые были апробированы применительно к профилактике различных заболеваний, включая профилактику ВИЧ-инфекции.

*Теория убеждений, связанных со здоровьем (Health belief model)*, одна из наиболее ранних и широко используемых для объяснения рискованного и превентивного поведения, была разработана социальными психологами I. M. Rosenstock, G. M. Hochbaum, S. S. Kegeles и H. Leventhal в 1950-е годы для объяснения причин, по которым люди практически не принимают участия в бесплатных правительственных программах профилактики и диагностики различных заболеваний [4]. Согласно этой теории, вероятность того, что человек будет предпринимать меры профилактики, зависит от четырех условий (рис. 1). Во-первых, он должен осознавать свою уязвимость по отношению к заражению. Осознаваемая уязвимость предполагает как информированность о рискованности конкретного вида поведения вообще (например, осведомленность о том, что ВИЧ можно заразиться при половом контакте), так и признание своего личного риска. Так, пациенты, знающие о важности использования презервативов, могут не считать необходимым пользоваться ими, если имеют лишь одного сексуального партнера. Таким образом, важна не просто информированность, а осознание личной уязвимости. Как показали исследования, проведенные в России и США, свою уязвимость не всегда осознают даже посетители венерологических клиник [5; 6] и женщины-ПИИ, предоставляющие сексуальные услуги за вознаграждение [7].

Во-вторых, человек должен понимать, что заражение будет иметь для него достаточно тяжелые последствия, как физиологические (боль, снижение качества жизни, инвалидизация, даже смерть), так и социальные (стигматизация, непривлекательность, ограничение трудоспособности, обременение близких и т. д.). К сожалению, в последние годы люди нередко легкомысленно относятся, например, к за-

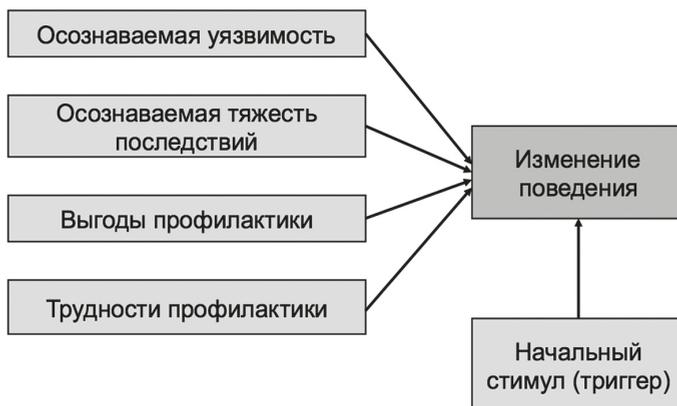


Рис. 1. Модель убеждений, связанных со здоровьем (по I. М. Rosenstock [4])

ражению сифилисом и гонореей, так как полагаются на существование надежных и краткосрочных методик терапии. В-третьих, человек должен быть убежден, что охранительное поведение позволит эффективно снизить риск инфицирования и что выгоды от применения мер профилактики перевесят трудности, связанные с их реализацией. Например, несмотря на то что подавляющее большинство людей осведомлено о преимуществах использования презервативов, для многих связанные с ним реальные и мнимые неудобства (уменьшение удовольствия от секса, неловкость перед партнером, негативное отношение партнера и т. п.) перевешивают выгоды.

В отличие от классической версии теории убеждений, связанных со здоровьем, более поздний ее вариант включает пятую переменную — начальный стимул, который выполняет запускающую (триггерную) функцию к изменению поведения (англ. *trigger* — «спусковой крючок») [8]. Эти стимулы могут быть внутренними, например переживание какого-либо симптома, или внешними: просмотр телевизионной программы, социальная реклама и т. д. Таким образом, в соответствии с теорией убеждений, связанных со здоровьем, чтобы индивид снизил поведенческий риск, необходимо убедить его в важности превентивного поведения для сохранения его личного здоровья, обсудить опасность несоблюдения тех или иных рекомендаций, а также трудности и выгоды, связанные с их выполнением. При этом следует доказать человеку, что получаемые им преимущества значительно превышают затраты. Кроме того, чтобы индивид изменил свое поведение, необходимо дать ему начальный стимул.

Эта модель была разработана для кратковременных форм здоровьесберегающего поведения (например, прохождение медицинского обследования или вакцинации), однако она гораздо менее пригодна для изменения привычных форм поведения, таких как злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ). Кроме того, согласно современным исследованиям, во многих случаях уверенность в необходимости снижения риска является следствием, а не предшествует рискованному поведению. Например, перенесенная ИППП, обследование и лечение способствуют изменению поведения индивида в сторону менее рискованного, хотя, как правило, на короткое время.

Согласно теории намеренного действия/запланированного поведения (*Theory of planned behavior*), разработанной американским психологом I. Ajzen [9], основной детерминантой изменения поведения является намерение (*intention*). В свою очередь, намерение зависит от персональных установок индивида и его субъективных норм (рис. 2). Установка как внутреннее состояние готовности человека к действию, базирующееся на убеждениях человека, его опыте и предрасположенности к активности в определенной ситуации, формирует стратегию поведения индивида.

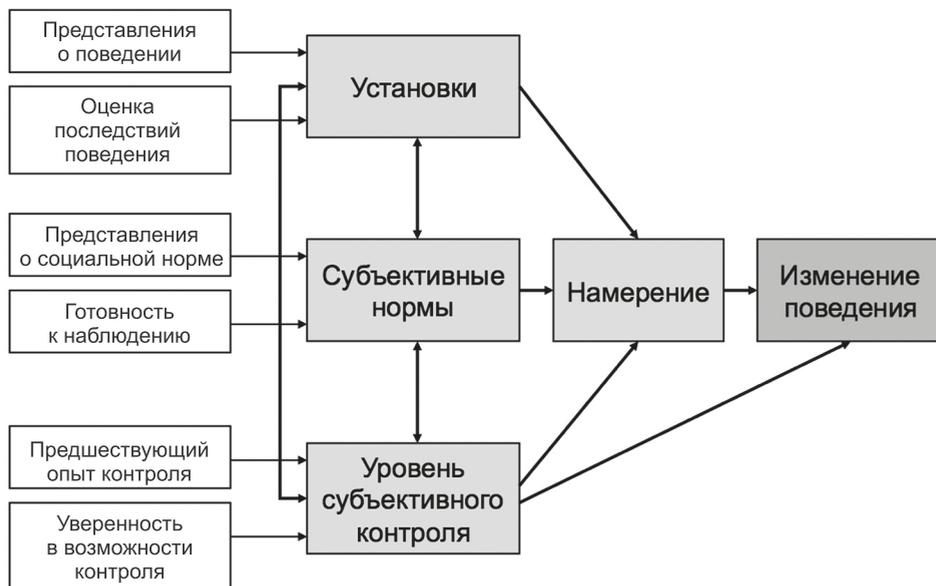


Рис. 2. Теория намеренного действия (по I. Ajzen [9])

Субъективные нормы — это представления человека о том, поддержат ли его окружающие в новом поведении и готов ли он оправдывать ожидания своего окружения. Под окружением в рамках рассматриваемой теории понимаются родственники, друзья и другие близкие люди. В более поздней версии теории был добавлен еще один компонент — уровень субъективного контроля. Этот показатель отражает, с одной стороны, предшествующий опыт следования намеченной модели поведения, с другой стороны, уверенность индивида в том, что он сможет следовать своим планам в будущем. Для эффективного изменения поведения необходимы усилия по развитию у индивида *интернализации как в оценке своего опыта, так и в реализации превентивного поведения.*

*Теория принятия решений в критических ситуациях (Theoretical model of emergency decision making).* Авторы этой теоретической модели I. L. Janis и L. Mann предлагают особое внимание уделять ответам человека, который принимает решения в ответ на вопросы, возникающие при признаках опасности [10]. В соответствии с данной теорией эффективные решения в критических ситуациях с большей вероятностью принимаются тогда, когда преобладает паттерн совладания, связанный с высокой бдительностью (*vigilant coping pattern*). Подобный алгоритм пове-

дения, с точки зрения авторов, требует наличия четырех сопутствующих условий или компонентов: 1) осознание серьезности рисков в случае, если превентивные действия не будут предприняты; 2) осознание серьезности рисков в случае, если какое-либо из заметных превентивных действий будет предпринято; 3) средняя или высокая степень уверенности в том, поиск информации или рекомендаций приведет к наилучшему решению (например, менее рискованному); 4) уверенность в том, что существует достаточное количество времени для поиска и тщательного планирования до того момента, как возникнет серьезная угроза. В случаях, когда тот или иной из вышеперечисленных компонентов отсутствует, будет преобладать дефектный паттерн совладания с ситуацией (*defective coping pattern*), например такие формы поведения, как защитное избегание или сверхбдительность, что, в свою очередь, может приводить к действиям, не способствующим адаптации. Рассматриваемая теоретическая модель внесла важный вклад в разработку превентивных вмешательств за счет включения в программы компонентов, направленных на формирование адаптивного поведения в критических ситуациях.

*Теория социального научения (social learning theory)* и ее более поздняя модификация — *социально-когнитивная теория (social cognitive theory)*, сформулированные ученым из Стэнфордского университета США А. Bandura [11; 12] в 1970-е годы, широко используются в качестве теоретических оснований при разработке поведенческих интервенций. Теория предлагает объяснение способов, которыми люди усваивают разнообразные виды сложного поведения в условиях социального окружения. При этом поведение трактуется как динамический процесс, определяемый как факторами окружения, так и личностными характеристиками индивида. Непрерывное взаимодействие между когнитивными процессами, опосредующими поведение человека (знания, установки и др.), и факторами окружения, в котором осуществляется это поведение, в рамках данной теории получило название реципрокный детерминизм [11; 13]. Под окружением понимается комплекс объективных факторов, внешних по отношению к человеку и влияющих на его поведение. Так, к социальному окружению относятся члены семьи, друзья, коллеги и т. п. Под физическим окружением понимается комплекс таких факторов, как температура воздуха, размер помещения, доступность пищи и т. п. Субъективное восприятие человеком конкретной ситуации риска может быть адекватным, искаженным или воображаемым.

Согласно теории социального научения, люди могут усваивать модели поведения не только на собственном опыте (прямое научение), но и путем подражания поведению других (опосредованное научение, научение через наблюдение) посредством социального моделирования. Наблюдение за ролевыми моделями (моделями для подражания) позволяет сделать вывод о том, какое поведение является правильным и к каким последствиям оно может привести. В этом случае человек может опереться на видимые последствия чужих действий и скорректировать собственные. Сильное влияние ролевая модель может также оказывать в тех случаях, когда наблюдатель замечает сходство между моделью и им самим. Поэтому, например, для молодых людей лидеры-сверстники (*peer leaders*) чаще всего являются наиболее влиятельными ролевыми моделями в повседневном социальном научении.

Научение улучшается, когда ролевые модели демонстрируют реалистичное преодоление возникающих проблем. Например, известно, что более сильное

воздействие оказывают модели, которые время от времени терпят неудачу, по сравнению с демонстрирующими неизменный успех при выполнении любого трудного задания [14]. Эффективность научения также очень сильно возрастает, если дополнительно обеспечивается межличностное общение в целях осуществления поддержки (одобрения), обратной связи и подкрепления [12]. Подкрепление (reinforcement) необходимо для сохранения поведения, возникшего на основе подражания. Прямое внешнее подкрепление поведения (поощрение или наказание) выполняет побудительную и информативную функции. Обычно положительное подкрепление (поощрение) более эффективно, чем наказание, при формировании новых сложных форм поведения. Подкрепление может иметь объективную, заранее известную общепринятую ценность или же некоторую субъективную ценность для конкретного индивида (личностный смысл). Второй тип подкрепления более эффективен. Социальное одобрение рассматривается как чрезвычайно сильный мотивирующий фактор, заставляющий людей терпеть даже физический дискомфорт, если они рассчитывают на то, что их поведение вызовет одобрение других людей, значимых для них.

Наказание в большей степени предназначено для стимулирования уже сформированных действий. Наказание вызывает дополнительную реакцию, например тревогу, которая может мешать научению. Однако в некоторых случаях наказание бывает эффективно в целях устранения приобретенных ранее форм поведения. Наряду с прямым подкреплением, А. Bandura подчеркивает аналогичную роль косвенного (т.е. наблюдения за вознаграждением модели) и самоподкрепления (позитивной оценки собственного поведения). Таким образом, с точки зрения А. Bandura, необходимо говорить о реципрокном детерминизме внешних ситуационных факторов поведения и внутренних когнитивных факторов (ожиданий, веры, самовосприятости).

А. Bandura большое внимание уделял именно внутренним факторам развития (самооценке, саморегуляции, успешности). В 1977 г. он значительно расширил теорию социального научения, включив в нее концепцию самоэффективности, объясняющую функционирование и изменение личности [13; 15; 16]. Самоэффективность понимается как убеждение человека в своей способности справиться со специфическими и сложными ситуациями, самооценка собственной поведенческой компетентности. Те лица, которые воспринимают себя самоэффективными, прилагают больше усилий к решению сложных задач, чем тот, кто испытывает сомнения в своих возможностях, и оказываются более успешными в совладании с трудностями и достижении успеха. Самоэффективность является не стабильной и статичной характеристикой, а переменной, величина которой зависит от актуальной ситуации и прежней истории развития индивида, на которую можно целенаправленно воздействовать. Посредством оценки уровня самоэффективности можно достаточно точно предсказать реальное поведение, предположить, как именно будет действовать индивид в той или иной ситуации.

В рамках *транстеоретической модели изменения поведения*, предложенной американскими психологами-практиками J. O. Prochaska и C. S. DiClemente (1986), процесс изменения поведения рассматривается как состоящий из двух компонентов: размышления по поводу изменения поведения и собственно изменения поведения [17]. Для описания пути, который проходит индивид, меняя свое поведе-

ние, используется стадийная модель, основанная на интеграции многочисленных существующих бихевиоральных концепций и включающая временные градации (стадии изменения), независимые переменные, называемые процессами изменения поведения, и комплекс методов воздействия. Важно отметить, что данная модель как комплексная многофакторная концепция описывает механизмы изменения поведения, и отображает процесс осознанного изменения поведения, когда человек размышляет по этому поводу и контролирует то, что происходит с его поведением [18]. Существует последовательность в стадиях изменения независимо от типа применяемой психотерапии. Модель определяет и описывает пять стадий (рис. 3), которые человек проходит в процессе осознанного изменения поведения [19; 20].

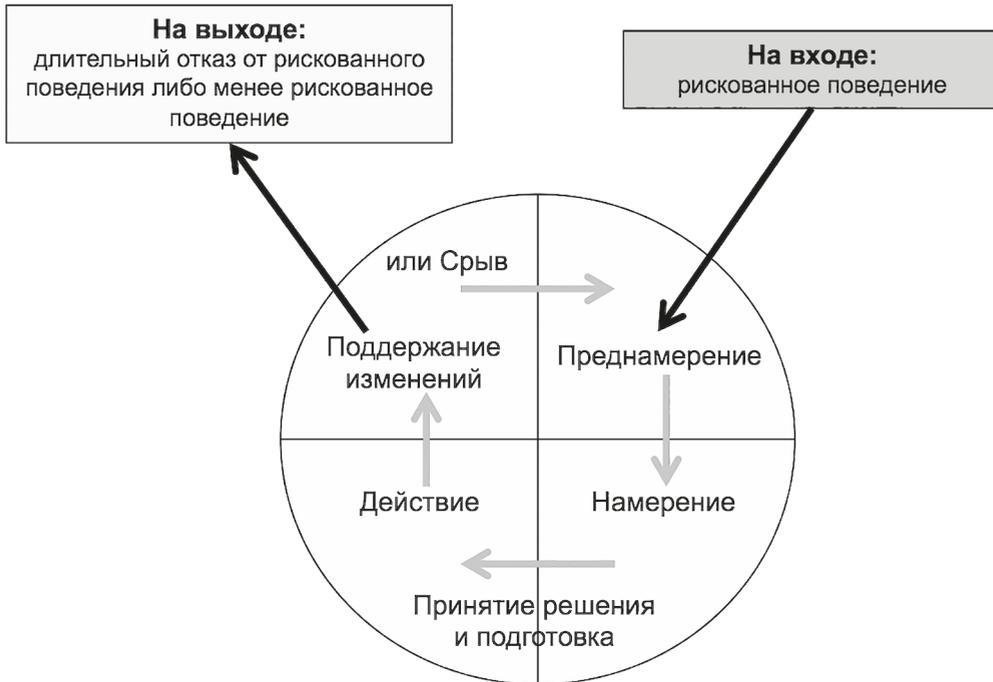


Рис. 3. Стадии осознанного изменения поведения (по J. O. Prochaska и С. С. DiClemente [17])

1. Стадия преднамерения, или предобдумывания (precontemplation = not ready), — предварительная, допроблемная стадия. Человек, находящийся на этой стадии, еще не осознает необходимости перемен, которая очевидна для окружающих. Он обычно стремится избегать контактов, которые могли бы помочь в изменении образа жизни, не проявляет интереса к предлагаемой помощи и не склонен обсуждать свои вредные привычки. Он преувеличивает положительные стороны своего образа жизни и недооценивает степень риска [18].

2. Стадия намерения, или обдумывания (contemplation = getting ready), — человек всерьез размышляет о проблемах, связанных с рискованным поведением. Он признает их существование, осознает необходимость перемен и начинает рассматривать возможность изменения своего поведения в ближайшие полгода. Люди

переходят на эту стадию, когда начинают испытывать двойственные чувства, колебания: с одной стороны, рискованное поведение приносит удовольствие, а с другой — вызывает серьезные проблемы. Однако, хотя обдумывание изменения поведения и имеет место, результаты могут оказаться амбивалентными: для человека на этой стадии характерно стремление избавиться от проблем, но при этом не отказываться от рискованного поведения.

3. На стадию принятия решения и подготовки к действиям (preparation = ready) человек переходит, когда решает пересмотреть свое поведение и готов перейти к действиям в течение ближайшего месяца. При этом не столь важно, решил он только уменьшить риск или полностью отказаться от рискованных привычек, важно то, что он принял решение и твердо уверен, что необходимо пересмотреть свое поведение. В терминах баланса решений на стадии подготовки доводы «за» перевешивают доводы «против».

4. К стадии активных действий (action) относится период, следующий за решительным изменением образа жизни. Человек реализует конкретные действия, которые были намечены на предыдущем этапе: вырабатывает новые модели поведения, сталкивается с препятствиями и преодолевает их. Эта стадия — самая ответственная, и основной сложностью является избегание возможного рецидива. Может создаться ложное впечатление, что перемены уже свершились, и новый стиль поведения перестает поддерживаться и поощряться окружающими. Однако он еще не полностью укоренился, и любые, даже мелкие и вполне обычные неудачи способны спровоцировать возврат к старым привычкам. На этой стадии необходимо проявлять настойчивость, упорство и терпение.

5. Стадия поддержания и закрепления изменений (maintenance) — период после окончания шести месяцев с момента отказа от рискованного поведения и до полного его преодоления. Уровень соблазна продолжает снижаться, а уверенность в себе растет. Момент исчезновения вредной привычки определяется по полному отсутствию соблазна в любых провоцирующих ситуациях и максимальной уверенности индивида в способности предотвратить рецидив. Конечной стадией изменения поведения является достижение того момента, когда преобразования полностью завершены, а старые взгляды и соответствующие им стереотипы поведения полностью уступили место новым, ставшим привычными. На данной стадии находятся люди, длительно поддерживающие безопасный стиль поведения и ощущающие себя оставившими проблемы в прошлом. На разных стадиях изменения поведения необходимы разные типы вмешательств. На основе модели Prochaska-DiClemente были разработаны цели и стратегии консультирования в зависимости от того, на какой стадии находится пациент (рис. 4).

Главная задача консультанта — определить стадию процесса, уровень мотивации к изменениям и затем выбрать стратегию консультирования. Если стратегия выбрана неудачно, пациент, скорее всего, будет оказывать сопротивление.

Изначально транстеоретическая модель была разработана для борьбы с курением, но ее принципы применимы для коррекции различных видов как аддиктивного, так и неаддиктивного поведения: наркопотребления, злоупотребления алкоголем, склонности к сексуальному риску и др. [21]. Результаты вмешательства в высшей степени зависят от того, насколько человек готов участвовать в процессе и насколько точно он следует рекомендациям.

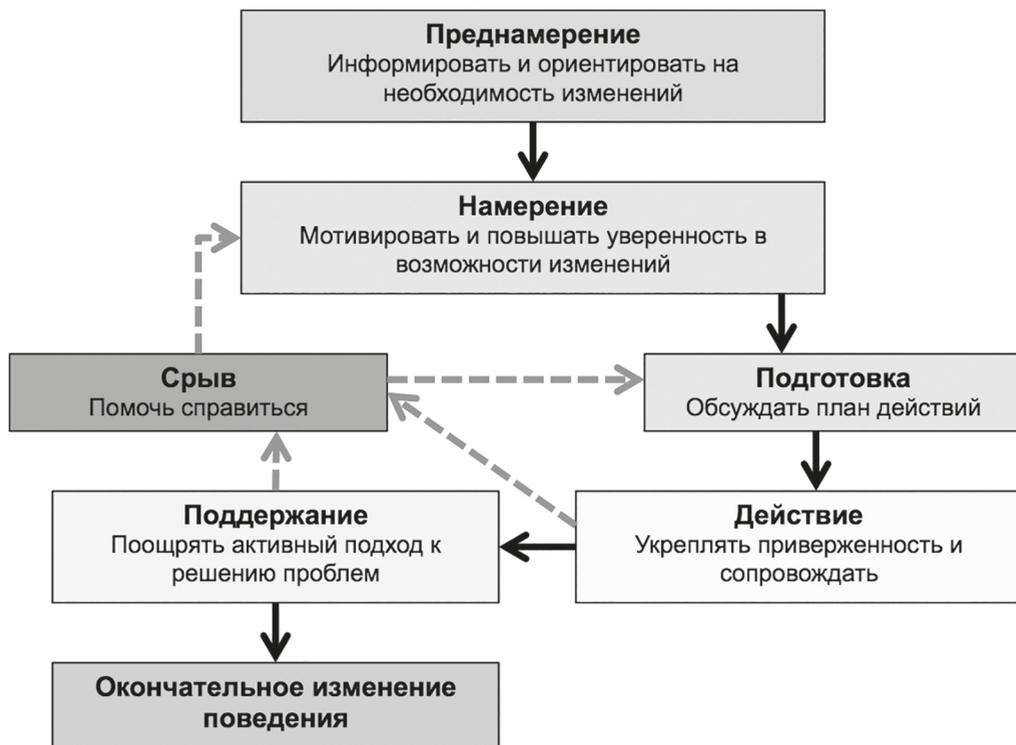


Рис. 4. Направленность поведенческих вмешательств на разных стадиях изменения поведения

В 1992 г. американские исследователи J. D. Fisher и W. A. Fisher для разработки программ изменения рискованного поведения предложили *социально-когнитивную модель «Информация — Мотивация — Поведение»*, в рамках которой в структуру превентивного вмешательства включаются три основных компонента, которые определяют здоровьесберегающее поведение индивида: информирование о рисках («знать»), мотивация к изменению поведения («хотеть») и формирование желаемых поведенческих навыков («уметь») [22]. Модель постулирует, что предоставление информации о путях передачи и профилактики заболеваний — основа для последующего снижения поведенческого риска. Однако высокая информированность далеко не всегда ведет к реальному изменению поведения [23]. Будет или нет индивид действовать на основании полученной превентивной информации, зависит от того, признает ли он существование персонального риска заражения, наличие внутренних и внешних факторов, влияющих на поведение, и будет ли у него мотивация к изменению рискованного поведения. И наконец, чтобы информация и мотивация в конечном итоге вылились в поведенческие изменения, желаемые с точки зрения превенции ИППП, необходимо сформировать определенные навыки предохранительного поведения. Выработка навыков безопасного поведения непосредственно влияет на снижение поведенческого риска, а информирование и мотивация, стимулируя формирование навыков, на безопасное поведение влияют косвенно (рис. 5).



Рис. 5. Основные детерминанты здоровьесберегающего поведения (по J. D. Fisher и W. A. Fisher [22])

Повышение мотивации к изменению поведения — ключевой аспект социально-когнитивной модели — основывается на методологии мотивационного интервьюирования (МИ), впервые описанной W. R. Miller в 1983 г. [24] и более детально разработанной W. R. Miller и S. Rollnick в 1992 г. [25]. Мотивационное интервьюирование — это клиентцентристский стиль консультирования, направленный на то, чтобы побудить индивида изменить свое поведение. Консультант поощряет пациента говорить о сомнениях и препятствиях, искать аргументы (мотивы) для того, чтобы принять решение в пользу изменения поведения. В качестве мотивов могут выступать потребности и интересы, влечения и эмоции, установки и идеалы. Мотивы объясняют, почему человек начинает действовать, почему он делает именно это, а не что-то другое, и почему он воздерживается от некоторых действий.

Описывая метод, W. R. Miller подчеркнул несколько кардинальных отличий МИ от традиционного медицинского консультирования, которые позволяют лучше понять суть метода. Анализируя возможные причины безуспешности традиционного подхода к консультированию пациентов с зависимостями, он пришел к выводу, что дача советов, агрессивное противостояние собеседнику, прямое убеждение и навязывание своей точки зрения приводят лишь к возникновению сопротивления, отрицанию проблемы со стороны пациента и нежеланию изменять поведение. Стиль МИ, напротив, предполагает, что консультант строго соблюдает следующие правила: не настаивает на том, что у пациента есть проблема и ему необходимы перемены; не дает прямых советов и не «прописывает» решения проблемы без согласия пациента или без побуждения его к самостоятельному принятию решения; не занимает авторитарную/экспертную позицию, отводя пациенту лишь роль пассивного участника; не подменяет беседу чтением лекций, расписыванием преимуществ; не навязывает диагностические ярлыки («наркоман», «проблема», «это ненормально», «болезнь»); не ведет себя в карательной или принуждающей манере [26]. При соблюдении этих правил в процессе консультирования достигается самое главное: у клиента возникает ощущение безопасности, понимания и поддержки, что помогает ему размышлять о своем поведении, определиться в том, готов ли он что-то изменить и каким образом можно и нужно действовать, осуществляя запланированные изменения. Таким образом, суть метода МИ — стремиться к тому, чтобы мотивация к изменению поведения возникала у самого пациента, а не навязывалась ему извне. Готовность к изменениям — это не особенность пациента, а результат постепенно изменяющихся взаимоотношений пациента и консультанта в процессе обсуждения проблемы (консультант не настаивает, а пациент стре-

мится к переменам; консультант организует обсуждение, приводит в порядок то, что говорит пациент, а пациент работает со своими сомнениями).

Основная стратегия МИ — выявление и усиление внутренней системы идеалов и целей, жизненных принципов клиента, для того чтобы стимулировать изменение поведения [26]. Мотивационное интервьюирование ограничивается подведением клиента к принятию решения без указания, что ему делать дальше. Уже потом, если будет принято решение измениться, возникает необходимость продолжать работу, разрабатывать план реализации изменений, обучать пациента определенным навыкам.

Для формирования превентивных поведенческих навыков (завершающий компонент интервенции по модели ИМП) широко используются программы когнитивно-поведенческих тренингов [27; 28]. В рамках занятий участники групп получают возможность научиться навыкам самоконтроля поведения и навыкам коммуникации с другими людьми на темы снижения риска заражения, а также обсудить свое рискованное поведение и лучше идентифицировать те внешние и когнитивно-аффективные стимулы, которые являются «триггерами», или запускающими механизмами, рискованного поведения, например употребление алкоголя или наркотических веществ, особенности половых партнеров, эмоциональное состояние, окружающая обстановка. Ведущие групп обучают участников реструктурировать свое окружение и применять стратегии, снижающие рискованное поведение путем выполнения определенных действий. Особое внимание уделяется выявлению существующих препятствий для снижения риска и способам устранения этих препятствий. Модель ИМП точно соответствует этапам процесса разработки поведенческой интервенции, начиная со сбора первоначальной информации об уровне знаний, факторах, определяющих мотивацию к изменению поведения, а также об имеющихся навыках превентивного поведения. На основе собранных данных, характеризующих данную субпопуляцию, разрабатывают теоретически обоснованные программы вмешательства, направленные на коррекцию знаний, мотиваций и выработку превентивных поведенческих навыков. Влияние на все три компонента увеличивает результативность [27; 29].

Модель ИМП является гибкой, что позволяет, сохраняя основную трехкомпонентную структуру, интегрировать в нее разнообразные культурные, ситуативные и демографические аспекты профилактики заболеваний. Результаты успешной адаптации и использования программы краткосрочного индивидуального вмешательства, основанной на данной модели, в России для профилактики рискованного сексуального поведения и злоупотребления алкоголем среди пациентов кожно-венерологических диспансеров Санкт-Петербурга в 2009–2011 гг. нами были опубликованы ранее [2; 30].

Одной из эффективных превентивных технологий в современной психологии здоровья является обучение «равный — равному» (peer education) — это стратегия изменения поведения, при которой определенные представители социальной группы — «равные» лидеры (peer leaders) — передают знания, формируют установки и способствуют выработке новых моделей поведения среди людей, принадлежащих к одной и той же социальной группе. Объединение в социальную группу может быть основано на возрасте, поле, сексуальной ориентации, роде деятельности, социально-экономическом положении, статусе здоровья, сходных интересах,

подверженности аналогичным рискам и т. д. [31; 32]. Ключевым признаком равенства является та характеристика, которая объединяет людей в группу и отражается в названии (например, потребители инъекционных наркотиков). Равным по возрасту и/или социальному положению людям легче обсуждать между собой самые деликатные вопросы, в том числе касающиеся репродуктивного здоровья и ИППП. Информация, полученная от «равных», при «горизонтальном» процессе общения, часто вызывает большее доверие, чем полученная из официальных источников или от тех, кто никогда не сталкивался с теми же жизненными ситуациями.

Обучение по методу «равный — равному» используется во многих сферах здравоохранения, включая обучение навыкам рационального питания, планирования семьи, применения лекарств и профилактики насилия. Однако особое значение этот метод имеет для профилактики ИППП/ГКИ [33]. Просвещение по методу «равный — равному» основано на ранее представленных социально-когнитивной теории А. Bandura и теории намеренного действия I. Ajzen, а также на теории распространения/диффузии инноваций (diffusion of innovation theory), сформулированной Е. М. Rogers в 1983 г. [34]. Последняя дает представление о том, как в обществе распространяются инновации, и лежит в основе многих профилактических программ, делающих ставку на авторитет лидеров общественного мнения (opinion leaders) как агентов поведенческих изменений.

Е. М. Rogers выделяет в популяции несколько групп, различающихся по степени «открытости» новому опыту. Наиболее сильно отличаются полярные группы — инноваторы (те, кто в первую очередь усваивает новое и стремится к этому) и консерваторы, активно сопротивляющиеся всему новому и необычному. Большая же часть популяции находится в промежуточном состоянии. Распространение инновации в сообществе начинается с инноваторов, затем охватывает большинство, и в конце концов принимается консерваторами, когда, по сути дела, инновация перестает быть таковой и становится обыденной нормой. Инноваторы, а также члены сообщества, пользующиеся большим авторитетом и влиянием, став субъектами поведенческих изменений, затем распространяют новые идеи и установки, влияют на социальные нормы, принятые в данной субпопуляции, будь то рискованные формы поведения либо, напротив, профилактические сообщения или превентивное поведение. Люди изменяются не потому, что им становятся доступны новые научные данные или свидетельства, но в результате восприятия субъективных суждений близких им и пользующихся их доверием людей равного социального или группового статуса, изменивших свое поведение и служащих убедительным примером правильности такого решения. Подготовленные «равные» наставники могут эффективно мотивировать представителей целевой группы, служить адекватными образцами в пользу изменения поведения [31].

Теория диффузии социальных инноваций в последнее время находит серьезное подтверждение в исследованиях профилактических программ в области общественного здоровья [35]. Одними из первых ее применили J. A. Kelly и соавторы [36–38] для исследования эффективности превентивных вмешательств на уровне сообщества, направленных на профилактику рискованного сексуального поведения и ВИЧ-инфекции. Серия проведенных лонгитюдных исследований показала, что профилактические тренинги с привлечением неформальных лидеров общественного мнения являются эффективной и ресурсосберегающей превентивной

технологией. Эмпирические данные свидетельствуют, что для достижения значимого эффекта в профилактических тренингах должно принять участие не менее 15 % членов сообщества. Участие «равных» наставников особенно важно в проектах, направленных на уязвимые группы, в силу закрытости и труднодоступности последних (ПИН, лица, живущие с ВИЧ, РКС, беспризорные дети, заключенные и т. п.). Показано, что наставники из числа «равных» могут стать наиболее эффективным катализатором желаемых поведенческих изменений в своих сообществах [39]. После прохождения обучения профилактической направленности, чаще всего в виде тренингов, они способны устанавливать эффективные и доверительные взаимоотношения, поскольку владеют адекватным знанием и используют понятный аудитории язык и терминологию, а также невербальные средства общения (например, жесты), позволяющие их собеседникам чувствовать себя комфортно в процессе обсуждения вопросов сексуальности и ИППП. Работа по принципу «равный — равному» значительно развивает и самих «равных» наставников, являющихся представителями целевой группы. Выступление в роли обучающего обеспечивает наиболее полное усвоение информации и выработку положительных жизненных навыков. Так, «равный» приобретает опыт общения, навыки лидерства, возможности для профессионального и личностного роста, контакты, способные помочь в будущем, например при трудоустройстве.

Положительный опыт применения теории диффузии инноваций с привлечением лидеров общественного мнения был получен нами в рамках международного лонгитюдного исследования приемлемости и эффективности групповой программы профилактики рискованного поведения в студенческих общежитиях Санкт-Петербурга [40]. Наш опыт показал, что при разработке профилактического вмешательства, основанного на модели «равный — равному», необходимо соблюдать следующие принципы: значимое участие равных на всех этапах разработки и реализации превентивной программы; вовлечение значимого окружения участников целевой группы, так как превентивные усилия могут не принести ожидаемого эффекта, если значимое окружение их не поддержит; учет меняющихся потребностей целевой группы; учет социально-демографических, поведенческих и культурных особенностей (пол, возраст, специфика поведения, язык, национальные и религиозные особенности, каналы получения той или иной информации, место работы, учебы, способы проведения досуга, стиль и образ жизни и др.) лиц, на которых направлено вмешательство [31]. Превентивные программы по модели «равный — равному» экономически выгоднее в сравнении с программами снижения вреда или социального сопровождения. Недостатком программ, реализуемых по принципу «равный — равному», является то, что «равные» могут выполнять только ограниченный спектр работ, а за профессиональной помощью представителей целевой группы необходимо направлять к специалистам. Представители целевых групп не всегда доверяют компетентности «равных» и предпочитают получать информацию, особенно связанную со здоровьем, от специалистов.

Все описанные теоретические концепции изменения поведения имеют ряд общих положений. Различия между теориями сводятся к разным детерминантам и механизмам реализации поведенческих изменений, которые они выделяют [41]. В практике реализации программ по профилактике наркомании, ИППП и других негативных явлений в области общественного здоровья возможно использование

разных теоретических подходов. Превентивные программы могут делать акцент на восприятии угрозы (модель убеждений, связанных со здоровьем), на намерении действовать (теория намеренного действия), на результативности развития специфического поведенческого опыта (теория социального научения), на мотивированности и готовности к изменениям (транстеоретическая модель), на влиянии лидеров общественного мнения (теория диффузии инноваций) и др.

Главным ограничением многих теоретических подходов является то, что они представляют собой концептуальные обобщения и абстрагированы от специфичности внешних и внутренних составляющих рискованного поведения. Это относится, в частности, к поведению, связанному с употреблением наркотиков, и к сексуальному поведению, включающим в себя ярко выраженные эмоциональные составляющие, в том числе переживания удовольствия и влечения [41]. Отсутствие комплексных теорий сексуального поведения и поведения, связанного с употреблением наркотиков, заставляет при разработке программ профилактики опираться на теории, касающиеся общих аспектов здоровья, социальных действий и поведенческих изменений. Одним из ключевых звеньев вовлечения человека в сексуальные контакты и употребление наркотиков являются человеческие взаимоотношения, однако существующие модели поведенческих изменений очень часто не апеллируют напрямую к таким уникальным аспектам этих взаимоотношений, как любовь, влечение, самооценка, власть, выживание, интимность, принуждение, доверие и т. д. Между тем слабо изучены и внутренние факторы рискованного поведения. Специалисты выделяют группы риска по социально-поведенческим признакам, но мало что могут сказать об индивидуальных психологических детерминантах рискованного поведения. Сложность человеческого поведения, неразрывная связь его со всем спектром человеческих взаимоотношений, с психологическими и социальными факторами создают огромные трудности для разработки, планирования, реализации и оценки результативности превентивных программ. Как правило, современные эффективные интервенции включают элементы различных теоретических концепций изменения поведения или основываются на комбинации нескольких теорий. Опыт западных специалистов по превенции ВИЧ-инфекции и других социально значимых заболеваний, часто ограничивающийся поведенческим уровнем анализа, необходимо дополнить достижениями отечественной психологии в области общепсихологических теорий и, в частности, личностного подхода — теорией отношений В. Н. Мясищева, теорией индивидуальности Б. Г. Ананьева, теорией деятельности А. А. Леонтьева, на фундаменте которых базируются принципы индивидуального подхода к диагностике, коррекции и оказанию психологической помощи.

## Литература

1. *Gandelman A. A., Vogan S. A., Dolcini M. M.* Assessing HIV prevention provider knowledge of behavior science theory: building on existing intuitive experience // *Health Promotion Practice*. 2005. Vol. 6, N 3. P. 299–307.
2. *Grau L. E. et al.* Cultural adaptation of an intervention to reduce sexual risk behaviors among patients attending a STI clinic in St. Petersburg, Russia // *Prevention Science*. 2013. Vol. 14, N 4. P. 400–410.
3. *Rhodes F., Wolitski R. J.* Perceived effectiveness of fear appeals in AIDS education: relationship to ethnicity, gender, age, and group membership // *AIDS Education and Prevention*. 1990. Vol. 2, N 1. P. 1–11.

4. *Rosenstock I. M.* Why people use health services // *Milbank Memorial Fund quarterly*. 1966. Vol. 44, N 3. P.94–127.
5. *Benotsch E. G.* et al. A comparison of HIV/AIDS knowledge and attitudes of STD clinic clients in St. Petersburg, Russia and Milwaukee, Wi, USA // *Journal Community Health*. 2004. Vol. 29, N 6. P.451–465.
6. *Takács J.* et al. «Condoms are reliable but I am not»: a qualitative analysis of AIDS-related beliefs and attitudes of young heterosexual adults in Budapest, Hungary, and St. Petersburg, Russia // *Central European journal of public health*. 2006. Vol. 14, N 2. P.59–66.
7. *Benotsch E. G.* et al. Drug use and sexual risk behaviours among female Russian IDUs who exchange sex for money or drugs // *International Journal of STD & AIDS*. 2004. Vol. 15, N 5. P.343–347.
8. *Janz N., Becker H. M.* The Health Belief Model: a decade later // *Health Education Quarterly*. 1984. Vol. 11, N 1. P.1–47.
9. *Ajzen I.* Attitudes, personality, and behavior. Chicago, IL: Dorsey Press, 1988. 175 p.
10. *Jannis I. L., Mann L.* Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York: The Free Press, 1977. 512 p.
11. *Bandura A.* Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
12. *Bandura A.* Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. 247 p.
13. *Bandura A.* Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // *Psychology Review*. 1977. Vol. 84, N 2. P.191–215.
14. *Meichenbaum D. H.* Examination of model characteristics in reducing avoidance behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1971. Vol. 17, N 3. P.298–307.
15. *Bandura A.* Self-efficacy mechanism in human agency // *Am Psychology*. 1982. Vol. 37, N 2. P.122–147.
16. *Bandura A.* The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory // *Journal Social Clinic Psychology*. 1986. Vol. 4, N 3. P.359–373.
17. *Prochaska J. O., DiClemente C. C.* Toward a comprehensive model of change // *Treating addictive behaviors: process of change / eds W. R. Miller, N. Heather*. New York: Plenum Press, 1986. P.3–27.
18. *Прохоров А. В., Величер У. Ф., Прочаска Дж. О.* Транстеоретическая модель изменения поведения и ее применение // *Вопросы психологии*. 1994. № 2. С. 113–123.
19. *Velicer W. F., Prochaska J. O., Rossi J. S., Snow M. G.* Assessing outcome in smoking cessation studies // *Psychology Bulletin*. 1992. Vol. 111, N 1. P.23–41.
20. *DiClemente C. C.* et al. The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages of change // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 59, N 2. P.295–304.
21. *Prochaska J. O., DiClemente C. C.* Processes and stages of change in smoking, weight control, and psychological distress // *Coping and substance abuse / eds S. Schiffman, T. Wills*. New York: Academic Press, 1985. P.319–345.
22. *Fisher J. D., Fisher W. A.* Changing AIDS risk behavior // *Psychology Bulletin*. 1992. Vol. 111, N 3. P.455–474.
23. *Lazarus J. V.* et al. Systematic review of interventions to prevent the spread of sexually transmitted infections, including HIV, among young people in Europe // *Croatian Medical Journal*. 2010. Vol. 51, N 1. P.74–84.
24. *Miller W. R.* Motivational interviewing with problem drinkers // *Behavioral Psychotherapy*. 1983. Vol. 11, N 2. P.147–172.
25. *Miller W. R., Rollnick S.* Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior. 2<sup>nd</sup> ed. New York: The Guilford Press, 2002. 428 p.
26. Мотивационное интервьюирование лиц, употребляющих инъекционные наркотики: Метод. рекомендации для социальных работников программ профилактики ВИЧ/СПИД. Киев: Изд-во СПИД Фонда «Восток — Запад», 2004. 108 с.
27. *Kelly J. A., St Lawrence J. S., Hood H. V., Brasfield T. L.* Behavioral intervention to reduce AIDS risk activities // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 57, N 1. P.60–67.
28. *Kelly J. A.* et al. The effects of HIV/AIDS intervention groups for high-risk women in urban clinics // *American Journal of Public Health*. 1994. Vol. 84, N 12. P.1918–1922.
29. *Kelly J. A.* et al. A skills-training group intervention model to assist persons in reducing risk behaviors for HIV infection // *AIDS Education Preview*. 1990. Vol. 2, N 1. P.24–35.
30. *Abdala N.* et al. Efficacy of a brief HIV prevention counseling intervention among STI clinic patients in Russia: a randomized controlled trial // *AIDS and Behavior*. 2013. Vol. 17, N 3. P.1016–1024.

31. Критерии программ «равный — равному» по профилактике ВИЧ-инфекции и продвижению идеи здорового образа жизни среди молодежи в Российской Федерации: Руководство для практиков. М.: Изд-во «У-PEER», 2006. 113 с.
32. Тренинг для тренеров: Практическое руководство. М.: Изд-во «У-PEER», 2006. 203 с.
33. Просвещение по методу «равный — равному» и ВИЧ/СПИД: концепции, применение и проблемы. Женева: Изд-во ЮНЭЙДС, 2007. 40 с.
34. Rogers E. M. Diffusion of innovations. New York: Free Press, 2003. 512 p.
35. Winett R. A. et al. Enhancing social diffusion theory as a basis for prevention intervention: a conceptual and strategic framework // *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4, N 4. P.233–245.
36. Kelly J. A. Changing HIV Risk behavior: practical strategies. New York: The Guilford Press, 1995. 159 p.
37. Kelly J. A., Kalichman S. C. Increased attention to human sexuality can improve HIV/AIDS prevention efforts: key research issues and directions // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1995. Vol. 63, N 6. P.907–918.
38. Kelly J. A. Popular opinion leaders and HIV prevention peer education: resolving discrepant findings, and implications for the development of effective community programmes // *AIDS Care*. 2004. Vol. 16, N 2. P.139–150.
39. Ngugi E. N. et al. Focused peer mediated educational programs among female sex workers to reduce sexually transmitted disease and human immunodeficiency virus transmission in Kenya and Zimbabwe // *Journal of Infectious Diseases*. 1996. Vol. 174, Suppl 2. P.240–247.
40. Results of the NIMH collaborative HIV/sexually transmitted disease prevention trial of a community popular opinion leader intervention / NIMH Collaborative HIV/STD Prevention Trial Group // *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*. 2010. Vol. 54, N 2. P.204–214.
41. Цветкова Л. А. и др. Теоретические модели формирования, контроля и коррекции наркопотребления. СПб.: Изд-во ГУ, 2006. 248 с.

**Для цитирования:** Красносельских Т. В., Шаболтас А. В. Зарубежные теоретические модели изменения поведения в сфере профилактики социально значимых заболеваний // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 249–267. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.305>

## References

1. Gandelman A. A., Vogan S. A., Dolcini M. M. Assessing HIV prevention provider knowledge of behavior science theory: building on existing intuitive experience. *Health Promotion Practice*, 2005, vol. 6, no. 3, pp. 299–307.
2. Grau L. E. et al. Cultural adaptation of an intervention to reduce sexual risk behaviors among patients attending a STI clinic in St. Petersburg, Russia. *Prevention Science*, 2013, vol. 14, no. 4, pp. 400–410.
3. Rhodes F., Wolitski R. J. Perceived effectiveness of fear appeals in AIDS education: relationship to ethnicity, gender, age, and group membership. *AIDS Education and Prevention*, 1990, vol. 2, no. 1, pp. 1–11.
4. Rosenstock I. M. Why people use health services. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 1966, vol. 44, no. 3, pp. 94–127.
5. Benotsch E. G. et al. A comparison of HIV/AIDS knowledge and attitudes of STD clinic clients in St. Petersburg, Russia and Milwaukee, WI, USA. *Journal Community Health*, 2004, vol. 29, no. 6, pp. 451–465.
6. Takács J. et al. «Condoms are reliable but I am not»: a qualitative analysis of AIDS-related beliefs and attitudes of young heterosexual adults in Budapest, Hungary, and St. Petersburg, Russia. *Central European journal of public health*, 2006, vol. 14, no. 2, pp. 59–66.
7. Benotsch E. G. et al. Drug use and sexual risk behaviours among female Russian IDUs who exchange sex for money or drugs. *International Journal of STD & AIDS*, 2004, vol. 15, no. 5, pp. 343–347.
8. Janz N., Becker H. M. The Health Belief Model: a decade later. *Health Education Quarterly*, 1984, vol. 11, no. 1, pp. 1–47.
9. Ajzen I. *Attitudes, personality, and behavior*. Chicago, IL: Dorsey Press, 1988. 175 p.
10. Jannis I. L., Mann L. *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New York, The Free Press, 1977. 512 p.
11. Bandura A. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1986. 617 p.
12. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1977. 247 p.
13. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review*, 1977, vol. 84, no. 2, pp. 191–215.

14. Meichenbaum D.H. Examination of model characteristics in reducing avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1971, vol. 17, no. 3, pp. 298–307.
15. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *Am Psychology*, 1982, vol. 37, no. 2, pp. 122–147.
16. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal Social Clinic Psychology*, 1986, vol. 4, no. 3, pp. 359–373.
17. Prochaska J.O., DiClemente C. C. Toward a comprehensive model of change. *Treating addictive behaviors: process of change*. Eds W. R. Miller, N. Heather. New York, Plenum Press, 1986, pp. 3–27.
18. Prokhorov A. V., Velicher U. F., Prochaska Dzh.O. Transteoreticheskaia model' izmeneniia povedeniia i ee primenenie [Transteoretic model of behavior change and its application]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 1994, no. 2, pp. 113–123. (In Russian)
19. Velicer W. F., Prochaska J. O., Rossi J. S., Snow M. G. Assessing outcome in smoking cessation studies. *Psychology Bulletin*, 1992, vol. 111, no. 1, pp. 23–41.
20. DiClemente C. C. et al. The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991, vol. 59, no. 2, pp. 295–304.
21. Prochaska J.O., DiClemente C. C. Processes and stages of change in smoking, weight control, and psychological distress. *Coping and substance abuse*. Eds S. Schiffman, T. Wills. New York: Academic Press, 1985, pp. 319–345.
22. Fisher J.D., Fisher W.A. Changing AIDS risk behavior. *Psychology Bulletin*, 1992, vol. 111, no. 3, pp. 455–474.
23. Lazarus J. V. et al. Systematic review of interventions to prevent the spread of sexually transmitted infections, including HIV, among young people in Europe. *Croatian Medical Journal*, 2010, vol. 51, no. 1, pp. 74–84.
24. Miller W.R. Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioral Psychotherapy*, 1983, vol. 11, no. 2, pp. 147–172.
25. Miller W.R., Rollnick S. *Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior*. 2<sup>nd</sup> ed. New York, The Guilford Press, 2002. 428 p.
26. *Motivatsionnoe interv'uirovaniie lits, upotrebliaiushchikh in'ektsionnye narkotiki: Metod. rekomendatsii dlia sotsial'nykh rabotnikov programm profilaktiki VICH/SPID* [Motivational interviewing of people who use injecting drugs: guidelines for social workers in HIV/AIDS prevention programs]. Kiev, AIDS Publishing House of the East-West Foundation, 2004. 108 p. (In Russian)
27. Kelly J. A., St Lawrence J. S., Hood H. V., Brasfield T. L. Behavioral intervention to reduce AIDS risk activities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1989, vol. 57, no. 1, pp. 60–67.
28. Kelly J. A. et al. The effects of HIV/AIDS intervention groups for high-risk women in urban clinics. *American Journal of Public Health*, 1994, vol. 84, no. 12, pp. 1918–1922.
29. Kelly J. A. et al. A skills-training group intervention model to assist persons in reducing risk behaviors for HIV infection. *AIDS Education Preview*, 1990, vol. 2, no. 1, pp. 24–35.
30. Abdala N. et al. Efficacy of a brief HIV prevention counseling intervention among STI clinic patients in Russia: a randomized controlled trial. *AIDS and Behavior*, 2013, vol. 17, no. 3, pp. 1016–1024.
31. *Kriterii programm «ravnyi — ravnomu» po profilaktike VICH-infektsii i prodvizheniiu idei zdorovogo obraza zhizni sredi molodezhi v Rossiiskoi Federatsii: Rukovodstvo dlia praktikov* [Criteria for peer education programs for HIV prevention and promotion of healthy lifestyles among young people in the Russian Federation: a guide for practitioners]. Moscow, Y-PEER Publ., 2006. 113 p. (In Russian)
32. *Trening dlia trenerov: Prakticheskoe rukovodstvo* [Training for trainers: a practical guide]. Moscow, Y-PEER Publ., 2006. 203 p. (In Russian)
33. *Prosveshchenie po metodu «ravnyi — ravnomu» i VICH/SPID: kontseptsii, primenenie i problemy* [Peer education and HIV/AIDS: concepts, applications and challenges]. Zheneva, UNAIDS Publ., 2007. 40 p. (In Russian)
34. Rogers E. M. *Diffusion of innovations*. New York, Free Press, 2003. 512 p.
35. Winett R. A. et al. Enhancing social diffusion theory as a basis for prevention intervention: a conceptual and strategic framework. *Applied and Preventive Psychology*, 1995, vol. 4, no. 4, pp. 233–245.
36. Kelly J. A. *Changing HIV Risk behavior: practical strategies*. New York, The Guilford Press, 1995. 159 p.
37. Kelly J. A., Kalichman S. C. Increased attention to human sexuality can improve HIV/AIDS prevention efforts: key research issues and directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1995, vol. 63, no. 6, pp. 907–918.

38. Kelly J. A. Popular opinion leaders and HIV prevention peer education: resolving discrepant findings, and implications for the development of effective community programmes. *AIDS Care*, 2004, vol. 16, no. 2, pp. 139–150.

39. Ngugi E. N. et al. Focused peer mediated educational programs among female sex workers to reduce sexually transmitted disease and human immunodeficiency virus transmission in Kenya and Zimbabwe. *Journal of Infectious Diseases*, 1996, vol. 174, Suppl 2, pp. 240–247.

40. Results of the NIMH collaborative HIV/sexually transmitted disease prevention trial of a community popular opinion leader intervention / NIMH Collaborative HIV/STD Prevention Trial Group. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 2010, vol. 54, no. 2, pp. 204–214.

41. Tsvetkova L. A. and others. *Teoreticheskie modeli formirovaniia, kontroliia i korreksii narkopotrebleniia* [Theoretical models for the formation, control and correction of drug use]. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2006. 248 p. (In Russian)

**For citation:** Krasnoselskikh T. V., Shabol'tas A. V. Foreign theoretical models of behavior change in the prevention of socially significant diseases. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 249–267. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.305>

Статья поступила в редакцию 20 июля 2017 г.  
Статья принята к публикации 7 сентября 2017 г.

## ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

УДК 159.922

*О. Ю. Стрижицкая*

### ГЕРОТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

Рассматривается теория геротрансцендентности Л. Торнстама и ее психологическое содержание. Старение представляет собой сложный многоуровневый процесс, который представлен в статье в рамках биопсихосоциальной модели: старение происходит на биологическом, психологическом и социальном уровнях, при этом психологические факторы играют существенную роль в опосредовании биологических и социальных изменений. Теория геротрансцендентности представляет собой системную модель оптимального старения, при котором происходит ряд психологических трансформаций — на личностном, социальном и космическом уровнях. Эта модель позволяет понять специфичность психологического отражения действительности и взаимодействия с окружающим миром на поздних этапах развития. Рассматриваются предпосылки, факторы и возможные эффекты геротрансцендентности на генерализованные показатели функционирования человека, такие как психологическое благополучие и здоровье. Представлены две альтернативные модели формирования геротрансцендентности: нормативная и качественная. Описаны возможные пусковые механизмы каждой из моделей, показано, что геротрансцендентность может рассматриваться и как новообразование периода старения, и как качественное его изменение. Библиогр. 14 назв. Ил. 3.

*Ключевые слова:* психология старения, геротрансцендентность, позитивное старение, развитие, психологические ресурсы.

*O. Yu. Strizhitskaya*

#### GEROTRASCENDENCE: PSYCHOLOGICAL CONTENT AND THEORETICAL MODELS

This paper considers the psychological content of gerotranscendence theory by L. Tornstam. Aging is a complex and multilevel process. The present paper examines the paradigm of the biopsychosocial model that encompasses the biological, psychological and social level, and psychological characteristics are seen as possible moderators of both biological and social levels. Gerotranscendence theory is a systemic model of optimal aging that includes a set of transitions taking place at the level of the personality, society and cosmos. This model offers an explanation for the specifics of psychological reflection of realm and interaction with the world in aging. This paper suggests predictors, factors and

---

*Стрижицкая Ольга Юрьевна* — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; o.strizhitskaya@spbu.ru

*Strizhitskaya Olga Yu.* — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; o.strizhitskaya@spbu.ru

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

possible outcomes of the gerotranscendence changes on most general characteristics of one's functioning such as psychological well-being and health. In the paper we hypothesize two alternative models of the formation of gerotranscendence: normative and qualitative. We describe possible triggers for its formation, and show that gerotranscendence can be seen as obligatory formation of aging or as a qualitative change. Refs 14. Figs 3.

*Keywords:* psychology of aging, gerotranscendence, positive aging, development, psychological resources.

Старение давно привлекает внимание исследователей. Однако долгие годы период старения и сопровождающие его процессы противопоставлялись периоду взрослости. Старение считалось процессом угасания, увядания, деградации, депрессии и других патологических проявлений. Кроме того, старение рассматривалось и иногда до сих пор рассматривается не как период жизни, а как некая подготовка к смерти. Важно также отметить, что человек неустанно старается противостоять процессу старения, вместо того чтобы в полной мере прожить его.

Между тем увеличивается продолжительность жизни человека, а вместе с ней смещаются все возрастные этапы, и если 30 лет назад речь шла о 10–15 годах, то сейчас период старения увеличивается до 20, 30, а иногда и 40 лет. Одной из актуальных задач современной психологии старения является разработка концепций, стратегий и программ, которые позволят максимально достойно и полно прожить этот период.

В последние десятилетия в психологической науке появляется все больше исследований, посвященных пониманию психологических факторов и механизмов старения. Данные свидетельствуют о том, что многие, хотя и не все, негативные стереотипы старения связаны не с природой старения как таковой, а с противопоставлением периода старения периоду взрослости, когда за эталон принимается период взрослости. В результате изменения, происходящие в период старения, рассматриваются как негативные последствия. По сути, многие исследователи даже не отделяют период взрослости от периода старения, используя на пожилых людях не валидизированные для старшего поколения методы, ориентируясь на нормы взрослых.

Исходя из устоявшейся биопсихосоциальной модели функционирования человека мы можем сказать, что период старения также предстает перед нами в трех измерениях — биологическом, психологическом и социальном. Биологический уровень связан с физическими, физиологическими, гомеостатическими изменениями. В научной среде принято считать, что эти изменения безусловны и необратимы, однако их природа остается не до конца изученной [1]. Показателем таких изменений можно считать здоровье человека. Вместе с тем объективные изменения физического и физиологического характера опосредуются психологическими параметрами, такими как субъективная оценка здоровья, отношение к болезни и др. Таким образом, объективные физические, физиологические и гомеостатические изменения, связанные с биологическими процессами старения, будут по-разному влиять на повседневное функционирование человека. Психологический уровень, на наш взгляд, гораздо меньше подвержен возрастным изменениям. Показатели этого уровня демонстрируют высокую вариативность и индивидуальность, не позволяя выявить прямые зависимости с календарным возрастом. Изменения психологического плана, как правило, связываемые со старением, являются скорее патологическими проявлениями и требуют коррекции.

Наконец, социальный уровень отражает ролевые изменения (например, завершение профессиональной деятельности и уход от профессиональных ролей), а также перемены, связанные с пересмотром требований общества по отношению к старому человеку. Изменения на социальном уровне, на наш взгляд, также опосредуются психологическим уровнем. Так, человек, обладающий развитой самодетерминацией, направленностью на самоактуализацию и самореализацию, может создать новую матрицу социальных ролей, которая бы отражала новую систему смыслов. Традиционная социальная парадигма предполагает, что общество предъявляет к пожилому человеку сниженные требования или не предъявляет их вообще. Но, во-первых, это не значит, что общество запрещает или ограничивает возможности пожилого человека для включения в разные виды деятельности, а во-вторых, в связи с кризисом трудовых ресурсов (увеличение процента неработающего населения по отношению к работающему) европейские общества становятся все более заинтересованными в сохранении пожилыми людьми по крайней мере некоторых социальных ролей, например трудовых. Таким образом, мы видим, что, несмотря на определенные безусловные процессы, связанные со старением, их проявление и влияние на функционирование конкретного человека в значительной мере опосредуется его психологическими характеристиками. Кроме того, мы полагаем, что именно психологические параметры могут выступать ресурсами развития человека на поздних этапах онтогенеза.

Старость как возрастной этап обладает рядом уникальных характеристик. В пользу идеи о своеобразии периода старения говорят результаты различных исследований и теорий. Например, в рамках социоэмоциональной селективной теории Л. Карстенсен [2] показано, что изменения в социальном окружении пожилых людей, уменьшение количества связей, а также «одинокость» имеют свои адаптивные и даже позитивные эффекты. Исследования интеллектуальной сферы также демонстрируют противоречивые результаты. Так, многие исследователи сходятся во мнении, что результаты интеллектуальных тестов пожилых людей неинформативны, поскольку их интеллект имеет иную структуру, чем у молодых, а тесты, применяемые для измерения интеллекта пожилых людей, не учитывают этих различий [3]. Такое понимание старения во многом созвучно и законам геронтогенеза, сформулированным Б. Г. Ананьевым и М. Д. Александровой [4], а именно наличию «почерка старения», т. е. высокой вариативности и индивидуальности периода старения, роли жизненного опыта, который, вероятно, и приводит к специфическим психологическим изменениям в старших возрастах.

Теория геротрансцендентности, предложенная Л. Торнстамом [5–7] в начале 1990-х годов, отразила новое для того времени видение периода старения. Торнстам одним из первых стал указывать на то, что старение является специфическим, своеобразным периодом жизни человека, принципиально отличным от периода взрослости. За качественную особенность функционирования старого человека он предложил взять *геротрансцендентность*, которая представляет собой специфическую для старшего возраста систему психологических характеристик, позволяющих максимально полно и эффективно реализовать свой потенциал (авт. определение). Геротрансцендентность — результат внутренних трансформаций, связанных с переходом от периода взрослости к периоду старения, в результате чего у человека формируется новое геротрансцендентное мироощущение. Сам Торнстам пред-

ставлял свою концепцию как новую парадигму старения, хотя, на наш взгляд, более уместно говорить о систематизации имевшихся данных в единую модель, которая наиболее полно отражает психологическую составляющую процесса старения.

Таким образом, теория геротрансцендентности рассматривает период старения как «своеобразный уникальный период, принципиально отличающийся от периода взрослости... она предполагает создание реальности иной, нежели была в средней взрослости, которую геронтологи и профессионалы зачастую проецируют на пожилой возраст» [6; 7, с. 11–12], и включает три компонента: (1) трансформацию на «космическом» уровне; (2) трансформацию на личностном уровне; (3) трансформацию на социальном уровне (порядок компонентов по Торнстаму, здесь и далее описание компонентов геротрансцендентности по Торнстаму [5–7], перевод и интерпретация по Стрижицкой [8; 3]).

Следует заметить, что теория геротрансцендентности возникла в русле социологии и единого описания ее психологического содержания, механизмов, предположений и эффектов практически нет.

*Трансформация на личностном уровне.* Первый уровень трансформации представляет собой изменения, происходящие на личностном уровне. Психологические исследования пожилых людей в основном концентрируются на когнитивных процессах, а также различных вариантах патологических и околопатологических проявлений. В то же время нормальному течению психических процессов в период старения личности, уделяется недостаточно внимания. Личность же представляет собой многокомпонентную структуру, некоторые компоненты которой формируются уже в ранней взрослости (к таким параметрам принято относить, к примеру, факторы Большой пятерки), в то время как другие характеристики достаточно динамичны (например, самооценка, временная перспектива и т.д.). Также остается открытым вопрос и о границах изменчивости разных личностных черт в период взрослости и старения.

В рамках теории геротрансцендентности личностный уровень можно условно разделить на трансформации физического «Я» и трансформации Эго. В первом случае речь идет о принятии своего меняющегося тела, абстрагировании от тела (особенно остро и сложно такой переход, вероятно, дается женщинам, чья самооценка и уверенность в себе зачастую основаны именно на внешней привлекательности, чему немало способствуют установки общества). Некоторым следствием такого перехода должна стать забота о теле, не переходящая в навязчивую идею. То есть в условиях ухудшающегося здоровья человек должен найти некий баланс между необходимой и достаточной заботой о теле, не сводя всю свою жизнь лишь к попыткам повернуть время вспять или уходу в болезнь. В поддержку данного параметра геротрансцендентности выступают исследования Роу и Кана [9], свидетельствующие о том, что ухудшение здоровья не является безусловным предиктором ухудшения субъективного здоровья пожилого человека или изменения его функционального статуса.

Во втором случае личностные изменения затрагивают содержательные аспекты «Я». В качестве основных изменений Торнстам указывает на более выраженную рефлексивность, более критичный самоанализ, который приводит к осознанию не только своих сильных и привлекательных сторон, но и выявлению скрытых и негативных аспектов и принятию себя как целостности положительных и отрицательных

качеств. Наше исследование [8] показало, что в пожилом возрасте самопринятие выходит на лидирующие позиции, а при самооценивании люди все чаще отмечают, что некоторые их черты мешают им в жизни. Можно предположить, что на более ранних этапах развития, когда человек в большей степени, нежели в период старения, ограничен социальными установками и требованиями, признать ценность некоторых не совсем положительных характеристик сложнее. В то же время пожилые люди могут более объективно оценить все «плюсы» и «минусы» тех способов поведения, которые были выработаны ими в течение жизни, и определить те из них, которые не способствуют их психологическому благополучию. В период старения требования к человеку со стороны общества существенно снижаются [10] и, как следствие, открывается возможность более объективной самооценки. Вероятно, этому также способствуют процессы переструктурирования самооценки [8], происходящие при переходе от периода взрослости к периоду старения.

*Трансформация на социальном уровне.* Социальный уровень геротрансцендентности с точки зрения психологического содержания можно считать одним из наиболее разработанных. Речь идет об изменениях роли и качества взаимоотношений, в том числе изменение значения взаимоотношений, более выборочный характер отношений, меньшая заинтересованность в поверхностных отношениях. Подобные изменения подкрепляются социоэмоциональной селективной теорией Л. Карстенсен [2], согласно которой такие изменения являются результатом качественного пересмотра социального взаимодействия и обеспечивают пожилому человеку больше позитивной обратной связи, а значит, и больше положительных эмоций, которые, в свою очередь, способствуют росту психологического и эмоционального благополучия пожилого человека.

Кроме того, в социальный компонент геротрансцендентности включен *современный аскетизм* (термин Л. Торнстама), т. е. понимание бренности богатства и готовность использовать существующие у человека материальные ресурсы для того, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью в противовес накопительству. Этот аспект активно развивается на Западе различными сообществами пожилых людей, ведущих активный образ жизни. Однако практика показывает, что для российских пожилых людей в силу исторических контекстов этот аспект является одним из наиболее сложных.

Наконец, социальный компонент геротрансцендентности подразумевает уход от дуализма «плохое — хорошее», понимание того, как трудно развести хорошее и плохое, а также попытку воздерживаться от оценочных суждений и советов. Такие проявления созвучны берлинской парадигме мудрости [11].

Следует заметить, что многие из показателей, включенных в личностный и социальный аспекты геротрансцендентности, также созвучны проблемам, решение которых требуется для успешной адаптации к периоду старения по Пеку (см.: [3]).

*Трансформация на «космическом» уровне.* Наиболее сложным с точки зрения психологического содержания, на наш взгляд, является космическое, или философское, измерение. Оно подразумевает изменение глобальных, мировоззренческих установок. Содержательно это измерение перекликается с представлениями Э. Эриксона о восьмой стадии психосоциального развития [12], на которой человек осуществляет ретроспективную оценку своей жизни, и при конструктивном ре-

шении этой задачи формируется целостность Эго, человек принимает свою жизнь и свою смерть, а временная перспектива выходит за рамки жизни самого человека.

Еще один параметр, входящий в космическое измерение, — это принятие тайнства жизни как одной из ее составляющих. На наш взгляд, этот параметр может быть тесно связан с переживанием неопределенности, а также ее принятием. Наши исследования на более молодых возрастах показали [13], что реакция на неопределенность будущего может быть своего рода стилевой характеристикой, и человек может вести себя адаптивно и эффективно функционировать как при высокой, так и при низкой толерантности к неопределенности. Однако вопрос о толерантности к неопределенности среди пожилых людей практически не изучен. Согласно теории геротрансцендентности, в период старения толерантность к неопределенности времени и будущего в частности должна расти.

*Предпосылки формирования геротрансцендентности.* Вопрос о предпосылках развития геротрансцендентности неоднозначный. В самом общем виде основной предпосылкой ее формирования, на наш взгляд, является жизненный опыт человека. Именно он, имея кумулятивный характер, формирует индивидуальную призму отражения действительности, которая составляет существенную часть «почерка старения», придает старению исключительную вариативность и делает классический сравнительно-возрастной анализ в период старения практически бессмысленным. При этом включение жизненного опыта в любую эмпирическую модель представляется проблематичным, поскольку методологически привести этот качественный показатель к неким сопоставимым математическим единицам сложно. Таким образом, мы видим, что для понимания геротрансцендентности недостаточно использования только качественных или только количественных методов.

Теоретически мы можем предположить, что опыт совладания со сложными жизненными ситуациями может способствовать формированию геротрансцендентности, однако эффективность совладания такого рода во многом будет зависеть от личностных особенностей, с одной стороны, и от имеющихся у человека ресурсов — с другой. Таким образом, даже трудные ситуации схожего характера и интенсивности могут приводить к разным личностным и экзистенциальным последствиям у двух разных людей.

Еще одной важной предпосылкой, на наш взгляд, может стать опыт позитивного функционирования и позитивного развития на более ранних этапах. Под позитивным функционированием в данном случае мы понимаем комплекс психологических характеристик, включающих высокую самооценку, направленность на саморазвитие и самоактуализацию, показатели самоэффективности [14].

Следует отметить, что представленный список предпосылок неисчерпывающий. Мы приводим лишь теоретически наиболее вероятные и глобальные из них.

*Факторы геротрансцендентности* могут представлять собой достаточно обширный и малоизученный пласт объективных и субъективных характеристик. Это характеристики социально-демографического плана, такие как пол, образование, семейные и профессиональные характеристики, культурно-исторический контекст. Также это могут быть относительно динамичные личностные параметры, такие как временная перспектива, генеративность, эмоциональные характеристики.

*Эффекты геротрансцендентности.* Под эффектами геротрансцендентности мы понимаем наиболее генерализованные показатели благополучия человека. К таким параметрам можно отнести объективное и субъективное здоровье, при этом следует отметить, что показатель субъективного здоровья у пожилых людей — такая же неотъемлемая часть любого медицинского исследования, как и любые медицинские процедуры. Также сюда можно отнести психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью. Исследования, проводившиеся Торнстамом в Дании и Швеции, демонстрировали устойчивые положительные связи между геротрансцендентностью и показателями психологического благополучия [7]. Наконец, исключительно важной как для самого человека, так и для общества является социальная включенность, подразумевающая активное участие в социальной жизни не только своей семьи, но и в более широких контекстах. Приведенные эффекты не являются исчерпывающими, но, вероятно, их можно назвать наиболее существенными для оценки роли геротрансцендентности в функционировании и психологическом благополучии пожилого человека.

*Модель геротрансцендентности.* В общем виде геротрансцендентность, условия ее возникновения, факторы, обуславливающие ее динамику и ее эффекты, можно представить следующим образом (рис. 1). На рисунке представлена обобщенная модель функционирования геротрансцендентности, поскольку учесть в одной схеме все возможные предпосылки, факторы и эффекты невозможно. Тем не менее мы указываем некоторые наиболее значимые предпосылки и эффекты.

Таким образом, мы предполагаем, что существует несколько предпосылок, каждая из которых может в определенной степени влиять на формирование геротрансцендентности. Также есть ряд факторов, которые можно условно разделить на внешние и внутренние. Мы предполагаем, что и внешние, и внутренние факторы

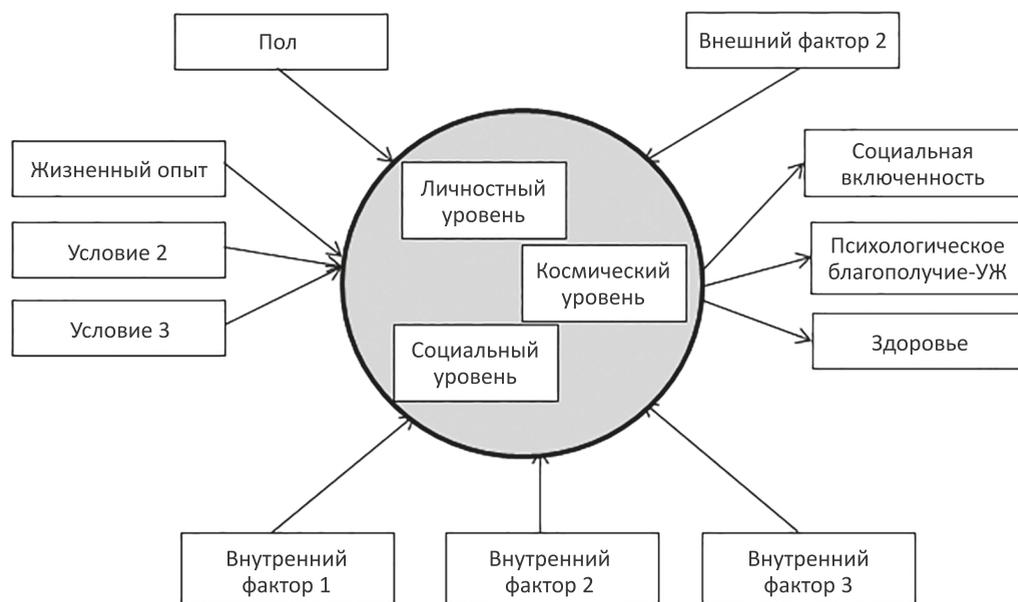


Рис. 1. Обобщенная модель геротрансцендентности (модель составлена О.Ю. Стрижицкой на основе описаний Л. Торнстама [5–7])

могут как оказывать влияние на все компоненты геротрансцендентности, так и быть связаны лишь с одним из компонентов. Наконец, геротрансцендентность может войти в ряд генерализованных показателей благополучия человека, в том числе влиять на здоровье, удовлетворенность жизнью, социальную включенность и психологическое благополучие как наиболее общий показатель функционирования человека.

*Обсуждение.* Геротрансцендентность представляется важным возможным психологическим механизмом позитивного и эффективного старения. Вместе с тем существующие исследования лишь условно раскрывают ее содержание, психологических исследований ее механизмов практически нет, равно как исследователями не поднимается вопрос о ее формировании в онтогенезе.

### **Альтернативные гипотезы формирования и развития геротрансцендентности**

Представленная на рисунке 1 модель геротрансцендентности оставляет открытым вопрос о том, как происходит ее формирование и развитие. На наш взгляд, для ответа на этот вопрос следует рассматривать две возможные альтернативные модели (рис. 2 и 3).

Альтернативная модель 1 (рис. 2) исходит из того, что компоненты геротрансцендентности имеют в своей основе некую иерархическую структуру и, таким образом, ее формирование происходит последовательно. Мы предполагаем, что в случае последовательного развития геротрансцендентности первым компонентом, который затрагивает геротрансцендентные изменения, является личностное измерение, далее — социальное и завершает процесс космическое измерение. В таком случае пусковым механизмом формирования геротрансцендентности, вероятно, можно считать глобальную реструктуризацию самооценки, происходящую в 50–60 лет [8].

При этом пусковым механизмом реструктуризации самооценки является не жизненный опыт человека или его личностные особенности, но переживание изменений, связанных с переходом от взрослости к старению (заметное ухудшение физического здоровья, андро-/менопауза, изменение профессионального статуса и т. д.). Данная модель предполагает, что начало формирования как минимум первого компонента геротрансцендентности (личностного) — часть нормативного развития, т. е. присуще всем людям и, по сути, новообразование периода старения. Предпосылки, выделенные на рисунке 1, при этом становятся медиаторами и модераторами интенсивности переживания таких изменений и могут влиять на качественные и количественные характеристики подобной перестройки. Внешние и внутренние факторы, как и на рисунке 1, могут оказывать воздействие как на отдельные компоненты, так и на все компоненты по мере их формирования. И наконец, каждый компонент может вносить вклад в психологическое благополучие, здоровье и другие эффекты геротрансцендентности (в данной модели) по мере ее формирования.

Альтернативная модель 2 (рис. 3) предполагает, что все три компонента геротрансцендентности являются независимыми и их формирование происходит параллельно, но согласно законам геронтогенеза одновременно и неравномерно. В таком случае мы можем предположить, что существуют определенные типы геротрансцендентности, различающиеся выраженностью трех компонентов.

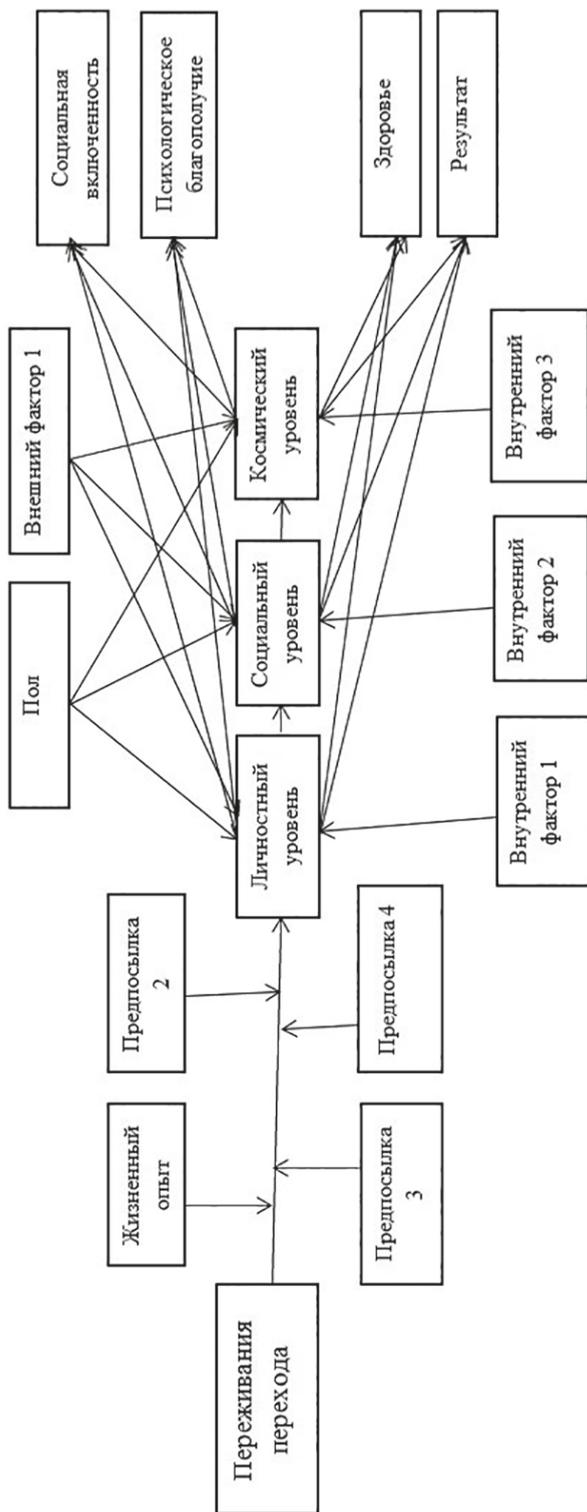


Рис. 2. Альтернативная модель формирования геротранценденности 1 (авторская модель О. Ю. Стрижицкой)

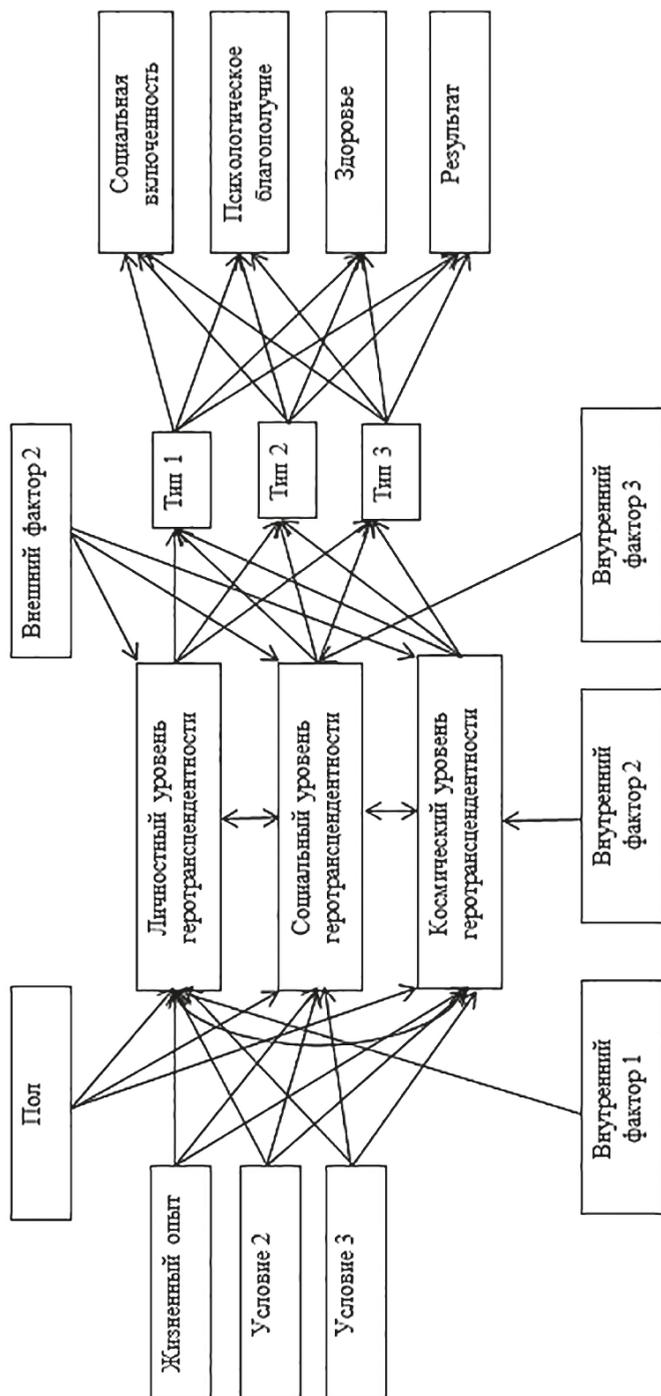


Рис. 3. Альтернативная модель формирования геротрансценденности 2 (авторская модель О. Ю. Стрижицкой)

Эта модель наиболее близка базовой модели геротрансцендентности. Предпосылками будут выступать жизненный опыт человека, а также черты личности, сформированные на более ранних этапах. В рамках модели можно предположить, что существует некоторый набор характеристик, необходимый и достаточный для запуска формирования геротрансцендентности, и перечень этих характеристик универсален для всех людей, но внутри этого набора параметров может существовать высокая вариативность минимальных сочетаний характеристик, достаточных для инициации развития геротрансцендентности.

В модели присутствуют внутренние и внешние факторы, которые могут оказывать влияние как на все компоненты геротрансцендентности одновременно, так и на отдельные ее составляющие. Типы геротрансцендентности также будут влиять на генерализованные показатели благополучия человека. Стоит отметить, что хотя на рисунке мы представили типы геротрансцендентности, каждый из которых включает определенную степень сформированности каждого из компонентов, тем не менее можно допустить и существование типов, в состав которых входят лишь несколько или даже один компонент геротрансцендентности.

Эта модель, в отличие от первой альтернативной модели, не связана с какими-либо нормативными переживаниями, поэтому она допускает вариант развития, при котором геротрансцендентность не будет сформирована, делая ее, таким образом, исключительно качественным образованием.

### Заключение

Современная психология старения занимается активным поиском ресурсов и компенсаторных механизмов, которые обеспечили бы человеку достойное и активное старение. Однако, как сказал М. Селигман в одном из своих выступлений, понимание или знание того, как сделать так, чтобы избежать негативных изменений, еще не есть знание того, что необходимо для позитивных изменений. Теория геротрансцендентности в этом смысле представляет собой модель оптимально-позитивного старения. Она не рассматривает и не учитывает негативные проявления, скорее она предлагает некий эталон, при котором теоретически возможно максимально эффективное функционирование. Кроме того, эта теория предлагает понимание старения, позволяющее по-новому понять различные поведенческие проявления пожилых людей, которые не всегда вписываются в логику взрослого человека.

Несмотря на то что теория существует уже около двадцати лет, степень ее работанности, особенно в психологическом плане, остается недостаточной. Многие постулаты этой теории основаны на давно существующих теориях и данных, тем не менее целостного описания психологического содержания, а также ее места в функционировании пожилого человека все еще нет.

### Литература

1. Стрижицкая О. Ю. Основы психогеронтологии. СПб.: СПбГУ, 2016. 77 с.
2. Carstensen L., Pasupathi M., Mayr U., Nesselroade J. Emotional experience in everyday life across the adult life span // Journal of Personality and Social Psychology. 2000. Vol. 79, N 4. P. 644–655.
3. Стрижицкая О. Ю. Современные и классические исследования старения. СПб.: СПбГУ, 2014. 56 с.

4. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. 135 с.
  5. Tornstam L. Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging // *Journal of Aging Studies*. 1997. Vol. 11, issue 2. P. 143–154.
  6. Tornstam L. Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer Publ., 2005. 213 p.
  7. Tornstam L. Maturing Into Gerotranscendence // *Journal Of Transpersonal Psychology*. 2011. Vol. 43, N 2. P. 166–180.
  8. Стрижицкая О. Ю. Самоотношение и временная транспектива личности в период поздней зрелости: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 221 с.
  9. Rowe J. W., Khan R. L. Human aging: usual and successful // *Science*. 1987. Vol. 237, N 4811. P. 143–149.
  10. Freund A., Nikitin J., Ritter J. Psychological Consequences of Longevity // *Human Development*. 2009. Vol. 52, N 1. P. 1–37.
  11. Стрижицкая О. Ю. Практикум по психогеронтологии. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2012. 60 с.
  12. Эриксон Э. Детство и общество / пер. с англ. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Ленато; АСТ; Университетская книга, 1996. 592 с.
  13. Strizhitskaya O. Yu., Petrash M. D. Future time ambiguity types within younger and older adults // *International Studies in Time Perspective*. Coimbra, Portugal: Imprensa Da Universidade De Coimbra, 2013. P. 65–70.
  14. Rusk R. D., Waters L. A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the Five Domains of Positive Functioning // *Journal Of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10, N 2. P. 1–152.
- Для цитирования:** Стрижицкая О. Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели // *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 268–280. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.306>

## References

1. Strizhitskaya O. Yu. *Osnovy psikhogerontologii [Basics of psychogerontology]*. St. Petersburg, St. Petersburg University, 2016. 77 p. (In Russian)
2. Carstensen L., Pasupathi M., Mayr U., Nesselrode J. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, no. 4, pp. 644–655.
3. Strizhitskaya O. *Sovremennye i klassicheskie issledovaniia stareniiia [Modern and classic studies in psychology of aging]*. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2014. 56 p. (In Russian)
4. Aleksandrova M. D. *Problemy sotsial'noi i psikhologicheskoi gerontologii [Problems of social and psychological gerontology]*. Leningrad, LGU Publ., 1974. 135 p. (In Russian)
5. Tornstam L. Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 1997, vol. 11, issue 2, pp. 143–154.
6. Tornstam L. *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*. New York, Springer Publ., 2005. 213 p.
7. Tornstam L. Maturing Into Gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*. 2011, vol. 43, no. 2, pp. 166–180.
8. Strizhitskaya O. Yu. *Samoотношение i vremennaia transspektiva lichnosti v period pozdnei vzroslosti*. Diss. kand. psihol. nauk [Self-attitude and Temporal Personality Transpective in Midlife. Thesis of PhD]. St. Petersburg, 2006. 221 p. (In Russian)
9. Rowe J. W., Khan R. L. Human aging: usual and successful. *Science*, 1987, vol. 237, no. 4811, pp. 143–149.
10. Freund A., Nikitin J., Ritter J. Psychological Consequences of Longevity. *Human Development*, 2009, vol. 52, no. 1, pp. 1–37.
11. Strizhitskaya O. Yu. *Praktikum po psihogerontologii [Psychogerontology practicum]*. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2012. 60 p. (In Russian)
12. Erikson E. *Detstvo i obshchestvo. 2-e izd., pererab. i dop. [Childhood and Society. 2nd ed. Revised. and ext.]*. Transl. from English. St. Petersburg, Lenato Publ., АСТ Publ., Universitetskaiia kniga Publ., 1996. 592 p. (In Russian)
13. Strizhitskaya O. Yu., Petrash M. D. Future time ambiguity types within younger and older adults. *International Studies in Time Perspective*. Coimbra, Portugal, Imprensa Da Universidade De Coimbra, 2013, pp. 65–70.

14. Rusk R. D., Waters L. A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the Five Domains of Positive Functioning. *Journal Of Positive Psychology*, 2015, vol. 10, no. 2, pp. 1–152.

**For citation:** Strizhitskaya O. Yu. Gerotranscendence: Psychological content and theoretical models. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 268–280.  
<https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.306>

Статья поступила в редакцию 23 августа 2017 г.  
Статья принята к публикации 7 сентября 2017 г.