

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29, № 3. С. 35–43. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2023, vol. 29, № 3, pp. 35–43.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.943

EDN KKFYNN

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-35-43>

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ФОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЧАСТИЧНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ В РОССИИ

Кленова Милена Александровна, кандидат психологических наук, Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия, milena_d@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3900-1233>

Усова Наталия Владимировна, кандидат психологических наук, Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия, usova_natalia@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>

Заграничный Антон Игоревич, кандидат психологических наук, Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия, zagr.93@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1383-9430>

Аннотация. В статье рассматривается уровень психологического стресса на фоне проведения частичной мобилизации. Осуществлено уточнение основных стресс-реакций, приводящих к пролиферации психологического стресса и изменению психологического самочувствия. Масштабные социально-политические решения могут детерминировать психологическое состояние граждан. Объявление частичной мобилизации представляется событием, способным оказывать влияние на психологическое самочувствие россиян. Само решение о частичной мобилизации является достаточно уникальной социально-политической практикой. Представляется важным изучить переживание психологического стресса с учетом основных стресс-реакций в контексте данного события. В работе показано: уровень психологического стресса значительно не повысился на фоне проведения частичной мобилизации. Это говорит о том, что обобщенное психологическое состояние находится в пределах нормы. Описана взаимосвязь уровня субъективной оценки общего психологического напряжения с возрастом. Установлено, что основными стресс-реакциями, сказывающимися на пролиферации стресса, являются «переживания относительно безопасности близких людей» и «непредсказуемость разворачивающейся ситуации». На основе полученных данных предложены рекомендации социально-психологического характера, направленные на повышение эффективности информационного освещения проводимой государством политики, позволяющие поддерживать нормальный уровень психологического состояния населения и практико-ориентированные рекомендации для психологических служб в целях сохранения целостности общества и развития его жизнеспособности.

Ключевые слова: психологическое напряжение, психологическое состояние, стресс, частичная мобилизация, стресс-реакции, специальная военная операция.

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в сборе данных для исследования коллектив кафедры правовой психологии, судебной экспертизы и педагогики ФГБОУ ВО «СПЮА».

Для цитирования: Кленова М.А., Усова Н.В., Заграничный А.И. Переживание психологического стресса у людей в России в период проведения частичной мобилизации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29, № 3. С. 35–43. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-35-43>

Research Article

EXPERIENCING PSYCHOLOGICAL STRESS AGAINST THE BACKGROUND OF PARTIAL MOBILIZATION IN RUSSIA

Milena A. Klenova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Saratov State Law Academy, Saratov, Russia, milena_d@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3900-1233>

Natalia V. Usova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Saratov State Law Academy, Saratov, Russia, usova_natalia@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3699-9170>

Anton I. Zagranichniy, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Saratov State Law Academy, Saratov, Russia, zagr.93@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1383-9430>

Abstract. The article examines the level of psychological stress against the background of partial mobilization. Clarification of the main stress reactions leading to the proliferation of psychological stress and changes in psychological well-being was

carried out. Large-scale socio-political decisions can determine the psychological state of citizens. The announcement of partial mobilization seems to be an event capable of influencing the psychological well-being of Russians. The decision on partial mobilization itself is a rather unique socio-political practice. It seems important to study the experience of psychological stress, taking into account the main stress reactions in the context of this event. The paper shows that the level of psychological stress did not significantly increase against the background of partial mobilization. This suggests that the generalized psychological state is in the redistribution of the norm. The relationship of the level of subjective assessment of general psychological stress with age is described

Keywords: psychological stress, psychological state, stress, partial mobilization, stress reactions, special military operation.

Acknowledgements. The authors thank the staff of the Department of Legal Psychology, Forensic Expertise and Pedagogy of the Saratov State Law Academy for their help in collecting data for the study.

For citation: Klenova M.A., Usova N.V., Zagranichniy A.I. Experiencing psychological stress against the background of partial mobilization in Russia. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2023, vol. 29, № 3, pp. 35–43. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-35-43>

Масштабные социальные процессы, затрагивающие привычное устройство жизни множества людей, могут детерминировать изменение их психологического самочувствия. Подобные явления хорошо проиллюстрированы исследователями на примере пандемии COVID-19, объявленной Всемирной организацией здравоохранения в 2020 году¹. Исследования показывают, что ситуация, вызванная пандемией, привела к изменению психологического состояния граждан, что наиболее заметно выражается в ухудшении их психологического самочувствия [Буркова, Бутовская: 134; Шакирова, Койбагарова: 51]. Пандемия значимо сказалась на эмоциональных, поведенческих и познавательных индивидуально-психологических характеристиках [Arendachuk, Usova, Klenova: 135], привела к снижению деятельности и активности [Арендачук, Кленова, Усова: 186].

Результаты изучения психологического состояния демонстрируют, что такие социальные макрофакторы (под социальными макрофакторами в данном контексте мы понимаем многосоставные, то есть затрагивающие разные области жизнедеятельности людей, процессы, реализующиеся в масштабах государств) приводят не только к ситуативным изменениям в жизни человека, но и достаточно акцентированно влияют на трансформацию устойчивых мировоззренческих компонентов [Горшков, Тюрина: 142].

Следующим значимым макрофактором, оказавшим существенное влияние на психологические самочувствие россиян, можно считать начало специальной военной операции на территории Украины². Отметим, что в силу существовавшего уровня общественной аполитичности, особенно чувствительно проявлявшегося в молодежной среде [Рудых: 20], статуса специальной военной операции и первоначального участия в ней отдельных профессиональных подразделений вооруженных сил, граждане особенно остро [Ильин, Морев: 22] отреагировали на объявление частичной мобилизации в Российской Федерации в сентябре 2022 года³. Данное событие представляет

собой наиболее значимый макрофактор последнего времени, изменяющий процесс социального взаимодействия и, как следствие, влияющий на психологическое состояние людей. При этом необходимо уточнить, что подобное решение, вероятно, оказывает разнонаправленное воздействие на психологическое состояние граждан в зависимости от их отношения к принятому решению, степени их вовлеченности в процесс реализации решения и ряда других параметров, которые не обсуждаются в данной работе. Однако очевидно, что решения подобного характера и масштаба в той или иной степени оказывают влияние на всех граждан, поскольку приводят к изменению экономических цепочек, трансформации общественных отношений и обострению широкой общественной дискуссии.

Такое влияние специальной военной операции в целом и частичной мобилизации в частности фиксируется исследователями в различных областях социального устройства. Ученые обращают внимание на влияние частичной мобилизации на рынок труда [Ляшок: 77], на изменение индекса социального самочувствия в некоторых регионах после объявления частичной мобилизации [Дементьева, Леонидова: 197], на процесс формирования новых характеристик гражданского общества в России [Ильин, Морев: 12] и поляризацию общества по возрастному признаку [Казаков: 462]. Описанные изменения приводят к трансформации психологического самочувствия людей на основе дезадаптации, поскольку изменяют привычные жизненные сценарии.

В данной работе мы выделяем частичную мобилизацию как отдельный макрофактор психологического самочувствия людей, основываясь на сроках проведения исследования. Вместе с тем нельзя исключать, что на результаты исследования могли повлиять и иные факторы, к которым в наибольшей степени относится содержание информационного пространства респондентов, имеющее серьезные особенности в силу сложившейся геополитической ситуации.

Заметим, что на частичную мобилизацию как фактор изменения психологического самочувствия россиян обратили внимание многие ведущие средства массовой информации^{4,5}, основываясь на опросе, проведенном Фондом общественного мнения⁶.

В указанном опросе фиксируется значимое повышение параметра «тревожное настроение». Однако необходимо заметить, что изучать психологический стресс, ограничиваясь параметром «тревожное настроение» не вполне корректно, поскольку, на наш взгляд, психологический стресс не тождественен понятию «тревога», он может включать в себя данный параметр, но им не исчерпывается. К тому же и сама тревожность может быть выражена в переживаниях различного характера.

В данной работе мы анализируем психологическое самочувствие в категориях переживания психологического стресса людьми в России на фоне проведения частичной мобилизации.

Мы опираемся на представления о психологическом стрессе L. Lemyre, R. Tessier и L. Fillion и их методическом подходе к его изучению [Lemyre, Tessier: 315]. Указанные авторы рассматривают психологический стресс как комплексный феномен, имеющий определенную структуру, выраженную в основных компонентах (соматический, поведенческий, эмоциональный). В русскоязычной версии опросника психологический стресс выражается через параметр интегрального показателя психической напряженности [Водопьянова: 115]. Для дополнения этой концепции когнитивными компонентами и определения

стресс-реакций в опрос добавлен ряд шкал, конкретизирующих характер существующих переживаний.

Таким образом, цель данной работы состоит в изучении уровня психологического стресса у людей в России на фоне проведения частичной мобилизации и уточнении основных стресс-реакций, приводящих к пролиферации психологического стресса и изменению психологического самочувствия.

Исследование было проведено методом анонимного онлайн-опроса при помощи сервиса «forms.yandex» с сентября по декабрь 2022 года. Респондентам предлагалось заполнить онлайн-форму, содержащую авторские шкалы и вопросы методики PSM-25.

Выборка исследования отобрана рандомизированным методом и составила 612 респондентов всех возрастов. Доминирующая возрастная группа – от 18 до 24 лет, что объясняется наибольшим потенциалом включенности данной группы в процессы частичной мобилизации. Респонденты данной возрастной группы составляют 63 % от общего количества опрошенных. 36 % – мужчины.

Исследование организовано посредством анонимного онлайн-опроса, в котором помимо описательных характеристик выборки респонденты оценивали общее субъективное психологическое состояние и уровень психологического напряжения, а также определяли выраженность стресс-реакций. Для этого в опрос были введены шкалы, показавшие достаточный уровень надежности (α Cronbach = 0,713; χ^2 Friedman = 712,6, $p < 0,001$). Шкалы были получены в процессе экспертного опроса психологов ($n = 7$,

Таблица 1

Соотношение содержания шкал с описанием стресс-реакций

Содержание вопроса	Стресс-реакция
Испытываете ли Вы в настоящее время психологическое напряжение?	Субъективная оценка психологического напряжения (далее ПН)
Насколько вы удовлетворены своим психологическим состоянием на данный момент?	Общая субъективная оценка психологического состояния (далее УПС)
Насколько важно для Вас четко понимать сложившуюся социально-политическую ситуацию, её причины и характер развития?	Неопределенность ситуации (далее ср1)
Насколько важно для Вас понимать, каким образом может измениться социально-политическая ситуация и что будет после ее изменения?	Непредсказуемость ситуации (далее ср2)
Насколько важно для Вас четко понимать, что именно лично Вам необходимо делать в сложившейся социально-политической ситуации?	Непонимание собственного положения в контексте ситуации (далее ср3)
Насколько важно для Вас иметь возможность управления социально-политической ситуацией, иметь рычаги для её изменения?	Отсутствие контроля над ситуацией (далее ср4)
Насколько сильно Вы переживаете за свою безопасность и благополучие?	Переживания относительно собственной безопасности (далее ср5)
Насколько сильно Вы волнуетесь за безопасность и благополучие Ваших близких?	Переживания относительно безопасности близких людей (далее ср6)
Насколько сильно Вы волнуетесь за безопасность и благополучие страны?	Переживания относительно безопасности страны (далее ср7)
Насколько сильно Вы волнуетесь за безопасность и благополучие общества в целом?	Переживания относительно безопасности общества и мира в целом (далее ср8)

из них 3 кандидата психологических наук, 1 доктор психологических наук). Предложенные шкалы оценивают выраженность различных переживаний (стресс-реакций). Формулировка вопросов и их соотношение со стресс-реакциями представлена в таблице 1. Для валидизации показателей оценки выраженности психологического напряжения и субъективного психологического состояния использовалась «Шкала пси-

хологического стресса PSM-25» (Lemyr-Tessier-Fillion) в адаптации Водопоьяновой [Водопоьянова: 176]. Корреляция среднего значения интегрального показателя психической напряженности по методике PSM-25 со шкалой «Общая субъективная оценка психологического напряжения» составила ($r = 0,62, p < 0,01$), со шкалой «Субъективная оценка психологического состояния в общем» ($r = -0,56, p < 0,01$) (обратная шкала).

Таблица 2

Средние значения шкал психологического самочувствия

Шкалы	Значения	М (среднее)		S (ст. отклон)	
		мужчины	женщины	мужчины	женщины
Субъективная оценка психологического напряжения		2,58	3,06	0,93	0,86
Общая субъективная оценка психологического состояния		3,36	2,96	0,98	0,93
Интегральный показатель психической напряженности		68,44	88,6	30,89	36,37

Таблица 3

Сравнение средних значений стресс-реакций

		Критерий парных выборов					Т	Знач. (двухсторонняя)
		Парные разности				9 5% доверительный интервал для разности		
		М	S	m	Нижняя			
Пара 1	cp1 – cp2	-0,151	0,648	0,026	-0,203	-0,100	-5,79	0,000
Пара 2	cp1 – cp3	0,042	0,783	0,031	-0,019	0,104	1,34	0,180
Пара 3	cp1 – cp4	0,517	0,935	0,037	0,443	0,592	13,6	0,000
Пара 4	cp1 – cp5	0,460	1,26	0,051	0,360	0,561	9,01	0,000
Пара 5	cp1 – cp6	-0,351	1,22	0,049	-0,448	-0,253	-7,08	0,000
Пара 6	cp1 – cp7	0,163	1,14	0,046	0,072	0,254	3,52	0,000
Пара 7	cp1 – cp8	0,228	1,13	0,045	0,138	0,318	5,00	0,000
Пара 8	cp2 – cp3	0,194	0,778	0,031	0,132	0,256	6,18	0,000
Пара 9	cp2 – cp4	0,669	0,934	0,037	0,595	0,744	17,7	0,000
Пара 10	cp2 – cp5	0,612	1,27	0,051	0,511	0,713	11,9	0,000
Пара 11	cp2 – cp6	-0,199	1,21	0,049	-0,295	-0,102	-4,05	0,000
Пара 12	cp2 – cp7	0,315	1,17	0,047	0,222	0,408	6,65	0,000
Пара 13	cp2 – cp8	0,380	1,14	0,046	0,290	0,471	8,26	0,000
Пара 14	cp3 – cp4	0,475	0,837	0,033	0,409	0,541	14,0	0,000
Пара 15	cp3 – cp5	0,418	1,23	0,050	0,319	0,516	8,34	0,000
Пара 16	cp3 – cp6	-0,393	1,22	0,049	-0,490	-0,296	-7,95	0,000
Пара 17	cp3 – cp7	0,120	1,23	0,049	0,023	0,218	2,42	0,015
Пара 18	cp3 – cp8	0,186	1,19	0,048	0,091	0,280	3,86	0,000
Пара 19	cp4 – cp5	-0,057	1,30	0,052	-0,160	0,046	-1,08	0,277
Пара 20	cp4 – cp6	-0,869	1,25	0,050	-0,969	-0,769	-17,1	0,000
Пара 21	cp4 – cp7	-0,354	1,30	0,052	-0,458	-0,250	-6,69	0,000
Пара 22	cp4 – cp8	-0,289	1,27	0,051	-0,390	-0,188	-5,62	0,000
Пара 23	cp5 – cp6	-0,812	1,07	0,043	-0,897	-0,726	-18,6	0,000
Пара 24	cp5 – cp7	-0,297	1,30	0,052	-0,400	-0,193	-5,64	0,000
Пара 25	cp5 – cp8	-0,232	1,30	0,052	-0,335	-0,128	-4,41	0,000
Пара 26	cp6 – cp7	0,514	1,22	0,049	0,417	0,611	10,4	0,000
Пара 27	cp6 – cp8	0,580	1,21	0,049	0,483	0,676	11,7	0,000
Пара 28	cp7 – cp8	0,065	0,857	0,034	-0,002	0,133	1,88	0,060

Перейдем к результатам исследования. Полученные данные были проверены на соответствие закону нормального распределения при помощи одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова. Полученные показатели асимптотической значимости по всем шкалам $< 0,05$, что говорит о том, что полученные данные параметрические и соответствуют закону нормального распределения.

Проанализируем средние значения показателей по шкалам общего субъективного уровня психологического напряжения, удовлетворенности психологическим состоянием в целом и интегрального показателя психической напряженности (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что респонденты в период проведения частичной мобилизации только иногда (что следует из содержательного описания предлагаемых ответов в используемых шкалах) субъективно испытывали психологическое напряжение и в общем нейтрально оценивают свое психологическое состояние. Методика PSM-25 показывает, что среднее значение интегрального показателя психической напряженности указывает на низкий уровень психологического стресса.

Сравнительный анализ психологического самочувствия в зависимости от пола и возраста не позволил обнаружить качественные различия. Женщины, подростки и пожилые люди демонстрируют более высокий уровень стресса в отличие от мужчин и лиц, входящих в возрастную группу «молодежь». Отметим, что данные различия входят в нормативные показатели по уровню стресса и объясняются возрастными и половыми особенностями, описанными в рамках дифференциальной психологии.

Значимая взаимосвязь выявлена между субъективной оценкой общего психологического напряжения и возрастом ($r = 0,13, p < 0,01$), но подобная взаимосвязь отсутствует между возрастом и интегральным показателем психической напряженности.

Далее рассмотрим стресс-реакции, наиболее значимо выражающие переживания психологического стресса. В таблице 3 приведены результаты попарного сравнения средних значений стресс-реакций с помощью критерия Стьюдента.

Из результатов попарного сравнения средних значений, представленных в таблице, видно, что средние значения стресс-реакций в большинстве случаев различаются, исключения составляют пары ср1 – ср3, ср3 – ср7, ср4 – ср5. Исходя из выше представленных данных, проведем процедуру ранжирования (табл. 4).

Из данных результатов следует, что процесс пролиферации стресса в период частичной мобилизации в основном обусловлен переживаниями за безопасность близких и непредсказуемость событий, что подтверждается результатами корреляционного анализа по отношению к параметру «частота переживания

Таблица 4

Иерархия стресс-реакций

Показатели	Среднее значение	Ранг
ср6	4,13	1
ср2	3,93	2
ср1	3,78	4
ср3	3,74	4
ср7	3,62	4
ср8	3,55	6
ср5	3,32	7,5
ср4	3,26	7,5

психологического напряжения» и среднему значению показателя психической напряженности. Наиболее значимые по силе корреляции взаимосвязи параметр «Субъективная оценка психологического напряжения» имеет со стресс-реакцией «Переживания относительно безопасности близких людей» ($r = 0,13, p < 0,01$) и стресс-реакцией «непредсказуемость разворачивающейся ситуации» ($r = 0,17, p < 0,01$). Эти же стресс-реакции имеют наиболее значимые показатели корреляции с параметром «Интегральный показатель психической напряженности» ($r = 0,16, p < 0,01$) и ($r = 0,107, p < 0,01$) соответственно.

Исходя из оценки полученных средних значений по параметрам «Субъективная оценка психологического напряжения», «Общая субъективная оценка психологического состояния» и «Интегральный показатель психической напряженности», можно говорить о том, что в среднем уровень психологического напряжения значительно не повысился на фоне проведения частичной мобилизации. Данные показатели, с учетом установленного влияния частичной мобилизации как макрофактора изменения процесса социального взаимодействия, могут объясняться высоким уровнем адаптированности людей к изменяющейся социально-политической ситуации. Исследования показывают, что способность к адаптации значимо взаимосвязана с нервно-психологической устойчивостью, а успешное разрешение стрессогенных ситуаций укрепляет нервно-психологическое состояние [Летягина, Аринушкина: 640]. Косвенно в пользу этой гипотезы свидетельствует прямая значимая взаимосвязь параметра субъективной оценки психологического напряжения с возрастом, поскольку научные данные [Китаева: 15] показывают, что по мере взросления в порядке нормы у человека возрастает ригидность и снижается эффективность адаптации к новым условиям.

Отдельно подчеркнем, что проведенное исследование показывает, что чем старше человек, тем чаще он субъективно переживает психологическое напряжение в сложившейся ситуации, что связано с когнитивной оценкой ситуации и не всегда находит выражение в других психологических компонен-

тах (эмоциональном, поведенческом, соматическом). Отсутствие взаимосвязи с интегральным показателем психической напряженности говорит о том, что в оценке психологического напряжения с возрастом преобладает когнитивный компонент, о чем можно судить исходя из того, что используемый опросник основан на выраженности соматических, поведенческих и эмоциональных показателей, а авторские шкалы требуют общей, комплексной субъективной оценки, основанной на рефлексивном знании респондентом самого себя и окружающей действительности. Такого рода субъективные знания о себе исследователи относят к когнитивному компоненту личности [Батурин, Башкатов, Гафарова: 7]. Выявленная взаимосвязь объясняется как возрастными психологическими изменениями, так и большим объемом знаний, позволяющих проводить более вариативный анализ ситуации. Можно предположить, что респонденты более старшего возраста имеют больший социальный опыт, в том числе связанный с переживаниями кризиса, возникшего во время и после военно-политического обострения в регионах Северного Кавказа, проходившего с середины 1990-х по начало 2000-х годов. Этот опыт является основой когнитивной оценки происходящих событий, но не приводит к острым поведенческим, соматическим или эмоциональным реакциям. Однако в целом существующий на данный момент невысокий уровень проявления стресса позволяет реализовывать традиционные сферы жизнедеятельности, оставаться вовлеченными в привычные виды активности и поддерживать соответствующий уровень эффективности.

Основными стресс-реакциями являются «переживания относительно безопасности близких людей» и «непредсказуемость разворачивающейся ситуации». Выраженность указанных реакций может объясняться тем, что концентрация своего внимания на переживаниях за близких обуславливает необходимость жертвовать своим временем, своими интересами, средствами, включая собственное здоровье и жизнь, что естественным образом приводит к пролиферации стресса. О влиянии возможности контролировать происходящие в жизни события и взаимосвязи данной возможности с психическим и соматическим здоровьем подробно сказано в серии экспериментов E. Langer и J. Rodin [Langer, Rodin: 193]. Необходимо акцентировать внимание и на том, что способность контролировать жизнь тесно взаимосвязана с осмысленностью жизни [Иванников, Гусев, Барабанов: 30]. Очевидно, потеря контроля под воздействием сильных эмоциональных реакций приводит к стремительной трансформации ценностей и моральных установок [Арендачук, Усова, Кленова: 185], что можно определить как дезадаптирующий фактор.

Резюмируя, можно говорить о том, что в период частичной мобилизации опрошенные продолжают поддерживать баланс как физических, так и психических состояний, сохраняя низкий уровень стресса, что может указывать на успешную адаптацию к существующей социально-политической ситуации.

Основными стресс-реакциями являются «переживания относительно безопасности близких людей» и «непредсказуемость разворачивающейся ситуации».

С социально-психологической точки зрения, учитывая доминирующие стресс-реакции и когнитивную направленность компонентов, взаимосвязанных с ростом психологического напряжения, для поддержания нормального уровня психологического состояния населения имеет смысл транслировать объективные факты и четкие представления о ходе, целях, ожидаемых результатах, планируемых итогах специальной военной операции. Важно не только всесторонне освещать процесс и предполагаемый результат специальной военной операции, но и прояснять планы и векторы государственной политики после завершения специальной военной операции. Это позволит расширить и объективизировать представления о происходящих событиях, лежащие в основе когнитивной оценки, и снизить проявления стресс-реакций на основе неопределенности.

С индивидуально-психологической точки зрения, понимая стресс-реакцию «переживания относительно безопасности близких людей» как процесс сопереживания, отметим, что цепь «понимание, сострадание, любовь» обуславливает не только стрессогенную реакцию, но способствует развитию видовой идентичности и, как следствие, развитию человечности [Кумышева: 351]. Опираясь на работы Б.Х. Бгажнокова, следует отметить, что человечность содействует объединению и социальной активности, направленной на решение сложных общественных задач.

Следовательно, с целью профилактики стресса в период специальной военной операции и частичной мобилизации целесообразно развитие такого качества личности, как благожелательность. Психологические службы должны уделить внимание умению выражать и принимать многообразные формы благожелательности, а также навыкам реализации своего поведения сообразно требованиям проявления благожелательности [Бгажноков: 55].

Своевременный мониторинг уровня стресса, выявление особенностей и динамики стрессовых реакций позволит вносить актуальные и соответствующие моменту изменения в практику психологической помощи по вопросам психологического здоровья и качества жизни.

Примечания

¹ Вступительное слово Генерального директора ВОЗ на пресс брифинге по COVID-19 11 марта 2020 г. URL: <https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> (дата обращения: 10.01.23).

² Новость о решении Владимира Путина о проведении специальной военной операции. URL: <https://www.garant.ru/news/1528977/> (дата обращения: 10.01.23).

³ Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации: Указ Президента Российской Федерации от 21.09.2022 № 647. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209210001> (дата обращения: 10.01.23).

⁴ Новость РИА о возрастании уровня тревожности. URL: <https://ria.ru/20221125/trevozhnost-1834124588.html> (дата обращения: 10.01.23).

⁵ Новость РБК о возрастании уровня тревожности. URL: <https://www.rbc.ru/society/07/10/2022/633fe7119a79473c0843f0f7> (дата обращения: 10.01.23).

⁶ Результаты опроса «ФОМнибус». URL: <https://media.fom.ru/fom-bd/d39no2022.pdf> (дата обращения: 10.01.23).

Список литературы

Арендачук И.В., Кленова М.А., Усова Н.В. Характеристики образовательно-развивающей активности студентов в условиях вынужденной самоизоляции // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 2. С. 82–95.

Арендачук И.В., Усова Н.В., Кленова М.А. Особенности социальной активности российской молодежи в условиях вынужденных социальных ограничений // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 4. С. 182–199.

Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. № 6 (4). С. 4–14.

Бгажноков Б.Х. Очерки этнографии общения адыгов // Этнография адыгов. Нальчик: Эльбрус, 2011. С. 6–160.

Буркова В.Н., Бутовская М.Л., Феденок Ю.Н., Ермаков А.М., Колодкин В.А., Сподина В.И., Зинурова Р.И. Тревожность и агрессия во время COVID-19: на примере четырех регионов России // Сибирские исторические исследования. 2022. № 2. С. 133–158.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.

Горшков М.К., Тюрина И.О. Состояние и динамика массового сознания и поведенческих практик россиян в условиях пандемии COVID-19 // Вестник РУДН. Сер.: Социология. 2021. № 4. С. 739–754.

Дементьева И.Н., Леонидова Е.Э. Мониторинг социального самочувствия населения Вологодской области в октябре 2022 года // Проблемы развития территории. 2022. № 6. С. 195–203.

Иванников В.А., Гусев А.Н., Барабанов Д.Д. Связь осмысленности жизни и способа контроля за действием с самооценками студентами волевых качеств // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2019. № 2. С. 27–44.

Ильин В.А., Морев М.В. Специальная военная операция выявляет новые черты гражданского общества // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2022. № 5. С. 9–32.

Кзаков А.А. Отношение Российской молодежи к СВО: роль медийного сопровождения государственной политики // Известия Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер.: Социология. Политология. 2022. № 4. С. 460–467.

Кутаева А.А. Практические исследования психической ригидности в структуре личностей с нормой и патологией // Современная наука. 2013. № 1. С. 23–26.

Кумышева Р.М. Трансформации национального характера под влиянием миграционных процессов и виртуального социокультурного пространства // Диалог культур и цивилизаций: сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 10–12 декабря 2020 года. Москва: Московский гос. лингвистич. ун-т, 2021. С. 350–359.

Летягина С.К., Аринушкина Н.С. Личные особенности нервно-психической устойчивости работников в экстремальных ситуациях // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Междунар. науч. конф. 2019. С. 637–642.

Ляшок В.Ю. Рынок труда летом 2022 г. // Экономическое развитие России. 2022. № 11. С. 77–81.

Рудых Л.Г. Государственная молодежная политика как один из факторов повышения политической стабильности в Российской Федерации // Общество: политика, экономика, право. 2022. № 8 (109). С. 19–22.

Шакирова А.Т., Койбагарова А.А., Осмоналиев М.К., Ахмедов М.Т., Ибраимова А.Дж. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей // Евразийский Союз Ученых. 2020. № 10-3 (79). С. 50–52.

Arendachuk I.V., Usova N.V., Klenova M.A. Educational and developmental activity of high school students under covid-19 restrictions. Izvestiya of Saratov University. New Series. Ser.: Educational Acmeology. Developmental Psychology, 2022, vol. 11, No. 2 (42), pp. 133-140.

Langer E.J. & Rodin J. «The effects of choice and enhanced social responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting». Journal of Personality and Social Psychology, 1976, pp. 191-198.

Lemyre L., Tessier R., Fillion L. & Fillion, M. *Mesure de Stress Psychologique (MSP): Manuel d'utilisation*. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 1990, pp. 302-321.

References

Arendachuk I.V., Klenova M.A., Usova N.V. *Kharakteristiki obrazovatel'no-razvivaiushchei aktivnosti studentov v usloviakh vyzhdennoi samoizoliatsii* [Characteristics of educational and developmental activity of students in conditions of forced self-isolation]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2022, vol. 27, No. 2, pp. 82-95. (In Russ.)

Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. *Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchii* [Theoretical model of personal well-being]. *Vestnik Iuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Psikhologiya* [Bulletin of the South Ural State University. Ser.: Psychology], 2013, No. 6 (4), pp. 4-14. (In Russ.)

Bgazhnokov B.Kh. *Ocherki etnografii obshcheniia adygov. Etnografiia adygov* [Essays on the ethnography of the communication of the Circassians. Ethnography of the Circassians]. Nalchik, El'brus Publ., 2011, pp. 6-160. (In Russ.)

Burkova V.N., Butovskaia M.L., Fedenok Iu.N., Ermakov A.M., Kolodkin V.A., Spodina V.I., Zinurova R.I. *Trevozhnost' i agressiia vovremia COVID-19: na primere chetyrekh regionov Rossii* [Anxiety and aggression during COVID-19: on the example of four regions of Russia]. *Sibirskie istoricheskie issledovaniia* [Siberian historical research], 2022, No. 2, pp. 133-158. (In Russ.)

Gorshkov M.K., Tiurina I.O. *Sostoianie i dinamika massovogo soznaniia i povedencheskikh praktik rossiian v usloviakh pandemii COVID-19* [State and dynamics of mass consciousness and behavioral practices of Russians in the context of the COVID-19 pandemic]. *Vestnik RUDN. Ser.: Sotsiologiya* [Bulletin of RUDN University. Ser.: Sociology], 2021, No. 4, pp. 739-754. (In Russ.)

Dement'eva I.N., Leonidova E.E. *Monitoring sotsial'nogo samochuvstviia naseleniia Vologodskoi oblasti v oktubre 2022 goda* [Monitoring of the social well-being of the population of the Vologda Oblast in October 2022]. *Problemy razvitiia territorii* [Problems of territory development], 2022, No. 6, pp. 195-203. (In Russ.)

Ivannikov V.A., Gusev A.N., Barabanov D.D. *Sviaz' osmyslennosti zhizni i sposoba kontroliia za deistviem s samoosenkami studentami volevykh kachestv* [The connection between the meaningfulness of life and the way of controlling the action with students' self-assessments of volitional qualities]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser.: Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Ser.: Psychology], 2019, No. 2, pp. 27-44. (In Russ.)

Il'in V.A., Morev M.V. *Spetsial'naia voennaia operatsiia vyivliaet novye cherty grazhdanskogo obshchest-*

va [Special military operation reveals new features of civil society]. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz* [Economic and social changes: facts, trends, forecast], 2022, No. 5, pp. 9-32. (In Russ.)

Kazakov A.A. *Otnoshenie Rossiiskoi molodezhi k SVO: rol' mediinogo soprovozhdeniia gosudarstvennoi politiki* [The Attitude of Russian Youth to NWO: the Role of Media Accompaniment of State Policy]. *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser.: Sotsiologiya. Politologiya* [News of the Saratov University New series. Series. Sociology. Political science], 2022, No. 4, pp. 460-467. (In Russ.)

Kitaeva A.A. *Prakticheskie issledovaniia psikhicheskoi rigidnosti v strukture lichnosti s normoi i patologiei* [Practical research of mental rigidity in the structure of personalities with norm and pathology]. *Sovremennaya nauka* [Modern science], 2013, No. 1, pp. 23-26. (In Russ.)

Kumysheva R.M. *Transformatsii natsional'nogo kharaktera pod vliianiem migratsionnykh protsessov i virtual'nogo sotsiokul'turnogo prostranstva* [Transformations of the national character under the influence of migration processes and virtual socio-cultural space]. *Dialog kul'tur i tsivilizatsii* [Dialogue of cultures and civilizations]: sb. st. II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Moscow, 10-12 dek. 2020 g. Moscow, Moskovskii gos. lingvistich. un-t Publ., 2021, pp. 350-359. (In Russ.)

Letiagina S.K., Arinushkina N.S. *Lichnye osobennosti nervno-psikhicheskoi ustoichivosti rabotnikov v ekstremal'nykh situatsiiakh* [Personal features of the neuropsychic stability of workers in extreme situations]. *Aktual'nye problemy sotsial'no-gumanitarnykh nauk i obrazovaniia: sushchnost', kontseptsii, perspektivy. Materialy VII Mezhdunar. nauch. konf.* [Actual problems of social sciences and humanities and education: essence, concepts, prospects. Proceedings of the VII International Scientific Conference], 2019, pp. 637-642. (In Russ.)

Liashok V.Iu. *Rynok truda letom 2022 g.* [Job market in summer 2022]. *Ekonomicheskoe razvitie Russiia* [Economic development of Russia], 2022, No. 11, pp. 77-81. (In Russ.)

Rudykh L.G. *Gosudarstvennaia molodezhnaia politika kak odin iz faktorov povysheniia politicheskoi stabilnosti v Rossiiskoi Federatsii* [State youth policy as one of the factors for increasing political stability in the Russian Federation]. *Obshchestvo: politika, ekonomika, pravo* [Society: politics, economics, law], 2022, No. 8 (109), pp. 19-22. (In Russ.)

Shakirova A.T., Koibagarova A.A., Osmonaliev M.K., Akhmedov M.T., Ibraimova A.Dzh. *Vliianie COVID-19 na psikhologicheskoe sostoianie liudei* [The impact of COVID-19 on the psychological state of people]. *Evrasiiskii Soiuz Uchenykh* [Eurasian Union of Scientists], 2020, No. 10-3 (79), pp. 50-52. (In Russ.)

Vodop'ianova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2009, 336 p. (In Russ.)

Arendachuk I.V., Usova N.V., Klenova M.A. Educational and developmental activity of high school students under covid-19 restrictions. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Ser.: Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2022, vol. 11, No. 2 (42), pp. 133-140.

Langer E.J. & Rodin J. «The effects of choice and enhanced social responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting». *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, pp. 191-198.

Lemyre L., Tessier R., Fillion L. & Fillion, M. *Mesure de Stress Psychologique (MSP): Manuel d'utilisation*. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 1990, pp. 302-321.

Статья поступила в редакцию 14.06.2023; одобрена после рецензирования 08.07.2023; принята к публикации 15.08.2023.

The article was submitted 14.06.2023; approved after reviewing 08.07.2023; accepted for publication 15.08.2023.