



Check for updates

Личность в процессах обучения и воспитания

УДК 159.922.26

EDN QPPBVG

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-1-33-47>

Научная статья

Детерминанты субъективного благополучия молодежи в условиях социальной нестабильности

И. А. Баева¹, И. В. Кондакова^{✉1}, Ю. Н. Селиков²

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

² АНО «Центр научно-экспертного развития Северо-Запада»,
188480, Россия, г. Кингисепп, ул. Большая Советская, д. 8

Для цитирования: Баева, И. А., Кондакова, И. В., Селиков, Ю. Н. (2024) Детерминанты субъективного благополучия молодежи в условиях социальной нестабильности. *Психология человека в образовании*, т. 6, № 1, с. 33–47. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-1-33-47> EDN QPPBVG

Получена 13 сентября 2023; прошла рецензирование 11 октября 2023; принята 30 ноября 2023.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © И. А. Баева, И. В. Кондакова, Ю. Н. Селиков (2024). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях [лицензии CC BY-NC 4.0](#).

Аннотация

Введение. В исследовании рассматривается субъективное благополучие личности как оценка собственного состояния в актуальной ситуации и в целом всей жизни. Нестабильная социальная ситуация на новых территориях России требует от молодежи значительных ресурсов для совладания с ней, при этом значительная часть этих ресурсов может быть для них недоступна или ограничена. Поэтому цель исследования состоит в изучении уровня субъективного благополучия молодежи и выявления роли когнитивной регуляции эмоций и психологических защит в его поддержке.

Материалы и методы. В статье приводится анализ эмпирических данных, полученных на выборке молодежи, постоянно проживающей в г. Мелитополь Запорожской области. Респондентами выступили 1034 человека (692 человека юношеского возраста, 342 человека раннего взрослого возраста), поделенные на четыре группы в зависимости от пола и возраста. В исследовании использовались «Шкала субъективного благополучия», «Когнитивная регуляция эмоций», «Индекс жизненного стиля».

Результаты исследования. Все респонденты оценивают свой уровень субъективного благополучия как средний. У девушек уровень субъективного благополучия достоверно ниже, чем у молодых людей, у респондентов юношеского возраста ниже, чем у людей ранней взрослости. Чаще всего молодежь использует конструктивные способы когнитивной регуляции эмоций. При этом отмечается повышенный уровень напряженности психологических защит, что говорит о выраженном конфликтном состоянии, с которым респонденты справляются. Наиболее часто к психологическим защитами прибегают девушки юношеского возраста, реже всего — молодые люди в ранней взрослости. Девушки юношеского и раннего взрослого возрастов и молодые люди юношеского возраста поддерживают средний уровень субъективного благополучия за счет когнитивной регуляции эмоций, а молодые люди в ранней взрослости за счет психологической защиты отрицания. В юношеском возрасте респонденты обоих полов используют больше способов для поддержания уровня субъективного благополучия, чем в ранней взрослости.

Заключение. Проведенное исследование определило специфику когнитивной регуляции эмоций и психологических защит, в качестве детерминант уровня субъективного благополучия молодежи, проживающей в социально нестабильных условиях, которые можно использовать как мишени для психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова: субъективное благополучие, юношеский возраст, ранняя взрослость, молодежь, когнитивная регуляция эмоций, психологические защиты, новые территории России

Research article

Determinants of subjective well-being of the youth in conditions of social instability

I. A. Baeva¹, I. V. Kondakova^{✉1, 2}, Yu. N. Selikov²

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

² ANO "Center for Scientific and Expert Development of the North-West",

8 Bolshaya Sovetskaya Str., Kingisepp 188480, Russia

For citation: Baeva, I. A., Kondakova, I. V., Selikov, Yu. N. (2024) Determinants of subjective well-being of the youth in conditions of social instability. *Psychology in Education*, vol. 6, no. 1, pp. 33–47. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-1-33-47> EDN QPPBVG

Received 13 September 2023; reviewed 11 October 2023; accepted 30 November 2023.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © I. A. Baeva, I. V. Kondakova, Y. N. Selikov (2024). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY-NC License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract

Introduction. The article focuses on the subjective well-being of an individual which is viewed as the individual's assessment of his or her own state both in the immediate situation and in life in general. The new territories of Russia are characterized by social instability, which requires significant resources from the youth in order to cope with it. However, a sufficient part of such resources may be inaccessible or limited. The article studies the level of subjective well-being of the youth in conditions of social instability and identifies the role of cognitive regulation of emotions and psychological defenses in maintaining subjective well-being.

Materials and Methods. The sample included 1034 people permanently residing in Melitopol city, Zaporozhskaya Region (692 adolescents, 342 young adults). The respondents were divided into four groups based on gender and age. The methods were the Subjective Well-Being Scale, the Cognitive Regulation of Emotions Method, and the Life Style Index.

Results. All the respondents report an average level of subjective well-being. The level of females' subjective well-being is significantly lower than that of males; adolescents also show significantly lower level of subject well-being than young adults. Most often, young people use constructive ways of cognitive regulation of emotions. The respondents have an increased level of tension of psychological defenses: it indicates a pronounced conflict state, with which they cope. Psychological defenses are most often used by female adolescents, and least often, by male young adults. Female and male adolescents as well as female young adults maintain the average level of subjective well-being through cognitive regulation of emotions, and male young adults, through the psychological defense of denial. In adolescence, the respondents of both genders use more ways of maintaining their subjective well-being than in early adulthood.

Conclusions. Psychological defenses and cognitive regulation of emotions are determinants of the subjective well-being of the youth living in unstable social conditions and can be used as targets for psychological and pedagogical support.

Keywords: subjective well-being, adolescence, early adulthood, youth, cognitive regulation of emotions, psychological defenses, new territories of Russia

Введение

Одной из актуальных проблем современной психологии остается исследование благополучия человека. С конца 1960-х годов фиксируется подъем интереса к исследованию состояния внутреннего благополучия человека. В современной науке под внутренним благополучием человека понимается интегративное психологическое состояние, включающее в себя психологическое, субъективное, личностное и психоэмоциональное благополучие, отличное от состояния объ-

ективного благополучия, которое проявляется в материальном, социальном, политическом и других аспектах (Карапетян, Глотова 2021). С одной стороны, такое обобщение позволяет более глубоко и целостно исследовать состояние благополучия с психологической точки зрения, с другой стороны, как любой интегративный процесс, имеющий сложную структуру, он будет взаимосвязан с рядом других психологических феноменов. Поэтому в рамках данного исследования мы обратимся к более частному проявлению благополучия человека.

Заметное влияние на развитие феномена «психологическое благополучие» оказала позитивная психология и ее основоположник М. Селигман, который выделяет в качестве его показателей положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми и достижения (Селигман 2013). Большинство исследователей до сих пор придерживаются разных позиций относительно синонимичности или отдельности понимания феноменов «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» (Карапетян 2017; Орлова 2015). В рамках исследования мы будем придерживаться позиции Э. Динера, который рассматривает субъективное благополучие как комплексную оценку собственного психологического состояния и в непосредственной ситуации, и в более тщательном анализе собственных чувств, а затем и глобальной оценки жизни (Diener et al. 2003).

Для поиска детерминант субъективного благополучия значимой становится оценка ситуации, определяющая их состав. Одна из первых попыток в отечественной психологии определить понятие сложной ситуации была сделана В. Д. Небылицыным. По мнению исследователя, чрезвычайными условиями следует считать такие значения элементов ситуации, которые ощущаются и переживаются человеком как источник дискомфорта; предлагается разделять эти факторы на внешние и внутренние. Внешние факторы характеризуются определенным видом, продолжительностью и интенсивностью воздействия; объективной трудностью работы или достижения цели; ограниченностью времени достижения цели; дефицитом информации или неопределенностью возможных исходов; физическими, климатическими, гигиеническими и другими экологическими факторами, препятствующими деятельности.

Все эти особенности ситуации можно отметить и в нынешней нестабильной социальной обстановке, сопровождающей жизнедеятельность молодежи на новых территориях России.

К внутренним факторам В. Д. Небылицын относит: субъективную значимость воздействий; особенности предшествующего опыта деятельности в определенных условиях; уровень развития адаптации в данных условиях; индивидуальные особенности человека — индивидуальную выносливость и диапазон функциональных возможностей отдельных систем; степень готовности к деятельности в данных условиях; отношение к деятельности, мотивы и степень стремления к достижению цели, волевые качества личности (Небылицын 1976).

Отметим, что данная классификация относится к условиям деятельности человека, а не к специфике поведенческих и психических реакций человека в условиях современной трактовки экстремальной ситуации. Но ее применение к анализу ситуации жизнедеятельности человека в условиях проведения на близлежащих территориях военных действий, на наш взгляд, является конструктивным.

Сложная социальная ситуация, характерная для новых территорий России, пока слабо описана с психологической точки зрения. Но теоретический анализ схожих трудных жизненных ситуаций позволяет предполагать наличие у молодежи повышенного уровня тревожности и неопределенности; появление страхов, вплоть до состояния паники; разрушения картины «старого» и отсутствие картины «нового» мира; стойкости в каждодневных испытаниях, но при этом отрицание боли; проявлений слабости и чувств; разрушения состояний собственной безопасности, нужности и ценности и проявлений ощущения собственной несостоятельности, а также эмоциональной возбудимости, приводящей к иррациональным и импульсивным действиям (Абдуллин 2022; Осухова 2002; Родионова, Конюхова 2023). Совладание с данной ситуацией и сохранение уровня благополучия требует значительных психологических ресурсов. Среди них выделяют:

«1) свойства темперамента — высокий уровень экстраверсии и низкий уровень нейротизма;

2) черты характера — высокий интеллект, смелость, мечтательность, тревожность, радикализм, высокий самоконтроль, доверчивость, спокойствие, расслабленность;

3) компоненты мотивационной структуры личности — жизнеобеспечение, социальный статус, общение, творческая активность, общежитийская направленность, рабочая направленность;

4) все компоненты системы смысло-жизненных ориентаций;

5) компоненты системы жизненных смыслов;

6) компоненты самоактуализации» (Бойко, Новикова 2019, 102).

В качестве факторов, оказывающих воздействие на уровень субъективного благополучия современной молодежи, были выявлены такие: следование модным тенденциям (Калинина 2022), креативность и самоактуализация (Ермакова 2023), уровень толерантности к неопределенности (Банщикова, Соколовский 2022) и эмоционального интеллекта (Хуторянская 2023), трудности или их отсутствие в учебной онлайн-

коммуникации, жизнестойкость и психодидактические условия безопасной образовательной среды (Кисляков и др. 2023) и другие.

Многие из перечисленных психологических, а также социальных ресурсов оказываются недоступными для молодежи, проживающей на новых территориях. Это связано с отсутствием либо краткосрочностью возможности психолого-педагогической поддержки со стороны образовательных или социальных организаций. Подросткам и молодежи требуется длительное психолого-педагогическое сопровождение, ввиду пережитых ими травм, наличия посттравматических реакций и уязвимости с точки зрения возрастных кризисов, переживаемых в то же время (Шелиспанская, Васина 2023).

Социальная напряженность, неопределенность на новых территориях России длится уже более 9 лет, то есть взросление современной молодежи пришлось на период нестабильности, когда детям и подросткам пришлось не только преодолевать возрастные кризисы, но и справляться с социальными изменениями. Справиться с ситуацией повышенной тревоги, характерной для молодежи на новых территориях, помогают психологические защиты личности, которые представляют собой стереотипные действия или способы реагирования на сложные ситуации, закладываемые в раннем детстве и проявляющиеся в дальнейшем возрасте на бессознательном уровне. Психологические защиты блокируют страхи, тревоги молодых людей, меняя их восприятие реальной ситуации, их отношение к ней, так как в реальности изменить ситуацию они не властны. В этом положительная роль психологических защит, негативное же их проявление в том, что человек становится ригидным в способах реакции на изменяющиеся обстоятельства, значительная часть психической активности субъекта тратится на поддержание защит, а не на устранение реальных травматических состояний.

Конструктивность используемых защит определяется частотой и осознанием факта их применения, личностной гибкостью и умением / возможностью регулировать чувства при изменении обстоятельств (Дмитриева 2021; Каменская 1999; Севостьянов 2023). Поэтому можно предположить, что психологические защиты стали частым способом реагирования на сложные жизненные обстоятельства для молодежи на новых территориях России в условиях социальной нестабильности.

Исследователями было выявлено, что восстановить чувство безопасности и благополучия, нарушаемые неопределенностью социальной

обстановки, помогают саморегуляция, защитные механизмы и личностные особенности, связанные с самоконтролем и добросовестностью (Лысенко, Сахаровская 2022). Развитая способность к регуляции собственного эмоционального состояния приводит к снижению личностной и ситуативной тревожности у молодежи, характерные для переживания ситуаций неопределенности (Никитин и др. 2021). Было доказано, что субъективное благополучие современной молодежи детерминировано процессом и всеми свойствами осознанной саморегуляции, что позволяет более гибко подходить к реагированию на сложные жизненные ситуации (Банщикова, Соколовский 2022; Банщикова и др. 2022).

Таким образом, особенности переживания ситуации социальных изменений, нестабильности на новых территориях России могут приводить к снижению уровня субъективного благополучия у молодежи. Поэтому важно выявить детерминанты уровня субъективного благополучия молодежи, которые могут быть использованы как мишени психолого-педагогического сопровождения. В данном исследовании мы предполагаем в качестве детерминант субъективного благополучия молодежи, проживающей в ситуации социальной нестабильности на новых территориях России, рассмотреть когнитивную регуляцию эмоций, которая позволяет управлять ими в стрессовых ситуациях, а значит и поддерживать адекватный уровень реагирования на текущие изменения (Писарева, Гриценко 2011), а также психологические защиты личности, которые помогают «закрыться» от травматического опыта, и тем самым восстановить свой уровень благополучия, но мешают сосредоточиться на решении реальных проблем.

В обосновании данного выбора сошлемся также на работу М. Ш. Магомед-Эминова, в которой утверждается, что «репрессия, которая связана с избеганием мыслей, эмоций, относящихся к конкретной ситуации, обычно считается патологическим феноменом, который вызывает невротические проблемы. Однако в травматической ситуации этот механизм действует как фактор неуязвимости и поддержания стабильности. Из этих данных мы можем сделать вывод о необходимости разграничения защитного сопротивления и предохраняющего сопротивления» (Магомед-Эминов 2009, 60).

Организация и методы исследования

Цель эмпирического исследования — определить вклад когнитивной регуляции эмоций и психологических защит как детерминант

уровня субъективного благополучия молодежи, живущей в нестабильной социальной обстановке. Для выявления уровня субъективного благополучия использовались опросники «Шкала субъективного благополучия» (А. Перуэ-Баду, Г. Мендельсон и Ж. Шиша в адаптации М. В. Соколовой) (Соколова 1996), «Когнитивная регуляция эмоций» (Писарева, Гриценко 2011), «Индекс жизненного стиля» (LSI, Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте, в адаптации Л. И. Вассермана и др.) (Вассерман 2005). Опросник «Шкала субъективного благополучия» показывает уровень эмоционального комфорта, оценивает качество эмоциональных переживаний. Опросники «Когнитивная регуляция эмоций» и «Индекс жизненного стиля» позволяют оценить, насколько респонденты умеют совладать со своими эмоциями, особенно в стрессовых ситуациях или ситуациях угрозы, или же они прибегают к использованию психологических защит, позволяющих отделиться от происходящих событий.

Респондентами выступили лица юношеского и раннего взрослого возрастов, постоянно проживающие в г. Мелитополь Запорожской области. Общее количество респондентов — 1034 человека, из них юношеского возраста — 692 человека (361 девушка и 331 молодой человек), раннего взрослого — 342 человека (197 девушек и 145 молодых человека). Исследование было проведено в апреле-мае 2023 года. На момент исследования Запорожская область уже более года имела собственную админи-

страцию и более полугодом входила в состав России.

Результаты и их обсуждение

Сравнительное исследование с использованием t-критерия Стьюдента выявило достоверно значимые различия в показателях юношей и девушек, поэтому для достижения цели исследования вся выборка была разделена на четыре группы: девушки и молодые люди юношеского возраста, девушки и молодые люди раннего взрослого возраста. Сравнительный анализ позволил выявить достоверно значимые различия в показателях по всем методикам между девушками и молодыми людьми юношеского и раннего взрослого возрастов, кроме когнитивной регуляции эмоций у молодых людей.

Полученные данные по субъективному благополучию молодежи (рис. 1) свидетельствуют о достоверно значимых различиях между девушками юношеского и раннего взрослого возрастов по всем показателям, кроме самооценки здоровья ($t = -1,39, p = 0,165$): «напряженность и чувствительность» ($t = -2,66, p \leq 0,01$), «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» ($t = -3,03, p \leq 0,01$), «изменения настроения» ($t = -3,61, p \leq 0,001$), «значимость социального окружения» ($t = -3,85, p \leq 0,001$) и «степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ($t = -6,60, p \leq 0,001$). Более высокие показатели были отмечены по всем шкалам у девушек юношеского возраста, что

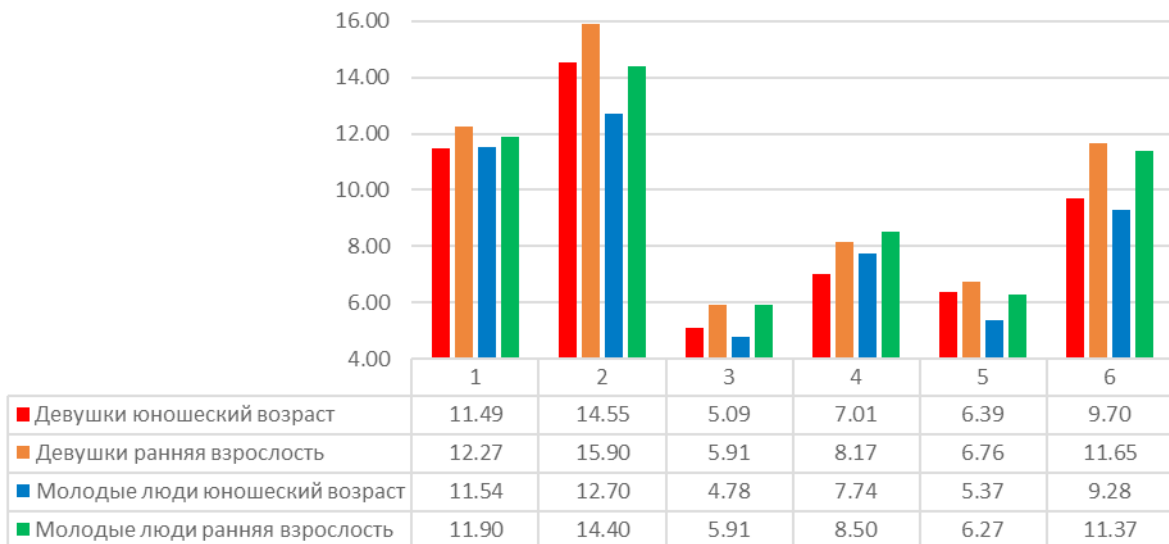


Рис. 1. Уровень субъективного благополучия молодежи, проживающей в условиях нестабильной социальной обстановки. *Примечание:* 1 — напряженность и чувствительность, 2 — признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, 3 — изменения настроения, 4 — значимость социального окружения, 5 — самооценка здоровья, 6 — степень удовлетворенности повседневной деятельностью



Fig. 1. The level of subjective well-being of youth living in unstable social conditions.
 Note: 1 — tension and sensitivity, 2 — signs of psycho-emotional symptoms, 3 — mood swings, 4 — significance of social environment, 5 — self-assessment of health, 6 — satisfaction with daily activities

говорит об их более низком уровне субъективного благополучия.

Выявлены достоверно значимые различия по всем показателям, кроме «Напряженность и чувствительность» ($t = -1,04, p = 0,298$), у молодых людей юношеского и раннего взрослого возрастов: «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» ($t = -3,58, p \leq 0,001$), «изменения настроения» ($t = -4,21, p \leq 0,001$), «значимость социального окружения» ($t = -2,04, p \leq 0,05$), «самооценка здоровья» ($t = -3,12, p \leq 0,01$) и «степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ($t = -6,12, p \leq 0,001$). Более высокие показатели по всем шкалам — у молодых людей юношеского возраста. Это может говорить о большей чувствительности молодежи в юношеском возрасте к происходящим событиям, что негативно сказывается на их эмоциональном самочувствии. Можно полагать, что этому способствуют и менее развитые способы регуляции своего эмоционального состояния.

В целом молодежь обоих возрастов характеризуется умеренным субъективным благополучием. Респонденты не испытывают серьезных эмоциональных проблем или умеют с ними эффективно справляться. Они обычно не чувствуют тяжести выполняемой работы, умеют выстраивать эффективное взаимодействие с другими. Испытывают определенную потребность в уединении, чаще всего она возникает

при недостаточности ресурсов. Предпочитают совместное решение проблем, отношения с семьей и друзьями чаще хорошие, имеют возможность и необходимость в поддержании социально значимых контактов. Присутствуют признаки, сопровождающие основную психосоматическую симптоматику, при этом они не доставляют сильного беспокойства, или респонденты знают, как уменьшать их негативное воздействие. Чаще всего у молодежи отмечается оптимистичное восприятие жизни, хорошее настроение и удовлетворенность повседневной деятельностью.

Исследование субъективного благополучия молодежи не выявило различий между респондентами юношеского и раннего взрослого возраста (Банщикова, Соколовский 2022). Наши данные, полученные на контингенте, проживающем в нестабильных социальных условиях, показывают, что уровень благополучия молодежи выше в ранней взрослости, по сравнению с юношеским возрастом. Можно полагать, что это связано с большим количеством ресурсов, которые имеют более старшие респонденты для совладания с трудными социальными обстоятельствами.

Можно отметить, что девушки лучше используют когнитивную регуляцию эмоций, чем молодые люди (рис. 2). Проведенный сравнительный анализ не выявил достоверно значимых различий в используемых способах когнитивной

регуляции у молодых людей разного возраста. У девушек выявлены достоверно значимые различия по шкалам «самообвинение» ($t = -2,99$, $p \leq 0,01$), «позитивная перефокусировка» ($t = 2,45$, $p \leq 0,01$), «позитивная переоценка» ($t = 3,34$,

$p \leq 0,001$), «рассмотрение в перспективе» ($t = 2,83$, $p \leq 0,01$), «катастрофизация» ($t = -3,92$, $p \leq 0,001$) и «обвинение других» ($t = -2,27$, $p \leq 0,01$). Значения по первым четырем шкалам выше у девушек раннего взрослого возраста,

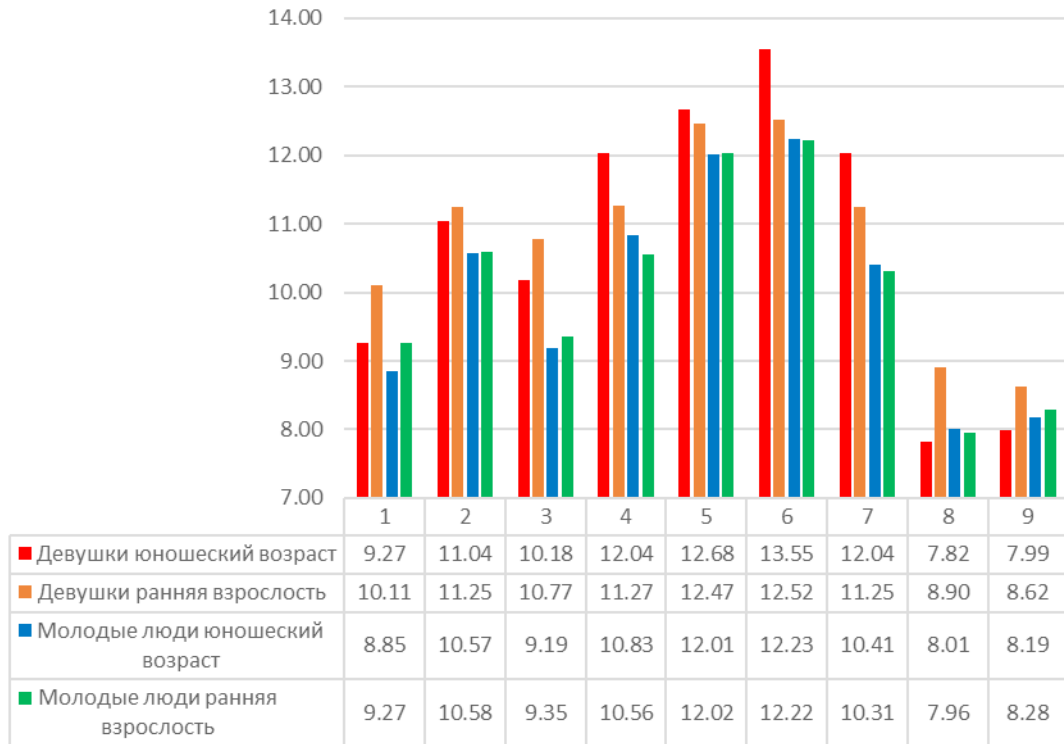


Рис. 2. Способы когнитивной регуляции эмоций молодежи, проживающей в условиях нестабильной социальной обстановки. *Примечание:* 1 — самообвинение, 2 — принятие, 3 — руминация, 4 — позитивная перефокусировка, 5 — фокусирование на планировании, 6 — позитивная переоценка, 7 — рассмотрение в перспективе, 8 — катастрофизация, 9 — обвинение других

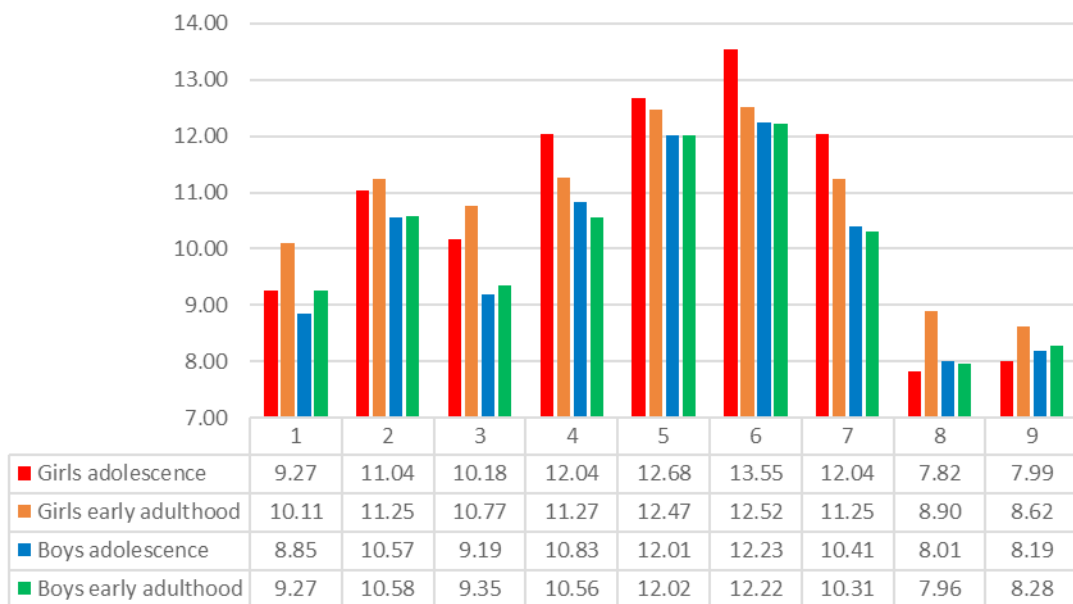


Fig. 2. The ways of cognitive regulation of emotions in youth living in unstable social conditions. *Note:* 1 — self-blame, 2 — acceptance, 3 — rumination, 4 — positive refocusing, 5 — focusing on planning, 6 — positive reappraisal, 7 — putting into perspective, 8 — catastrophizing, 9 — blaming others

а по «катастрофизации» и «обвинению других» — у девушек юношеского возраста.

Для всех респондентов характерно наименьшее использование таких способов когнитивной регуляции, как катастрофизация и обвинение других, что свидетельствует, что современная молодежь, проживающая в нестабильных социальных условиях, редко обращается к мыслям, явно преувеличивающим разрушительную силу того, что было испытано; они не стремятся увеличить силу пережитого ими потрясения. Также они достаточно редко пытаются возложить вину за то, что было ими испытано или испытывается, на другого человека или окружающую среду; они стремятся оставлять ответственность в своих руках, чтобы иметь возможность влиять на ситуацию и обращать ее в свою пользу.

Наиболее часто используемыми способами когнитивной регуляции эмоций являются фокусирование на планировании и позитивная переоценка. Данные способы характеризуют молодежь как людей, которые стремятся к размышлению о том, что можно предпринять, чтобы справиться с негативным событием, какие шаги можно или нужно совершить по отношению к произошедшему. Также они стремятся преодолеть негативные переживания за счет положительного переосмысления ситуации, то есть рассмотрения ее как стимула для личностного роста и развития. Они видят во всем случившемся не столько опасность, кризис, сколько пытаются увидеть возможность. Это позволяет им смещать фокус внимания на будущее, а не концентрироваться на прошлом или настоящем. Можно отметить явное преобладание позитивных способов когнитивной регуляции эмоций над негативными для всех респондентов. Исключением является руминация, она значительно чаще встречается у девушек, чем у юношей, что говорит о том, что девушки чаще склонны концентрироваться и даже застревать на мыслях и чувствах, связанных с негативным событием, чем молодые люди. Молодые люди проще отстраняются от произошедшего и стремятся в будущее, а девушкам необходимо все тщательно взвесить и переосмыслить в процессе переживания негативного события. Эта тенденция характерна для юношей и девушек в юношеском и раннем взрослом возрасте, для молодых девушек руминация чуть более характерна, чем для старших.

Сравнение полученных данных с ранее проведенными исследованиями (Невструева, Суслина 2022) позволяет отметить, что такие эффективные стратегии, как «позитивная перефокуси-

ровка» и «фокусирование на планирование», и неэффективная стратегия «руминация» характерны для молодежи как на новых, так и на основных территориях России. Катастрофизация и обвинение других чаще используются молодежью основных территорий, чем новых.

В целом полученные данные говорят об успешности в регуляции своего эмоционального состояния молодежью, проживающей в нестабильной социальной обстановке. Об этом свидетельствует и средний уровень субъективного благополучия, описанный выше. Возможно, этому на данном этапе способствуют и используемые психологические защиты, к рассмотрению которых мы обратимся ниже (рис. 3).

Общая напряженность всех защит у молодежи, проживающей в социально нестабильных условиях, превышает 50 % и составляет $52,25 \pm 13,84$ % в ранней взрослости и $51,83 \pm 14,09$ % в юношеском возрасте. Полученные данные свидетельствуют о наличии неразрешенных, реально существующих внутренних или внешних конфликтов. При этом общая напряженность психологических защит у девушек достоверно выше, чем у молодых людей. Так, у девушек в юношеском возрасте она составляет $53,98 \pm 12,87$ % и $54,26 \pm 10,15$ % в ранней взрослости, у молодых людей — в юношеском возрасте $49,49 \pm 14,98$ % и $49,53 \pm 17,32$ % в ранней взрослости ($t = 5,31, p \leq 0,001$). Это говорит о большем количестве событий, на которые девушки реагируют проявлением негативных эмоций, что уже отмечалось выше при анализе руминации. Для молодых людей такое поведение менее свойственно, хотя для части юношей — это характерное поведение, о чем свидетельствуют высокие баллы стандартного отклонения.

Девушки раннего взрослого возраста по сравнению с юношеским достоверно чаще используют такие виды психологических защит, как отрицание ($t = 4,90, p \leq 0,001$), интеллектуализация ($t = 3,53, p \leq 0,001$) и реактивное образование ($t = 4,05, p \leq 0,001$), то есть они чаще отказываются признавать существование внешнего источника тревоги, либо подавляют эмоциональные реакции, заменяя их внешне логичным подходом к проблеме или совершают действия, противоположные тем импульсам, существование которых они боятся признать. Девушки юношеского возраста достоверно значимо чаще используют подавление ($t = -2,81, p \leq 0,01$) и замещение ($t = -5,38, p \leq 0,001$), то есть избегают тревоги, не позволяя мыслям проникать в сознание, или переносят свои чувства на более безобидный заменитель. У девушек

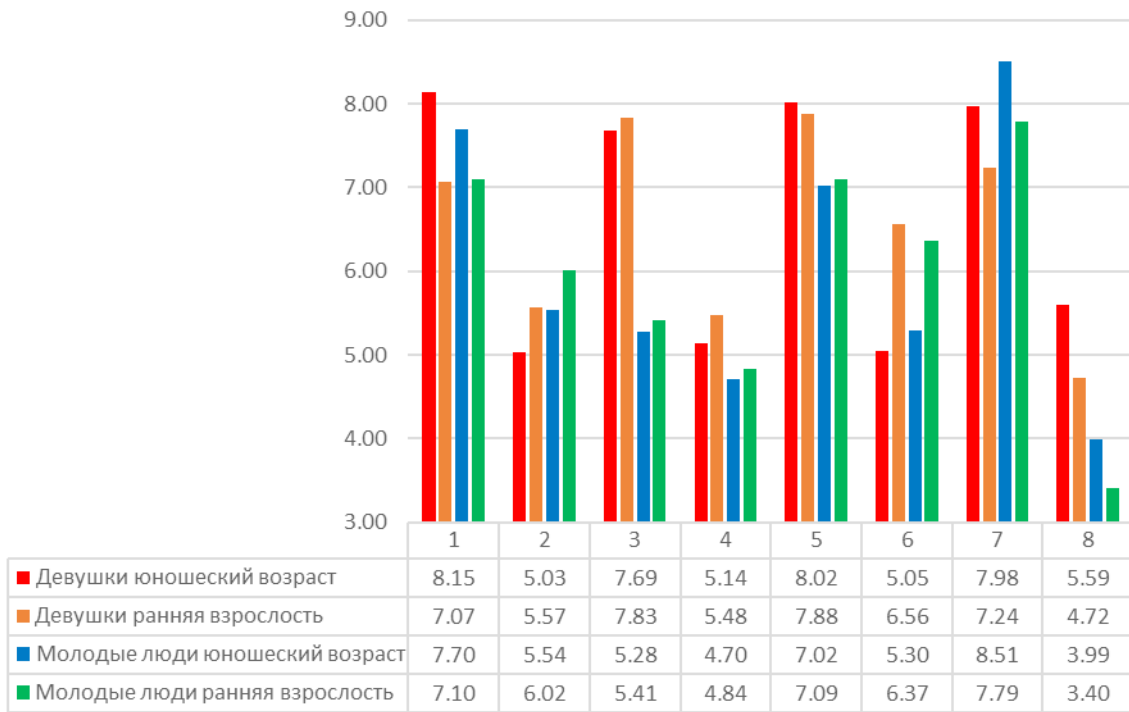


Рис. 3. Психологические защиты молодежи, проживающей в условиях нестабильной социальной обстановки. *Примечание:* 1 — отрицание, 2 — подавление, 3 — регрессия, 4 — компенсация, 5 — проекция, 6 — замещение, 7 — интеллектуализация, 8 — реактивное образование

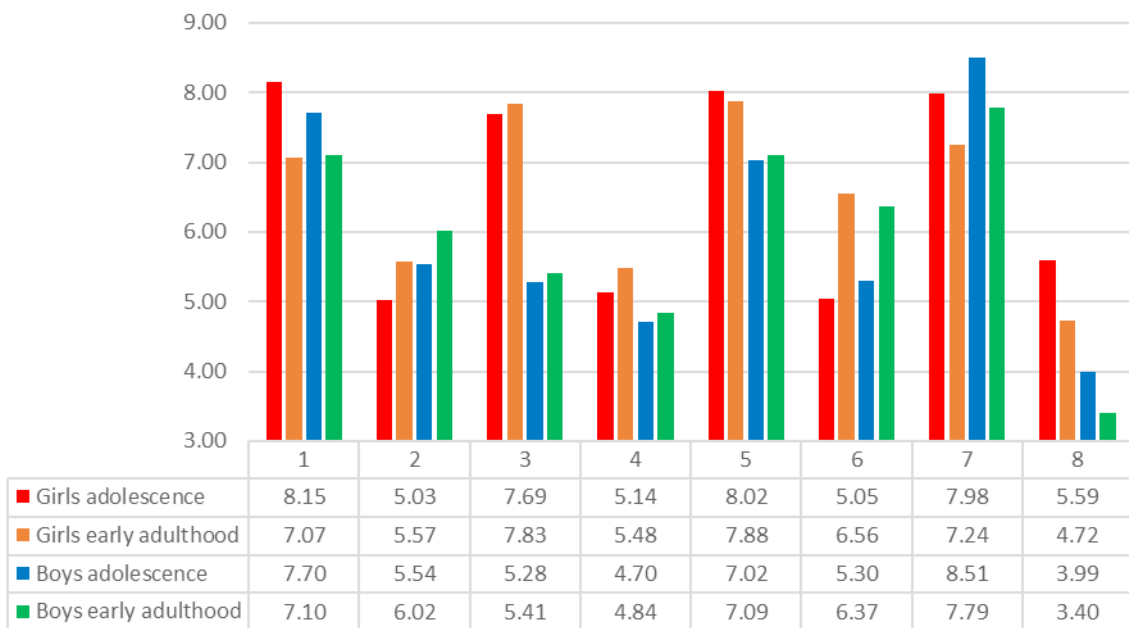


Fig. 3. Psychological defenses of youth living in unstable social conditions. *Note:* 1 — denial, 2 — repression, 3 — regression, 4 — compensation, 5 — projection, 6 — displacement, 7 — rationalization, 8 — reaction formation

в ранней взрослости наиболее часто используемыми защитами являются отрицание и проекция, а в юношеском возрасте — проекция и регрессия.

Молодые люди и девушки в ранней взрослости по сравнению с юношеским периодом достоверно чаще используют отрицание ($t = 2,22, p \leq 0,05$), интеллектуализацию ($t = 2,91, p \leq 0,01$) и реактивное образование ($t = 2,38, p \leq 0,05$), а молодые люди в юношеском возрасте — замещение ($t = -3,27, p \leq 0,001$). Наиболее часто используемыми защитами у молодых людей в ранней взрослости являются интеллектуализация и отрицание, а в юношеском возрасте — интеллектуализация, отрицание и проекция.

При этом для молодых людей, проживающих на основной территории России, наиболее типичными психологическими защитами являются замещение и вытеснение, а для девушек — регрессия, проекция и реактивное образование (Котова, Титова 2022). Таким образом, мы видим, что существуют как общие, так и специфические психологические защиты, характерные именно для молодежи, проживающей на новых территориях России в условиях социальной нестабильности.

Для девушек и молодых людей раннего взрослого возраста характерен такой вид психологических защит, как отрицание, а для юношеского — проекция. Для девушек наиболее характерна проекция, а для молодых людей — интеллектуализация и отрицание.

Для выявления детерминант субъективного благополучия молодежи, проживающей в социально нестабильных условиях, был проведен корреляционный анализ. В результате были получены взаимосвязи уровня субъективного благополучия на 0,1 % уровне достоверности практически со всеми компонентами психологических защит и когнитивной регуляции эмоций. Во всех группах отсутствовали корреляции с психологическими защитами «интеллектуализация» и «реактивное образование» и такими способами когнитивной регуляции эмоций, как «фокусирование на планировании» и «рассмотрение в перспективе». Поэтому для дальнейшего поиска детерминант был проведен регрессионный анализ методом *Forward stepwise* (табл. 1).

На уровень субъективного благополучия девушек юношеского возраста влияют такие способы когнитивной регуляции эмоций, как руминация, самообвинение, позитивная перефокусировка, позитивная переоценка и рассмотрение в перспективе, и такие психологические защиты, как отрицание, замещение и подавление. На уровень субъективного благополучия девушек в ранней взрослости влияют способы когнитивной регуляции эмоций «катастрофизация» и «позитивная переоценка», а также «отрицание» в качестве психологической защиты.

На уровень субъективного благополучия молодых людей юношеского возраста влияют способы когнитивной регуляции эмоций «принятие», «фокусирование на планировании», «самообвинение», «руминация» и «позитивная

Табл. 1. Детерминанты субъективного благополучия молодежи, проживающей в условиях нестабильной социальной обстановки

Регрессионное уравнение	Коэффициент детерминации	Уровень значимости
Девушки		
Юношеский возраст		
$СБ = 50,13 + (0,94) \times X_1 + (1,11) \times X_3 + (-0,72) \times X_4 + (-0,63) \times X_6 + (0,51) \times X_7 + (-1,72) \times X_9 + (0,78) \times X_{10} + (0,90) \times X_{12} + 4,40$	$R^2 = 0,497$	$F = 19,91 p \leq 0,001$
Ранняя взрослость		
$СБ = 38,75 + (-1,25) \times X_6 + (1,47) \times X_8 + (-1,24) \times X_9 + 7,20$	$R^2 = 0,464$	$F = 9,19 p \leq 0,001$
Молодые люди		
Юношеский возраст		
$СБ = 49,11 + (0,77) \times X_1 + (1,03) \times X_2 + (0,76) \times X_3 + (-0,97) \times X_5 + (-0,64) \times X_6 + (-1,54) \times X_9 + (0,63) \times X_{11} + 3,81$	$R^2 = 0,412$	$F = 19,91 p \leq 0,001$
Ранняя взрослость		
$СБ = 57,6 + (-2,30) \times X_9 + 6,56$	$R^2 = 0,429$	$F = 5,60 p \leq 0,001$

Примечание: СБ — субъективное благополучие, X_1 — самообвинение, X_2 — принятие, X_3 — руминация, X_4 — позитивная перефокусировка, X_5 — фокусирование на планировании, X_6 — позитивная переоценка, X_7 — рассмотрение в перспективе, X_8 — катастрофизация, X_9 — отрицание, X_{10} — подавление, X_{11} — проекция, X_{12} — замещение.

Table 1. Determinants of the subjective well-being of youth living in unstable social conditions

Regression equation	Coefficient of determination	Significance level
Females		
Adolescence		
$SW = 50.13 + (0.94) \times X_1 + (1.11) \times X_3 + (-0.72) \times X_4 + (-0.63) \times X_6 + (0.51) \times X_7 + (-1.72) \times X_9 + (0.78) \times X_{10} + (0.90) \times X_{12} + 4.40$	$R^2 = 0.497$	$F = 19.91 \text{ p} \leq 0.001$
Early adulthood		
$SW = 38.75 + (-1.25) \times X_6 + (1.47) \times X_8 + (-1.24) \times X_9 + 7.20$	$R^2 = 0.464$	$F = 9.19 \text{ p} \leq 0.001$
Males		
Adolescence		
$SW = 49.11 + (0.77) \times X_1 + (1.03) \times X_2 + (0.76) \times X_3 + (-0.97) \times X_5 + (-0.64) \times X_6 + (-1.54) \times X_9 + (0.63) \times X_{11} + 3.81$	$R^2 = 0.497$	$F = 19.91 \text{ p} \leq 0.001$
Early adulthood		
$SW = 57.6 + (-2.30) \times X_9 + 6.56$	$R^2 = 0.429$	$F = 5.60 \text{ p} \leq 0.001$

Note: SW — subjective well-being, X_1 — self-blame, X_2 — acceptance, X_3 — rumination, X_4 — positive refocusing, X_5 — focusing on planning, X_6 — positive reappraisal, X_7 — putting into perspective, X_8 — catastrophizing, X_9 — denial, X_{10} — repression, X_{11} — projection, X_{12} — displacement.

переоценка», а также психологические защиты «отрицание» и «проекция». У молодых людей в ранней взрослости более 40 % уровня субъективного благополучия определяется только одной психологической защитой — отрицанием.

Полученные данные свидетельствуют о большем влиянии способов когнитивной регуляции, чем психологических защит, на уровень субъективного благополучия у девушек обоих возрастов и молодых людей юношеского возраста. Можно отметить, что из всех психологических защит именно отрицание оказывает наиболее значимый вклад в уровень субъективного благополучия молодежи. Из способов когнитивной регуляции наиболее значимым является «руминация» у девушек юношеского возраста, «катастрофизация» у девушек в ранней взрослости и «принятие» у молодых людей юношеского возраста. Это позволяет сделать вывод, что именно использование неконструктивных способов когнитивной регуляции приводит к более низкому уровню благополучия у девушек по сравнению с молодыми людьми. Можно утверждать, что молодежи юношеского возраста необходимо больше ресурсов для поддержания уровня благополучия, чем в ранней взрослости.

Выводы

Проведенное эмпирическое исследование позволило определить вклад когнитивной регуляции эмоций и психологических защит, рассмотренных в качестве детерминант уровня

субъективного благополучия молодежи, проживающей в условиях социальной нестабильности.

Выявлен средний уровень субъективного благополучия молодежи, проживающей на данных территориях, что говорит об умеренном эмоциональном комфорте. При этом у девушек достоверно ниже уровень благополучия, чем у молодых людей. При сравнении по возрасту выявлено, что уровень благополучия выше в ранней взрослости, чем в юношеском возрасте.

Сравнительный анализ показал значительные различия у девушек в частоте использования таких способов когнитивной регуляции эмоций, как самообвинение, позитивная перефокусировка, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация и обвинение других; у молодых людей различий не выявлено. В целом молодежь чаще использует конструктивные способы эмоциональной регуляции. Исключение составляет только руминация, которая чаще используется девушками, чем молодыми людьми.

Общая напряженность психологических защит молодежи превышает 50-процентный уровень, что говорит о выраженном внешнем или внутреннем конфликте, с которым молодежь пытается справиться. Наиболее сильно психологические защиты выражены у девушек юношеского возраста, наименее — у молодых людей в ранней взрослости. Наиболее часто используемыми защитами у девушек в ранней взрослости являются отрицание и проекция, а в юношеском возрасте — проекция и регрессия, у молодых

людей в ранней взрослости — интеллектуализация и отрицание, а в юношеском возрасте — интеллектуализация, отрицание и проекция.

Основными детерминантами субъективного благополучия девушек обоих возрастов и молодых людей юношеского возраста являются способы когнитивной регуляции эмоций, а молодых людей в ранней взрослости — отрицание как способ психологической защиты. Молодежь юношеского возраста использует больше ресурсов для поддержания уровня благополучия, чем в ранней взрослости.

Полученные данные говорят о необходимости психолого-педагогического сопровождения молодежи, проживающей на новых территориях России в социально нестабильных условиях. Молодежь старается эффективно использовать имеющиеся у них ресурсы для совладания с текущей ситуацией, но это приводит к сильному истощению данных ресурсов. Особенно остро в сопровождении нуждаются респонденты юношеского возраста. Для девушек сопровождение более значимо, чем для молодых людей. Но можно предполагать, что полученные более высокие результаты по благополучию у молодых людей объясняются отрицанием негативных событий, с которыми они сейчас встречаются. В дальнейшем, уже после разрешения напряженной социальной ситуации, когда необходимость в ее отрицании завершится, это потребует особого формата сопровождения, с учетом предшествующего этапа совладания через отрицание.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The authors report that the study complied with the ethical principles applicable to research involving humans and animals.

Вклад авторов

В подготовке публикации все авторы приняли участие в равной мере.

Author Contributions

All authors participated equally in the preparation of the publication.

Литература

- Абдуллин, А. Г. (2022) Психологическая помощь населению в посттравматической ситуации. *Гуманитарные науки*, № 4 (60), с. 120-124. EDN: [OWIJSU](https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743)
- Банщикова, Т. Н., Соколовский, М. Л. (2022) Возрастной аспект субъективного благополучия современной молодежи. *Перспективы науки и образования*, № 5 (59), с. 430-445. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.5.25>
- Банщикова, Т. Н., Соколовский, М. Л., Коростелева, Т. В. (2022) Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, т. 19, № 4, с. 717–743. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743>
- Бойко, О. В., Новикова, Н. В. (2019) Индивидуально-психологические особенности переживания личностью ситуации военного конфликта. *Вестник Вятского государственного университета*, № 4 (134), с. 94–105. <https://doi.org/10.25730/vsu.7606.19.060>
- Вассерман, Л. И. (ред.). (2005) *Психологическая диагностика индекса жизненного стиля*. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 54 с.
- Дмитриева, П. Р. (2021) Связь уровня напряженности психологических защит и преобладающего типа отношения к смерти. *Мир науки. Педагогика и психология*, т. 9, № 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN321.pdf> (дата обращения 04.08.2023).
- Ермакова, Е. С. (2023) Креативность, самоактуализация и субъективное благополучие студентов. *Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина*, № 2, с. 169–186. https://doi.org/10.35231/18186653_2023_2_169
- Калинина, Н. В. (2022) Мода и субъективное благополучие молодых людей. В кн.: *Психологические проблемы смысла жизни и акме. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. Материалы XXVII Международного симпозиума*. М.: Психологический институт Российской академии образования, с. 157–161. <http://doi.org/10.24412/cl-36922-2022-1-157-161>

- Каменская, В. Г. (1999) *Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта*. СПб.: Детство-пресс, 144 с.
- Карапетян, Л. В. (2017) Исследование благополучия в отечественной психологии. *Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева*, № 2 (40), с. 132–137. EDN: [YSRQWR](#)
- Карапетян, Л. В., Глотова, Г. А. (2021) Внутреннее благополучие как комплексная динамическая система. *Перспективы науки и образования*, № 3 (51), с. 404–416. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.3.28>
- Кисляков, П. А., Шмелева, Е. А., Меерсон, А.–Л. С. (2023) Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении. *Высшее образование в России*, т. 32, № 1, с. 148–168. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168>
- Котова, Е. В., Титова, О. И. (2022) Гендерные различия психологических защит в юношеском возрасте. *Мир науки. Педагогика и психология*, т. 10, № 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/63PSMN322.pdf> (дата обращения 04.08.2023).
- Лысенко, Н. Е., Сахаровская, К. Д. (2022) Саморегуляция студенческой молодежи в период пандемии COVID-19. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, т. 10, № 2 (37), с. 156–166. <https://doi.org/10.23888/humJ2022102156-166>
- Магомед-Эминов, М. Ш. (2009) Триада «Расстройство–Стойкость–Рост» как последствия экстремальной ситуации. *Акмеология*, № 1 (29), с. 53–63. EDN: [KVGIIБ](#)
- Небылицын, В. Д. (1976) *Психофизиологические исследования индивидуальных различий*. М.: Наука, 334 с.
- Невструева, Т. Х., Суслина, А. А. (2022) Взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности. *Baikal Research Journal*, т. 13, № 2, с. 32–32. [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2022.13\(2\).32](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2022.13(2).32)
- Никитин, В. Н., Дягилева, Ю. О., Черный, Е. В. (2021) Саморегуляция как инструмент преодоления стрессовых ситуаций и психологический метод здоровьесбережения. *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология*, т. 7 (73), № 4, с. 140–149. EDN: [YFLEMY](#)
- Орлова, Д. Г. (2015) Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1. Психологические и педагогические науки*, № 1, с. 28–36. EDN: [ULXSTX](#)
- Осухова, Н. Г. (2002) Между войной и миром. Психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике. *Школьный психолог*, № 11. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201108> (дата обращения 09.08.2023).
- Писарева, О. Л., Гриценко, А. (2011) Когнитивная регуляция эмоций. *Философия и социальные науки*, № 2, с. 64–68. EDN: [SHCLXB](#)
- Родионова, Е. В., Конохова, Т. В. (2023) Эмоционально-личностное благополучие студенческой молодежи: динамическая оценка в условиях неустойчивости внешней среды. *Перспективы науки и образования*, № 1 (61), с. 356–370. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.1.21>
- Севостьянов, Д. А. (2023) Регрессия как психологическая защита и ее роль в культурном контексте. *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*, № 2 (112), с. 43–50. <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2023-2112-43-50>
- Селигман, М. (2013) *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 440 с.
- Соколова, М. В. (1996) *Шкала субъективного благополучия*. 2-е изд. Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 42 с.
- Хуторянская, Т. В. (2023) Соотношение субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов гуманитарных и технических специальностей. *Общество: социология, психология, педагогика*, № 4, с. 120–123. <https://doi.org/10.24158/spp.2023.4.18>
- Шелиспанская, Э. В., Васина, Ю. М. (2023) Психолого-педагогическое сопровождение детей из регионов локальных военных конфликтов в рамках летней многопрофильной образовательной лагерной смены. *Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования*, т. 23, № 1 (61), с. 108–118. <http://doi.org/10.15507/2078-9823.061.023.202301.108-118>
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003) The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, pp. 187–219. [http://dx.doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9)

References

- Abdullin, A. G. (2022) Psikhologicheskaya pomoshch' naseleniyu v posttravmaticheskoy situatsii [Psychological support for the community in post-traumatic situations]. *Gumanitarnye nauki — The Humanities*, no. 4 (60), pp. 120–124. EDN: [OWIJSU](#) (In Russian)
- Banshchikova, T. N., Sokolovskii, M. L. (2022) Vozrastnoj aspekt sub'ektivnogo blagopoluchiya sovremennoj molodezhi [Age aspect of the subjective well-being of modern youth]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya — Perspectives of Science and Education*, no. 5 (59), pp. 430–445. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.5.25> (In Russian)

- Banshchikova, T. N., Sokolovskii, M. L., Korosteleva, T. V. (2022) Samoregulyatsiya i tolerantnost' k neopredelennosti kak resursy sub'ektivnogo blagopoluchiya sovremennoj molodezhi: kross-kul'turnyy aspekt [Self-regulation and tolerance for uncertainty as resources for the subjective well-being of modern youth: A cross-cultural aspect]. *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika — RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, vol. 19, no. 4, pp. 717–743. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743> (In Russian)
- Boyko, O. V., Novikova, N. V. (2019) Individual'no-psikhologicheskie osobennosti perezhivaniya lichnost'yu situatsii voennogo konflikta [Individual psychological characteristics of a person's experience of a military conflict situation]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta — Herald of Vyatka State University*, no. 4 (134), pp. 94–105. <https://doi.org/10.25730/vsu.7606.19.060> (In Russian)
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003) The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, pp. 187–219. [http://dx.doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9) (In English)
- Dmitrieva, P. R. (2021) Svyaz' urovnya napryazhennosti psikhologicheskikh zashchit i preobladayushchego tipa otnosheniya k smerti [Correlation between the level of tension of psychological defenses and the prevailing type of attitude towards death]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya — World of Science. Pedagogy and Psychology*, vol. 9, no. 3. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN321.pdf> (accessed 04.08.2023). (In Russian)
- Ermakova, E. S. (2023) Kreativnost', samoaktualizatsiya i sub'ektivnoe blagopoluchie studentov [Creativity, self-actualization and subjective well-being of students]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina — Pushkin Leningrad State University Journal*, no. 2, pp. 169–186. https://doi.org/10.35231/18186653_2023_2_169 (In Russian)
- Hutoryanskaya, T. V. (2023) Sootnoshenie sub'ektivnogo blagopoluchiya i emotsional'nogo intellekta u studentov gumanitarnykh i tekhnicheskikh spetsial'nostej [The ratio of subjective well-being and emotional intelligence among students of the humanities and technical specialties]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika — Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, no. 4, pp. 120–123. <https://doi.org/10.24158/spp.2023.4.18> (In Russian)
- Kalinina, N. V. (2022) Moda i sub'ektivnoe blagopoluchie molodykh lyudej [Fashion and the subjective well-being of young people]. In: *Psikhologicheskie problemy smysla zhizni i akme. Smysloobrazovanie i ego konteksty: zhizn', struktura, kul'tura, opyt. Materialy XXVII Mezhdunarodnogo simpoziuma [Psychological problems of the meaning of life and acme. Meaning formation and its contexts: Life, structure, culture, experience. Proceedings of the XXVII International Symposium]*. Moscow: Psychological Institute of the Russian Academy of Education Publ., pp. 157–161. <http://doi.org/10.24412/cl-36922-2022-1-157-161> (In Russian)
- Kamenskaya, V. G. (1999) *Psikhologicheskaya zashchita i motivatsii v strukture konflikta [Psychological protection and motivation in the structure of the conflict]*. Saint Petersburg: Detstvo-press Publ., 144 p. (In Russian)
- Karapetyan, L. V. (2017) Issledovanie blagopoluchiya v otechestvennoj psikhologii [The study of well-being in Russian psychology]. *Vestnik KGPU im. V. P. Astaf'eva — Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astaf'ev*, no. 2 (40), pp. 132–137. EDN: YSRQWR (In Russian)
- Karapetyan, L. V., Glotova, G. A. (2021) Vnutrennee blagopoluchie kak kompleksnaya dinamicheskaya sistema [Internal well-being as a complex dynamic system]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya — Perspectives of Science and Education*, no. 3 (51), pp. 404–416. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.3.28> (In Russian)
- Kislyakov, P. A., Shmeleva, E. A., Meerson, I.–L. S. (2023) Psikhologicheskaya bezopasnost' i kommunikativnye trudnosti prepodavatelej i studentov pri dlitel'nom onlajn-obuchenii [Psychological safety and communication difficulties of teachers and students during long-term online training]. *Vysshee obrazovanie v Rossii — Higher Education in Russia*, vol. 32, no. 1, pp. 148–168. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168> (In Russian)
- Kotova, E. V., Titova, O. I. (2022) Gendernyye razlichiya psikhologicheskikh zashchit v yunosheskom vozraste [Gender differences in psychological defenses in adolescence]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya — World of Science. Pedagogy and Psychology*, vol. 10, no. 3. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/63PSMN322.pdf> (accessed 04.08.2023). (In Russian)
- Lysenko, N. E., Sakharovskaya, K. D. (2022) Samoregulyatsiya studencheskoj molodezhi v period pandemii COVID-19 [Self-regulation of student youth during the COVID-19 pandemic]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'ye, adaptatsiya, razvitiye — Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, vol. 10, no. 2 (37), pp. 156–166. [https://doi.org/10.23888/hum\]2022102156-166](https://doi.org/10.23888/hum]2022102156-166) (In Russian)
- Magomed-Eminov, M. Sh. (2009) Triada “Rasstrojstvo–Stojkost'–Rost” kak posledstviya ekstremal'noj situatsii [Three aspects of the consequence of extreme situation “Disorder–Hardiness–Growth”]. *Akmeologiya — Acmeology*, no. 1 (29), pp. 53–63. EDN: KVGIIIB (In Russian)
- Nebylitsyn, V. D. (1976) *Psikhofiziologicheskie issledovaniya individual'nykh razlichij [Psychophysiological studies of individual differences]*. Moscow: Nauka Publ., 334 p. (In Russian)
- Nevstrueva, T. Kh., Suslina, A. A. (2022) Vzaimosvyaz' samosostradaniya i osobennostej emotsional'noj sfery lichnosti [The relationship of self-compassion and features of the emotional sphere of the personality]. *Baikal Research Journal*, vol. 13, no. 2, pp. 32–32. [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2022.13\(2\).32](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2022.13(2).32) (In Russian)
- Nikitin, V. N., Dyaghileva, Yu. O., Cherny, E. V. (2021) Samoregulyatsiya kak instrument preodoleniya stressogennykh situatsij i psikhologicheskij metod zdorov'esberezheniya [Self-regulation as a tool for overcoming stressful situations and a psychological method of preserving health]. *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta*

- imeni V. I. Vernadskogo. Sotsiologiya. Pedagogika. Psikhologiya — Scientific Notes of V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology*, vol. 7 (73), no. 4, pp. 140–149. EDN: YFLEMY (In Russian)
- Orlova, D. G. (2015) Psikhologicheskoe i subektivnoe blagopoluchie: opredelenie, struktura, issledovaniya (obzor sovremennykh istochnikov) [Psychological and subjective well-being: Definition, structure, researches (review of current publications)]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki*, no. 1, pp. 28–36. EDN: ULXSTX (In Russian)
- Osukhova, N. G. (2002) Mezhdru vojnoj i mirom. Psikhologicheskoe soprovozhdenie detej, evakuirovannykh iz zony voennykh dejstvij v Chechenskoj Respublike [Between war and peace. Psychological support for children evacuated from the war zone in the Chechen Republic]. *Shkol'nyj psikholog*, no. 11. [Online]. Available at: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201108> (accessed 09.08.2023). (In Russian)
- Pisareva, O. L., Gricenko, A. (2011) Kognitivnaya reguljatsiya emotsij [Cognitive emotion regulation]. *Filosofiya i sotsial'nye nauki — The Journal of Philosophy and Social Sciences*, no. 2, pp. 64–68. EDN: SHCLXB (In Russian)
- Rodionova, E. V., Konyukhova, T. V. (2023) Emotsional'no-lichnostnoe blagopoluchie studencheskoj molodezhi: dinamicheskaya otsenka v usloviyakh neustojchivosti vneshnej sredy [Emotional and personal well-being of students: Dynamic assessment in the conditions of unstable external environment]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya — Perspectives of Science and Education*, no. 1 (61), pp. 356–370. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.1.21> (In Russian)
- Seligman, M. (2013) *Put' k protsvetaniyu. Novoye ponimaniye schast'ya i blagopoluchiya [A visionary new understanding of happiness and well-being]*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 440 p. (In Russian)
- Sevostyanov, D. A. (2023) Regressiya kak psikhologicheskaya zashchita i ee rol' v kul'turnom kontekste [Regression as a psychological defense and its role in the cultural context]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv — The Bulletin of Moscow State University of Culture and Arts*, no. 2 (112), pp. 43–50. <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2023-2112-43-50> (In Russian)
- Shelispankaya, E. V., Vasina, Yu. M. (2023) Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie detej iz regionov lokal'nykh voennykh konfliktov v ramkakh letnej mnogoprofil'noj obrazovatel'noj lagernoj smeny [Psychological and pedagogical support for the children from the regions of local military conflicts as the part of a summer multidisciplinary educational camp shif]. *Gumanitarian: aktual'nye problemy gumanitarnoy nauki i obrazovaniya — Russian Journal of the Humanities*, vol. 23, no. 1, pp. 108–118. <https://doi.org/10.15507/2078-9823.061.023.202301.108-118> (In Russian)
- Sokolova, M. V. (1996) *Shkala subektivnogo blagopoluchiya [Subjective well-being scale]*. 2nd ed. Yaroslavl: Scientific and production center “Psychodiagnosics” Publ., 42 p. (In Russian)
- Vasserman, L. I. (ed.). (2005) *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya [Psychological diagnostics of the life style index]*. Saint Petersburg: National Medical Research Center for Psychiatry and Neurology named after. V. M. Bekhterev Publ., 54 p. (In Russian)

Сведения об авторах

Ирина Александровна Баева, доктор психологических наук, академик РАО, профессор кафедры психологии развития и образования, заведующий НИА «Психологическая культура и безопасность образования», Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
SPIN-код: 9821-0273, Scopus AuthorID: 56662208400, ResearcherID: Q-1687-2015, ORCID: 0000-0003-2457-8221, e-mail: irinabaeva@mail.ru

Ирина Владимировна Кондакова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена
SPIN-код: 2190-1993, Scopus AuthorID: 57221619955, ResearcherID: AAA-2353-2019, ORCID: 0000-0001-6320-5757, e-mail: kondakovaiv@herzen.spb.ru

Юрий Николаевич Селиков, кандидат психологических наук, директор АНО «Центр научно-экспертного развития Северо-Запада»
SPIN-код: 2939-1207, ORCID: 0009-0002-8597-0577, e-mail: selikov.yu@ya.ru

Authors

Irina A. Baeva, Doctor of Sciences (Psychology), Academician of the Russian Academy of Education, Professor of the Department of Developmental Psychology and Education, Head of Psychological Culture and Safety of Education Research Laboratory at Herzen State Pedagogical University of Russia
SPIN: 9821-0273, Scopus AuthorID: 56662208400, ResearcherID: Q-1687-2015, ORCID: 0000-0003-2457-8221, e-mail: irinabaeva@mail.ru

Irina V. Kondakova, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Education at Herzen State Pedagogical University of Russia
SPIN: 2190-1993, Scopus AuthorID: 57221619955, ResearcherID: AAA-2353-2019, ORCID: 0000-0001-6320-5757, e-mail: kondakovaiv@herzen.spb.ru

Yuri N. Selikov, Candidate of Sciences (Psychology), Director, ANO “Center for Scientific and Expert Development of the North-West”
SPIN: 2939-1207, ORCID: 0009-0002-8597-0577, e-mail: selikov.yu@ya.ru