

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

ОЦЕНКА СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ОТЧУЖДЕНИЯ РОССИЯН И СТРАТЕГИЙ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ У МОЛОДЁЖИ И СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Тихомирова Е.В.,
Сапоровская М.В.,
Самохвалова А.Г.

ФГБОУ ВО «Костромской
государственный университет» (156005,
г. Кострома, ул. Дзержинского, 17/11,
Россия)

Автор, ответственный за переписку:
Тихомирова Елена Викторовна,
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Исследование посвящено изучению субъективной оценки молодёжью и представителями старшего поколения ситуации социального отчуждения России в пространстве международных отношений. Контекст жизни россиян осмыслен авторами через призму психологии социального стресса и совладания с ним, что отражает новизну исследования.

Цель исследования. Выявить особенности субъективной оценки и когнитивно-поведенческих стратегий преодоления стресса социального отчуждения у молодёжи и старшего поколения.

Методы. Сравнительное исследование проведено на стыке идиографического и номотетического подходов. Выборка состояла из 4 эмпирических групп респондентов разных возрастов – 100 человек (мужчины и женщины) от 18 до 78 лет ($M = 35,8$; $SD = 15,3$). Методический комплекс включал: интервью на восприятие ситуации отчуждения россиян в современном контексте, обработанное методом контент-анализа; методики «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» (Маленова А.Ю., 2015), «Шкала этнонациональных установок» (Хухлаев О.Е., Кузнецов И.М., Ткаченко Н.В., 2018), «Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления стрессовой ситуации» (Сизова И.Г., Филиппченкова С.И., 2002), «Опросник личностных изменений» (Парфенова Т.В., 2008).

Результаты. Оценка последствий отчуждения амбивалентна, связана как с констатацией снижения качества жизни, ограничением возможностей, так и с интеграцией на уровне нации. Доминирующей эмоцией по отношению к отчуждению является печаль, отражающая сложность ситуации, при этом как стрессогенная она в большей степени оценивается представителями средней взрослости. Стратегии её преодоления направлены у молодых людей на усиление субъективного контроля над ситуацией. В юности восприятие действительности без переноса агрессии на другие этносы, возможно в случае менее выраженных этнических установок.

Заключение. Основными субъективными критериями ситуации социального отчуждения как социального стресса являются: разделение стран на «своих» и «чужих»; негативная оценка напряжённости международных отношений; восприятие ограничений планирования; самореализации в будущем.

Ключевые слова: социальное отчуждение, субъективная оценка, социальный стресс, преодоление стресса; межэтнические установки

Статья поступила: 02.05.2024
Статья принята: 30.01.2025
Статья опубликована: 13.03.2025

Для цитирования: Тихомирова Е.В., Сапоровская М.В., Самохвалова А.Г. Оценка стрессогенности ситуации социального отчуждения россиян и стратегий её преодоления у молодёжи и старшего поколения. *Acta biomedica scientifica*. 2025; 10(1): 206-220. doi: 10.29413/ABS.2025-10.1.22

ASSESSMENT OF THE STRESSFULNESS OF THE SITUATION OF SOCIAL EXCLUSION OF RUSSIANS AND STRATEGIES FOR OVERCOMING IT AMONG YOUNG PEOPLE AND THE OLDER GENERATION

Tikhomirova E.V.,
Saporovskaia M.V.,
Samokhvalova A.G.

Kostroma State University
(Dzerzhinskogo str. 17/11,
Kostroma 156005, Russian Federation)

Corresponding author:
Elena V. Tikhomirova,
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

ABSTRACT

The research is devoted to the study of the subjective assessment by young people and representatives of the older generation of the situation of social exclusion of Russia in the space of international relations. The context of the lives of Russians is comprehended by the authors through the prism of the psychology of social stress and coping with it, which reflects the novelty of the study.

The aim. To identify the features of subjective assessment and cognitive-behavioral strategies for overcoming the stress of social exclusion among young people and the older generation.

Methods. The comparative study was conducted at the intersection of idiographic and nomothetic approaches. The sample consisted of 4 empirical groups of respondents of different ages, a total of 100 people (men and women) from 18 to 78 years old ($M = 35.8$; $SD = 15.3$). The methodological complex included: a semi-structured interview, methods "Cognitive assessment of a stressful situation" (Malenova A.Yu., 2015), "Scale of ethno-national attitudes" (Khukhlaev O.E., Kuznetsov I.M., Tkachenko N.V., 2018), "Methods for diagnosing cognitive-behavioral strategies for overcoming a stressful situation" (Sizova I.G., Filippchenkova S.I., 2002), "Questionnaire of personal changes" (Parfenova T.V., 2008).

Results. Assessing the consequences of alienation is ambivalent, associated with a decline in the quality of life, limited opportunities, and integration at the national level. The dominant emotion is sadness, reflecting the uncertainty of the situation. It is more assessed as stressful by representatives of middle adulthood. Strategies for overcoming it are aimed at strengthening subjective control over the situation among young people. In youth, perception of reality without transferring aggression to other ethnic groups is possible in the case of less pronounced ethnic attitudes.

Conclusion. The main subjective criteria for the situation of social exclusion as social stress are the division of countries into "Ours" and "Strangers"; a prevailing negative assessment of the consequences of tension in international relations; perception of subjective limitations of planning and self-realization in the future.

Key words: social alienation, subjective assessment, social stress, coping with stress; interethnic attitudes

Received: 02.05.2024
Accepted: 30.01.2025
Published: 13.03.2025

For citation: Tikhomirova E.V., Saporovskaia M.V., Samokhvalova A.G. Assessment of the stressfulness of the situation of social exclusion of Russians and strategies for overcoming it among young people and the older generation. *Acta biomedica scientifica*. 2025; 10(1): 206-220. doi: 10.29413/ABS.2025-10.1.22

ВВЕДЕНИЕ

Резкое осложнение международных отношений привело к постепенной изоляции России и взаимной отчуждённости в мировом сообществе. При этом отмечается, что это происходит на фоне накопленной психологической усталости россиян, с одной стороны, и «сплочения вокруг флага» – с другой [1]. Введение санкций, трансляция негативного отношения к России, проявление агрессии в социальных сетях, визовые ограничения, запрет на использование отдельных цифровых сервисов и платформ лишь фасилитировали данный процесс. Стремление Запада к изоляции россиян на макросоциальном уровне подтолкнуло последних к консолидации, укреплению позитивной этнической идентичности, разделению мира на «своих» и «чужих» («дружественные страны» и «страны-агрессоры»), то есть к взаимной отчуждённости с миром.

Проблема социального отчуждения занимает важное место в современной науке. Учёные отмечают амбивалентную нагрузку отчуждения, уделяя внимание его негативным проявлениям и последствиям как для отдельного субъекта, так и группы. Отмечается, что в ситуациях отчуждения и изоляции усиливается социальная дезадаптация человека [2], фиксируются проявления депрессии, возникновение чувства вины [3], суицидальных мыслей [4], обостряются чувства неустраиваемости, бессилия, безразличия, одиночества, развиваются фобические состояния [5]. В ситуации отчуждения любой человек испытывает стресс, который, с одной стороны, забирает ресурсы, а с другой – необходим для адаптации к новым условиям и развития. На уровне большой социальной группы, этноса, страны отмечаются аналогичные последствия.

Отмеченные процессы влекут за собой изменения в образе жизни, ментальности, приводят к психологическим перегрузкам человека, повышению уровня повседневного стресса, снижению удовлетворённости жизнью и трудностям в самореализации. В свою очередь это приводит к ухудшению психологического здоровья, которое, по мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), определяется психическим и психологическим благополучием, психоэмоциональным состоянием человека. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что психологическое и физическое состояние людей в ситуации хронического повседневного стресса приводит к субъективно ощущаемой беспомощности и бессмысленности усилий. Накапливающееся напряжение постепенно приводит к истощению ресурсов и ухудшению психоэмоционального здоровья и благополучия людей разного возраста [6]. В комплексном плане действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013–2030 гг. отмечено, что стресс наряду с другими факторами риска является важной причиной ухудшения психологического, психического и физического здоровья людей. В Глобальных оценках здоровья ВОЗ, опубликованных в 2024 г., отмечается, что неинфекционные заболевания входят в десятку самых распространённых причин смертности людей (в странах со средним и высоким уровнем дохода они входят в топ-3)¹.

По данным Информационного бюллетеня ВОЗ, около 18 % всех проблем здоровья приходится на стресс, депрессию и беспокойство². Таким образом, каузальная связь стресса и здоровья очевидна. Стресс (в том числе социальный) может привести к краткосрочным и долгосрочным проблемам со здоровьем, поэтому актуальность его изучения не снижается. В свою очередь, хронический стресс выступает в качестве контекстуального слоя, на фоне которого люди сталкиваются с другими типами стрессоров (ежедневные неприятности, острые события), что увеличивает риск отсутствия ресурсов, чтобы эффективно справляться с дополнительными стрессорами [7].

Особый контекст жизни современных людей, связанный с переживанием социального отчуждения, требует нового осмысления с точки зрения психологии стресса и совладания.

Социальное отчуждение – это концепция, которая используется в мировой науке для описания современных форм социальных барьеров. Сам термин «отчуждение» (нем. *entfremdung*; англ. *alienation*) означает «отдаление», «отрыв», «прекращение близких отношений между кем-нибудь, внутреннее отдаление». Ситуация отчуждения сопровождается ощущением разобщённости человека с другой личностью, с группой или обществом, с самим собой и может рассматриваться на разных уровнях – антропологическом, социально-культурном и межнациональном [8].

Социальное отчуждение соотносится с процессами, в ходе которых отдельные люди и целые сообщества систематически сталкиваются с ограничениями своих прав, возможностей и ресурсов (например, жилищных условий, занятости, медицинского обслуживания, участия в общественной жизни, демократического участия и т. д.), обычно доступных для других членов общества. Это процесс, при котором человек, группа, ощущают себя отвергнутыми, изолированными или непризнанными в обществе. На макроуровне проблема отчуждения фиксируется в стремлении наций к обособлению, но при этом одновременно и к вынужденному взаимодействию. Этот процесс сопровождается локализацией, сокращением программ взаимодействия, усилением интолерантности, стремлением к доминированию одних наций, государств над другими [9].

Другими словами, это отделение «одних» от «других», что делает невозможным полноценное равноправное участие всех сторон в экономической, социальной и политической жизни общества.

Социальная стигматизация, которая часто сопровождает данные процессы и с которой столкнулось российское общество на мировой арене отношений [10], способна создавать атмосферу межэтнического отчуждения, переживание отчуждения на уровне отдельного человека [11], а также отчуждения нацией собственной системы ценностей, то есть самоотчуждения.

Таким образом, отчуждение на уровне группового и индивидуального самосознания можно рассматривать как социальный стрессор, требующий от человека и от общества ресурсов для совладания.

¹ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf>

² <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/355464>

В психологической науке исследования социального стресса начались в 1960–1970-х гг. Однако при наличии довольно большого количества исследований, изучающих отдельные аспекты социального стресса, практически отсутствует единое понимание сущности этого феномена, его функций; не определён спектр стрессоров, вызывающих его возникновение. До сих пор используются несколько схожих по значению терминов, обозначающих это явление, а именно: «психосоциальный стресс», «социально-психологический стресс», «стресс в обществе». Среди учёных, чьи работы посвящены изучению феноменологии социального стресса, необходимо упомянуть американских исследователей B.S. Dohrenwend, B.P. Dohrenwend, S. Levine, N.A. Scotch, E. Gross, H. Kaplan, G.C. Gleser, B.L. Green, C. Winget. В данных работах началось изучение таких видов стресса, которые вызываются стимулами, генерируемыми обществом. Исследования B.S. Dohrenwend и B.P. Dohrenwend показали, что независимый тип стресса связан с принадлежностью к определённой социальной группе, слою общества. Это особенно верно в отношении низших слоёв общества, члены которого испытывают интенсивный психологический стресс [12]. A.M. Möller-Leimküller использует понятие «стресс в обществе» и рассматривает среди причин стресса в обществе быстрые экономические и социальные изменения, которые приводят к потере социального статуса и нарушению социальной идентичности индивида, войны и связанные с ними миграции населения [13]. «Социальный» стресс – это комплекс физиологических реакций и эмоциональных последствий, возникающих в результате избыточного воздействия на организм различных социальных факторов, среди которых на первый план выходят социальная изоляция и смежные феномены [14]. Также среди наиболее распространённых и значимых причин стресса в обществе выделяют: социальную несправедливость, дискриминацию, нарушение прав отдельных индивидов или групп людей, социально-политическую нестабильность, угрозу безопасности, неоднозначность оценки политических событий, действий политических и государственных деятелей. Политический стресс особенно силен, если политические изменения развиваются интенсивно и быстро. В таких ситуациях изменения происходят недостаточно осознанно, спонтанно, без учёта возможных последствий для различных групп людей, при этом многие люди теряют свой социальный статус, нарушаются права различных групп людей [15].

С началом специальной военной операции произошло усиление санкционного давления, информационного воздействия, стигматизации и отчуждения граждан России в мировом пространстве. В итоге россияне столкнулись с новым источником стресса, который является важнейшим социальным фактором здоровья/нездоровья населения [16]. Всё это определило проблемное поле, новизну и актуальность данного исследования.

Проблемные вопросы – какова специфика субъективной оценки ситуации социального отчуждения и связанного с ней психоэмоционального состояния, а также когнитивно-поведенческих стратегий преодоления социального отчуждения у молодёжи и старшего поколения?

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выявить особенности субъективной оценки ситуации социального отчуждения россиян и связанного с ней психоэмоционального состояния, а также особенности когнитивно-поведенческих стратегий преодоления социального отчуждения у молодёжи и старшего поколения.

Были выдвинуты следующие предположения:

1. Существуют общие и специфические, связанные с возрастом, особенности субъективной оценки ситуации социального отчуждения россиян в пространстве международных отношений и связанного с ней психоэмоционального состояния.

2. В период юности и молодости существуют специфические взаимосвязи оценки ситуации социального отчуждения россиян с социально-этническими установками личности.

3. Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления стресса социального отчуждения имеют статистически значимые отличия у представителей разных возрастных групп.

МЕТОДЫ

Выборка. В исследовании приняли участие 100 человек (мужчины и женщины) от 18 до 78 лет ($M = 35,8$; $SD = 15,3$). Выборку составили только те респонденты, которые оценили сложившуюся ситуацию на арене международных отношений России как ситуацию социального отчуждения, а также дали информированное согласие на участие в исследовании. В выборку вошли граждане РФ, проживающие в г. Кострома (58 человек) и Костромской области (42 человека). Все респонденты – жители городов и районных центров. 100 % выборки отнесли себя к пользователям интернет-ресурсов и социальных сетей, отметили, что активно следят за обновлением политических, экономических, социальных новостей.

Респонденты были разделены по возрастному признаку (по Э. Эриксону) на основную исследовательскую группу (юность и ранняя зрелость/молодость) и группу сравнения (средняя и поздняя зрелость), т. е. в исследовании приняли участие 4 возрастных категории. 1-ю группу составили представители юношеского возраста от 18 до 20 лет – 25 человек ($M = 19,32$; $SD = 0,7$; 10 юношей и 15 девушек), студенты организаций высшего и среднего профессионального образования, из них 36 % совмещают учёбу и работу; 52 % состоят в романтических отношениях; 44 % проживают совместно с родителями. Во 2-ю группу вошли представители ранней зрелости от 21 до 39 лет – 25 человек ($M = 26,1$; $SD = 8,1$; 9 мужчин и 16 женщин), из них 48 % – студенты, преимущественно совмещающие учёбу с работой, остальные – работающие граждане; 60 % отметили средний уровень достатка, 16 % – достаток выше среднего, 8 % – высокий достаток, остальные – ниже среднего; 84 % отметили, что состоят в близких отношениях, из них 62 % – в браке; 48 % имеют 1 ребёнка, 20 % – 2 и более детей. 3-я группа включала представителей средней зрелости от 47 до 59 лет – 25 человек

($M = 53,7$; $SD = 4,3$; 7 мужчин и 18 женщин), 84 % – работающие, 16 % – работающие пенсионеры; 88 % отметили средний достаток, 12 % – достаток выше среднего; 36 % воспитывают несовершеннолетних детей; 72 % состоят в браке, 12 % не находятся в отношениях на данный момент. В 4-ю группу вошли представители поздней взрослости от 62 до 78 лет – 25 человек ($M = 69,6$; $SD = 4$; 8 мужчин и 17 женщин), из них 28 % – работающие пенсионеры; 72 % состоят в браке, 20 % – не состоят в отношениях на данный момент; 64 % отметили средний достаток, 20 % – достаток ниже среднего, по 8 % – низкий и высокий достаток. Относительная принадлежность групп к однородным стратам общества по социально-экономическому статусу (уровень дохода, род деятельности, регион проживания) позволяет проводить сопоставительный анализ по изучаемым параметрам: субъективная оценка ситуации социального отчуждения и связанного с ней психоэмоционального состояния, стратегии преодоления, этнонациональные установки, оценка личностных изменений. Следует отметить, что Костромская область – один из субъектов Центрального федерального округа, при этом входит в условный выделенный тип «Северные регионы» (также в него входят Ярославская, Вологодская, Новгородская, Мурманская и другие области), для которых характерны низкая численность населения, высокий образовательный потенциал, относительно высокий уровень заработной платы и др. [17]. В настоящее время, по данным Росстата (за 2023 г.), Костромская область по основным социально-демографическим и экономическим показателям соответствует общероссийским тенденциям: соотношение проживающих в городах и сельской местности; уровень доходов населения; соотношение деторождения и естественной убыли населения (за исключением Москвы и крупных федеральных центров), – что повышает возможность экстраполяции результатов.

Модель исследования построена на субъектно-деятельностном подходе (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, Л.И. Анциферова, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко), позволяющем рассматривать человека в качестве субъекта жизненного пути, преобразующего жизненные ситуации, самостоятельно выстраивающего образ будущего, линии жизненного развития, индивидуальные стратегии совладающего поведения, самодетерминирующего социальную активность, находящего и фиксирующего ресурсы психологического благополучия; а также на социокультурном (экологическом) подходе (К. Левин, У. Бронфенбреннер, Д.С. Лихачев, В.И. Панов, А.А. Реан), рассматривающем развитие человека в контексте его взаимодействия с социальной средой (в т. ч. стрессогенной), предполагающем изучение влияния ситуации социального отчуждения на россиян разных поколений.

Методы исследования. Работа выполнена на стыке идиографического и номотетического подходов в связи с неоднородностью эмпирических референтов (восприятие, субъективная оценка, преодоление).

Методический комплекс включал:

1. Полуструктурированное интервью на восприятие ситуации отчуждения россиян в современном политическом контексте, включающее биографический (пол,

возраст, род деятельности, наличие близких отношений, гражданство) и содержательный (позволяет узнать, почувствовали ли респонденты на себе эффекты отчуждения россиян, в чём оно проявляется; сопряжена ли ситуация с личными потерями; является ли эта ситуация значимой для них и какие эмоции/чувства вызывает) блоки.

2. «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» А.Ю. Маленовой (2015). Респондентам было предложено оценить ситуацию отчуждения россиян. В основе методики лежит семантический дифференциал, позволяющий дать субъективную оценку ситуации, на основе которой строится ситуационный профиль и определяется степень выраженности каждого ситуационного фактора. Методика представляет собой набор из 17 полярных шкал [18].

3. «Шкала этнонациональных установок» О.Е. Хухлаева, И.М. Кузнецова, Н.В. Ткаченко (2018). Методика изучает аттитуды по отношению к феномену «национальность», содержит четыре субшкалы: националистические установки (неприятное отношение к представителям иных национальностей); патриотические установки (ощущение гордости за свою национальную принадлежность и связи с людьми «своей национальности»); нейтральные этнонациональные установки (безразличное отношение к своей национальной принадлежности); негативистские этнонациональные установки (отрицательное отношение к феномену национальности и национальной принадлежности) [19].

4. «Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления стрессовой ситуации» И.Г. Сизовой, С.И. Филиппенковой (2002). Диагностическая процедура позволяет исходно для анализа задать ситуацию отчуждения россиян в современном политическом контексте. Опросник состоит из 53 утверждений, где предлагаются субшкалы для оценки частоты употребления каждой из описанных стратегий, а также коэффициенты для оценки выраженности конструктивных преобразующих и приспособительных стратегий, включая неконструктивные стратегии преодоления [20].

5. «Опросник личностных изменений» Т.В. Парфеновой (2008). Методика включает 20 пар утверждений, разбитых на четыре шкалы (фактора): «Психологическое благополучие», «Религиозность», «Переживание угрозы экстремального события» и «Поиск ощущений» [21].

Описание процедуры. На первом этапе проанализированы результаты субъективной оценки ситуации социального отчуждения россиян во всех эмпирических группах (авторская анкета и методика «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» А.Ю. Маленовой, 2015). На втором этапе исследования был проведён сравнительный анализ когнитивно-поведенческих стратегий преодоления ситуации отчуждения в разных возрастных группах («Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления стрессовой ситуации» И.Г. Сизовой, С.И. Филиппенковой, 2002). На третьем этапе изучалась специфика связи восприятия ситуации отчуждения и социально-этнических установок, а также характера личностных изменений на фоне переживаемых событий современного контекста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования в четырёх эмпирических группах было проведено полуструктурированное интервью, результаты которого были обработаны методом контент-анализа. В основу были заложены следующие категории: *кто* является субъектом отчуждения (*мы* отчуждаемся или *от нас* отчуждаются); индикаторы отчуждения россиян в международном пространстве; личные последствия/эффекты отчуждения; связанные с отчуждением эмоции, чувства; потенциальные способы преодоления ситуации отчуждения. Содержательные ответы, полнота ко-

торых позволяла применить к обработке контент-анализ, была получена у 80 респондентов. Остальные респонденты дали на ряд вопросов краткие и/или обобщённые ответы («не знаю», «затрудняюсь ответить, просто чувствую», «разные»/«негативные чувства», «да»/«нет», «серьёзные последствия» и т. д.). Обобщение может быть индикатором попытки ухода от ответа вследствие того, что предмет вопроса воспринимается как небезопасный. В большей степени пытались давать обобщённые ответы респонденты третьей группы – средняя взрослость (14 человек), также по 3 человека в группах «юность» и «ранняя взрослость». Результаты представлены в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1
ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ИНДИКАТОРОВ КАТЕГОРИЙ
КОНТЕНТ-АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ИНТЕРВЬЮ (*n* = 80)

TABLE 1
FREQUENCY OF OCCURRENCE OF INDICATORS
OF CONTENT ANALYSIS CATEGORIES IN THE INTERVIEW
RESULTS (*n* = 80)

Категории анализа	Юность	Ранняя взрослость	Средняя взрослость	Поздняя взрослость
Субъект отчуждения				
Субъект отчуждения – мы (россияне)	16 %	8 %	8 %	16 %
Субъект отчуждения – другие страны	88 %	96 %	96 %	84 %
Индикаторы отчуждения россиян на международной арене отношений				
Санкции	40 %	40 %	32 %	96 %
Запрет/ограничения въезда на территории других государств	32 %	16 %	0 %	0 %
Русофобия	28 %	16 %	20 %	0 %
Усложнение условий для поступления россиян в зарубежные ВУЗы	12 %	0 %	0 %	0 %
Потеря уважения к российскому образованию	0 %	20 %	0 %	0 %
Отказ от рыночных отношений	0 %	16 %	0 %	0 %
Уход брендов	0 %	0 %	12 %	0 %
Отказ от общения со стороны родственников из «недружественных» стран	0 %	0 %	0 %	16 %
Последствия отчуждения россиян на личностном уровне				
Трудности удовлетворения потребительских потребностей	32 %	36 %	12 %	16 %
Прекращение/ограничение общения с родственниками и друзьями из других стран	20 %	0 %	0 %	24 %
Ухудшение экономического положения	80 %	84 %	92 %	72 %
Невозможность выезда за границу (отдых, учеба)	44 %	36 %	28 %	16 %
Чувства/эмоции, связанные с отчуждением				
Печаль	32 %	24 %	56 %	46 %
Презрение	8 %	8 %	8 %	4 %
Страх	4 %	12 %	12 %	0 %
Безразличие	8 %	4 %	16 %	28 %
Гнев	8 %	16 %	0 %	4 %
Волнующий интерес	20 %	12 %	0 %	0 %
Вина	8 %	12 %	0 %	0 %
Стыд	8 %	8 %	0 %	0 %
Способы преодоления ситуации отчуждения				
Прекращение военной операции	12 %	24 %	56 %	72 %
Объединение на уровне нации	28 %	20 %	0 %	4 %
Нет вариантов позитивного исхода	20 %	12 %	0 %	0 %

Установлено, что независимо от возраста в качестве основного индикатора отчуждения россияне рассматривают санкционную политику недружественных стран (введённые санкции). Молодёжь (юность и ранняя зрелость), в отличие от других возрастных групп, указывает в качестве индикаторов «запрет/ограничение въезда на территории других государств», «образовательные барьеры: потеря уважения к российскому образованию, усложнение условий поступления в зарубежные вузы», «отказ от рыночных отношений». Ситуация отчуждения вызывает у молодёжи более широкий спектр чувств, чем у старшего поколения, и для них в большей степени характерно «объединение вокруг флага». При этом их оценка ситуации отличается фаталистичностью и пессимизмом, связанным с прогнозированием необратимости ситуации.

Далее были выявлены статистически значимые различия в оценке ситуации отчуждения россиян (по методике А.Ю. Маленовой, 2015); был использован U-критерий Манна – Уитни для попарного сопоставления групп (табл. 2).

Большинство различий было выявлено между группами юношеского возраста и периода поздней зрелости с преобладанием факторов контроля, лидерства, объективной заданности и значимости в первой группе. Также факторы объективной заданности и контроля преобладают в группе ранней зрелости по сравнению с поздней зрелостью. То есть молодёжь по сравнению с иными возрастными группами воспринимает ситуацию отчуждения как управляемую, имеющую объективные причины, наделяет

её личностным и социальным смыслом. По фактору стрессогенности выявлены статистически значимые различия между группами периодов ранней и средней зрелости, а также средней и поздней зрелости в сторону усиления выраженности фактора в период средней зрелости.

Далее был проведён сравнительный анализ когнитивно-поведенческих стратегий преодоления ситуации отчуждения в разных возрастных группах по критерию Краскела – Уоллиса (табл. 3).

Был выявлен ряд статистически значимых различий при множественном сопоставлении групп и ряд различий на уровне тенденций: превосходящая печаль и коррекция ожиданий и надежд. Для уточнения статистической значимости и характера данных различий между группами респондентов был дополнительно проведён попарный анализ независимых выборок с применением критерия Манна – Уитни. Было обнаружено, что превосходящая печаль статистически значимо преобладает в группе респондентов юношеского возраста по сравнению с группой респондентов периода средней зрелости ($U = 54,4$; $p = 0,009$), а коррекция ожиданий и надежд статистически значимо выше в группах респондентов периодов поздней зрелости ($U = 69,8$; $p = 0,04$) и юности ($U = 69$; $p = 0,041$) по сравнению с периодом средней зрелости. Также была применена поправка Бенъямини – Хохберга, которая показала, что в случае сравнения групп по превосходящей печали уровень статистической значимости корректируется до $p = 0,027$ (различие статистически значимо). В случае коррек-

ТАБЛИЦА 2
РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ОЦЕНКИ СИТУАЦИИ ОТЧУЖДЕНИЯ РОССИЯН РЕСПОНДЕНТАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ ($n = 100$)

Переменные	U-критерий	p-level	Ср. ранг 1	Ср. ранг 2
Юность (1) и поздняя зрелость (2)				
Фактор объективной заданности	156,5	0,01	29,39	19,26
Фактор контроля	81	0,00	32,82	16,24
Фактор объективной значимости	147	0,01	29,82	18,88
Фактор лидерства	166	0,02	28,95	19,64
Ранняя зрелость (1) и средняя зрелость (2)				
Фактор стрессогенности	68	0,04	14,59	21,82
Ранняя зрелость (1) и поздняя зрелость (2)				
Фактор объективной заданности	167	0,02	28,91	19,68
Фактор контроля	178	0,04	28,41	20,12
Средняя зрелость (1) и поздняя зрелость (2)				
Фактор стрессогенности	60	0,01	25,55	15,4

TABLE 2
RESULTS OF A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ASSESSMENT OF THE SITUATION OF ALIENATION OF RUSSIANS BY THE RESPONDENTS OF DIFFERENT AGE GROUPS ($n = 100$)

ТАБЛИЦА 3
СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИИ ОТЧУЖДЕНИЯ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ ($n = 100$)

TABLE 3
COMPARATIVE ANALYSIS OF COGNITIVE BEHAVIORAL STRATEGIES FOR OVERCOMING THE SITUATION OF ALIENATION IN DIFFERENT AGE GROUPS ($n = 100$)

Стратегии	Стратегии статистически значимые различия)	Значение критерия	Юность (ср. ранг)	Взрослость (ср. ранг)			Уровень статистической значимости
				ранняя	средняя	поздняя	
Конструктивные преобразующие стратегии	Когнитивная репетиция	8,379	44,39	49,43	35,82	31,28	0,04
	Превосходящая печаль	6,763	48,66	40,73	26,73	39,18	0,08
	Коррекция ожиданий и надежд	7,335	43,98	34,11	26,36	47,96	0,06
Конструктивные приспособительные стратегии	Позитивное истолкование	19,118	30,75	31,75	41,05	56,54	0,00
Неконструктивные стратегии	Фокусированная на эмоциях	20,255	34,32	27,50	43,00	56,28	0,00

ции ожиданий и надежд для периодов поздней взрослости и юности уровень статистической значимости уходит в тенденцию ($p = 0,06$), а при сравнении юности и средней взрослости различие можно признать статистически значимым ($p = 0,041$).

Таким образом, в периоды юности и ранней взрослости по сравнению с другими возрастными группами преобладают конструктивные преобразующие стратегии «когнитивная репетиция» и «превосходящая печаль», что напрямую согласуется с полученными выше результатами. Ментальное проигрывание сценариев возможного развития событий позволяет воспринимать данную ситуацию как поддающуюся контролю. Коррекция ожиданий и надежд в меньшей степени характерна для периода средней взрослости. Позитивное истолкование (конструктивная приспособительная стратегия) и фокусирование на эмоциях (неконструктивная стратегия) статистически значимо преобладают в более зрелом возрасте.

Важный шаг исследования – изучение специфики связи восприятия ситуации отчуждения, социально-этнических установок, характера личностных изменений на фоне переживаемых событий современного контекста и когнитивно-поведенческих стратегий преодоления (использован критерий Ч. Спирмена). Наиболее интересные результаты представлены в виде корреляционных плеяд, отражающих специфику связи показателей в разных возрастных группах (рис. 1–4, где: $r > 0$ при $p \leq 0,01$ – двойная сплошная линия; $r > 0$ при $p \leq 0,05$ – одна сплошная линия; $r < 0$ при $p \leq 0,01$ – двойная пунктирная линия; $r < 0$ при $p \leq 0,05$ – одна пунктирная линия).

Обращает на себя внимание прямая связь нейтральных националистических установок в юношеском возрасте, которые говорят о толерантности к другим национальностям, но более безразличному отношению к своей, и общего коэффициента конструктивности ко-

пинга, а также их обратная связь с неконструктивными стратегиями. Обратные им националистические установки напрямую связаны только с одной копинг-стратегией – «Придание ситуации нетривиального смысла», когда человек считает, что он страдает больше, чем другие, так как он особенный, и это испытание не зря выпало именно на него, в результате ситуация утрачивает резко негативный смысл.

Поддержание позитивного самоотношения, психологического благополучия и развитие осмысленности жизни в ситуации социального отчуждения по национальному признаку напрямую связано с когнитивной репетицией возможных вариантов решения ситуации и её развития в данном возрасте. Ощущение контролируемости и объективной заданности ситуации отчуждения возможно при неиспользовании стратегии «Идентификация себя со счастливым человеком».

В ранней взрослости националистические установки обратно связаны с конструктивными приспособительными стратегиями и прямо связаны со стратегией «Отрицание», которая означает отказ принять ситуацию как сложную, трагичную, сохраняя ресурсность личности. Благодаря этому возможно постепенно ассимилировать ситуацию отчуждения в ценностно-смысловую сферу, после чего появляется новая оценка действительности, увеличивается пространство личного будущего. Ориентированность на свою национальную принадлежность и интолерантность к «другим» позволяют справиться с ситуацией отчуждения либо через обесценивание, либо через наделение её особым личностным смыслом. При этом поддержание психологического благополучия и позитивного самоотношения в данном ситуативном контексте возможно при обесценивании её значения (объективной значимости). Стоит отметить, что в данной возрастной группе восприятие стрессогенности и в то же время лидерства

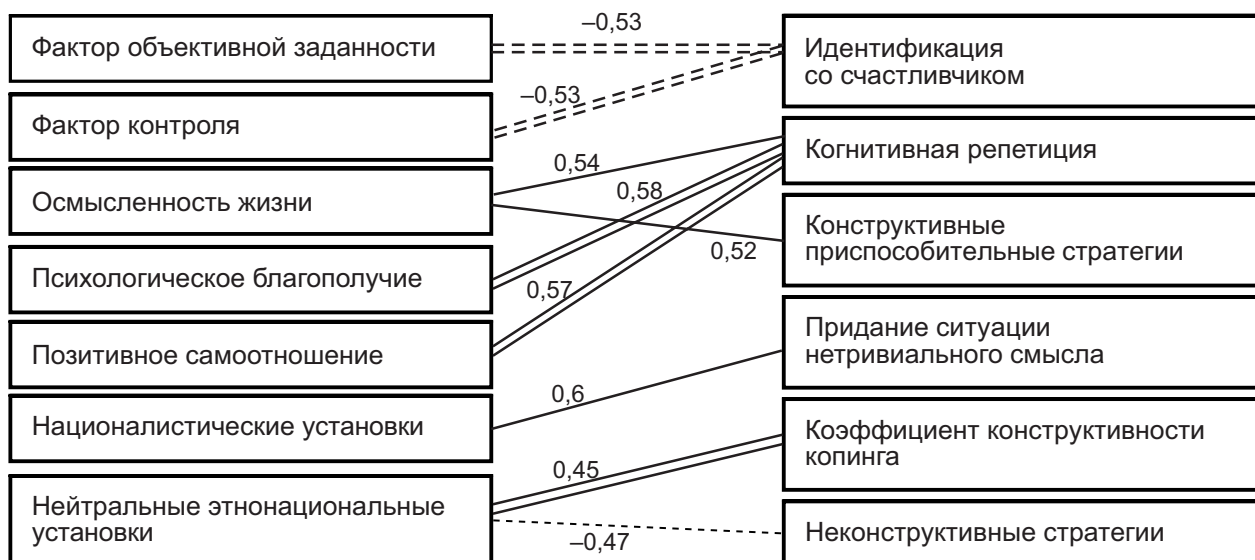


РИС. 1.

Корреляционная плеяда связей когнитивной оценки ситуации отчуждения, социально-этнических установок, характера личностных изменений и стратегий преодоления в группе юношеского возраста (n = 25)

FIG. 1. Correlation pleiade of relationships between cognitive assessment of the situation of alienation, socio-ethnic attitudes, the nature of personal changes and coping strategies in the group of adolescence (n = 25)



РИС. 2.

Корреляционная плеяда связей когнитивной оценки ситуации отчуждения, социально-этнических установок, характера личностных изменений и стратегий преодоления в группе ранней взрослости (n = 25)

FIG. 2.

Correlation pleiade of relationships between cognitive assessment of the situation of alienation, socio-ethnic attitudes, the nature of personal changes and coping strategies in the group of early adulthood (n = 25)

(«я в силах что-то изменить») в ситуации отчуждения возрастает при переживании угрозы контекста.

В период средней взрослости обращает на себя внимание обратная связь нейтральных этнонациональных установок (безразличное отношение к национальной принадлежности) и конструктивных приспособительных стратегий преодоления ситуации отчуждения и прямая связь с неконструктивной стратегией «ухода от ситуации».

Стоит отметить обратные связи в более зрелом возрасте фактора стрессогенности ситуации отчуждения и националистических установок, а также стратегии ух-

да от ситуации, обратные связи религиозности и целого ряда когнитивно-преобразующих стратегий.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Россияне независимо от возраста склонны рассматривать отчуждение как отдаление от них стран западного мира. Это позволяет современникам поддерживать дружественный образ нации, сохранять целостность и идентичность, что является проявлением «социального оптимизма» [22].

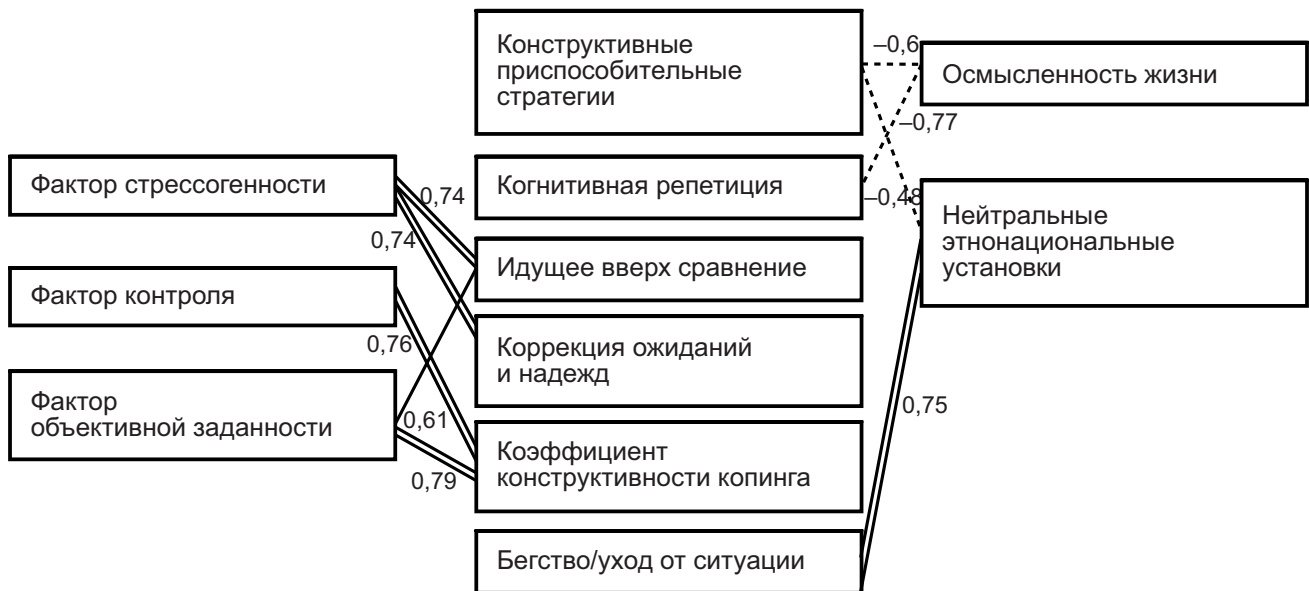


РИС. 3.

Корреляционная плеяда связей когнитивной оценки ситуации отчуждения, социально-этнических установок, характера личностных изменений и стратегий преодоления в возрастной группе средней зрелости (n = 25)

FIG. 3.

Correlation pleiade of relationships between cognitive assessment of the situation of alienation, socio-ethnic attitudes, the nature of personal changes and coping strategies in the age group of middle adulthood (n = 25)



РИС. 4.

Корреляционная плеяда связей когнитивной оценки ситуации отчуждения, социально-этнических установок, характера личностных изменений и стратегий преодоления в возрастной группе поздней зрелости (n = 25)

FIG. 4.

Correlation pleiade of relationships between cognitive assessment of the situation of alienation, socio-ethnic attitudes, the nature of personal changes and coping strategies in the age group of late adulthood (n = 25)

Как показало данное исследование, отчуждение россиян независимо от возраста прежде всего усматривают в вводе санкций и ограничений, в том числе связанных с получением виз, въездом на ряд территорий, экономической блокадой и проявлений русофобии (предвзятость, негативные оценки русских в СМИ и др.), особенно транслируемой в некоторых социальных сетях и интернет-платформах, например: «Неприятно, когда читаешь, как пишут о русских в некоторых социальных сетях»; «Больше не захожу в эту социальную сеть, когда все это началось, это стало настоящим стрессом и испытанием»; «Это настоящая травля, закрыла свой аккаунт, больше не захожу». Молодёжь наиболее

остро воспринимает также то, что непосредственно связано с ограничением возможностей получения образования, ликвидного за рубежом, а также свободы передвижения, которая напрямую коррелирует с чувством свободы в целом: «Жаль, что нас ограничили», «Теперь как будто мы отделены от мира или его части». Именно в юношеском возрасте важно исследовать собственную идентичность, «выходить за пределы собственного «Я», своей ментальности, культуры, мезосоциума, осмысливать мир как «открытый для себя» [23].

С возрастом всё более остро воспринимается возникновение барьеров на уровне реализации и поддержания близких отношений, отчуждение на политическом

уровне интегрируется с постепенным внутрисемейным отчуждением родственников, проживающих на «недружественных территориях». Для данной группы ограничение общения с родственниками является источником отчуждения в семье, переживания субъективного одиночества, незащищённости: *«Беспокоит, что не смогу общаться с дочерью»*, *«Боюсь одиночества, так как родные далеко»*, *«Обидно, что семья разделилась»*, *«Всё время переживаю, что больше не увижу брата, перестал звонить, воспринимает теперь как врагов»*. Это соотносится с результатами многочисленных исследований, продемонстрировавших, что самыми счастливыми и здоровыми среди пожилых людей являются те, кто включён в одну или несколько систем близких отношений, которые играют поддерживающую, ресурсную роль в поддержании жизнеспособности и жизнестойкости человека [24, 25]. Стоит отметить, что и в других возрастных группах прослеживается связь ответов с потребностями, отражающими специфику социальной ситуации развития личности.

На вопрос, каким образом лично на респондентах отразилась ситуация отчуждения россиян, были получены как общие для всех возрастных групп, так и специфичные ответы. Большинство респондентов независимо от возраста отметили снижение уровня и качества собственной жизни: *«Напряжённая ситуация с финансами в семье»*, *«Приходится постоянно включать ВПН»*, *«Увеличились цены на все виды товаров»*, *«Стало напряжённо жить»*, *«Постоянное внимание к безопасности»*, *«Привело к санкциям, из-за которых изменился рынок в очень многих сферах»*, *«У людей со средним достатком практически нет возможности путешествовать в другие страны»* и др.

С точки зрения возрастной специфики, можно отметить, что в более молодом возрасте люди в качестве последствий отчуждения, которые они испытали на себе, отмечают трудности удовлетворения потребительских потребностей – «невозможность покупки зарубежных товаров, того, что нравится, к чему привык», что может быть связано с более выраженной гедонистической установкой у молодёжи. Также представители юношеского возраста и поздней взрослости отметили, что серьёзным негативным эффектом отчуждения для них является «прекращение или ограничение общения с родственниками и друзьями из других стран», в том числе из Украины (юность – 20 %, поздняя взрослость – 24 %). В юношеском возрасте потребность в эмоционально-насыщенных отношениях, эмоционально-чувственной интимности достаточно ярко выражена. Утрата общения с друзьями, невозможность расширять круг общения за границей русского мира косвенно лишает молодого человека ощущения принадлежности к «молодёжи» на макросоциальном уровне, что в свою очередь затрудняет обретение чувства благополучия. Пожилые люди также нуждаются в общении, оно позволяет ощущать себя нужным, не одиноким, чувствовать уверенность в завтрашнем дне. В данном случае важно не только количество, но и качество коммуникации с окружающими. У многих родные уеха-

ли в другие страны, и они потеряли возможность непосредственно увидеться с ними.

Одной из значимых категорий анализа стали эмоции, чувства, связанные с ситуацией отчуждения. Доминирующей эмоцией, возникающей в ответ на отчуждение, во всех группах является «печаль». Также присутствуют «презрение», «страх», «безразличие», «гнев» (за исключением представителей средней взрослости) и др. В некоторых ответах прослеживается чувство обиды. В открытых ответах пояснения респонденты отмечали: «печально», «ситуация не может не огорчать», «обидно, что к нам так относятся», «это не приятно, когда в социальных сетях читаешь то, что говорят о русских», «страшно за наших детей, им придётся жить во враждебном мире», «в жизни появилось больше страха и беспокойства», «переживания за страну, за людей и за себя в том числе, нет уверенности в завтрашнем дне», «психологически давление на психику», «мне грустно». Преобладающая в данном контексте отрицательная эмоциональность может способствовать сужению ментального видения, снижению гибкости поведения в данной ситуации и рациональности её когнитивной оценки, повышать уязвимость респондентов в информационной среде в условиях целенаправленного нецивилизованного воздействия. Постепенно происходит смещение внимания в сторону угрозы, нейтральные сообщения интерпретируются как негативные, таким образом создаются и усиливаются предпосылки для тревожных переживаний. Необходимо отметить, что наиболее ярко выражена негативная валентность переживаемых эмоций в период средней взрослости, однако их спектр более узкий: печаль, страх, безразличие, презрение. В юности и ранней взрослости присоединяются такие чувства, как «волнующий интерес», «вина» и «стыд» (в диапазоне 8–20 %).

Чувства вины и стыда, проявляющиеся в юности и ранней взрослости, но отсутствующие в средней и поздней взрослости, можно объяснить разницей восприятия социального и исторического контекста. Мы можем предположить, что представители поздней и средней взрослости воспринимают агрессию со стороны Запада через призму отстаивания и защиты своей Родины, в аспекте сохранения национальной гордости, так как в сознании проводится параллель между актуальными событиями и Второй мировой войной. В связи с этим к агрессии и негативному отношению со стороны Запада старшее поколение испытывает в некоторой степени безразличие, более ровное отношение, их тревожит не само отчуждение, а последствия, которые связаны с ограничением общения с близкими. Молодёжь более чувствительна к внешней негативной оценке, спектр их эмоций шире: вина, стыд, гнев, презрение, волнующий интерес. Спектр переживаемых чувств и эмоций в ситуации, которая несёт в себе глубокую смысловую нагрузку, характеризуется неопределённостью и неоднозначностью, согласуется с активным экзистенциальным процессом поиска себя в VUCA-мире (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) [26], по отношению к нему, самоопределения и смыслопорождения, то есть высокой рефлексивностью юношей и девушек [27].

Для юношеского возраста характерны ответы, в которых прослеживается некоторая степень взаимной отчуждённости и усиление чувств «объединения вокруг флага», который можно расценивать как защитный или компенсаторный механизм [28]. Фатализм восприятия ситуации («у России нет вариантов выхода из ситуации отчуждения») более характерен также для более молодых возрастных групп, что можно объяснить возрастным максимализмом и социальным пессимизмом.

Таким образом, ситуация социального отчуждения россиян независимо от возраста оказывает влияние на психологическое состояние человека, несёт в себе стрессогенную нагрузку, так как демонстрирует агрессивность социальной среды, недружественность этносов, нестабильность современного мира, смену привычных ценностей. Отчуждение вызывает широкий спектр негативных эмоций, что также отображает её значимость и стрессогенность. С другой стороны, респонденты на фоне отчуждения демонстрируют позитивное отношение к своему этносу и этнической принадлежности.

Фактор стрессогенности ситуации отчуждения россиян превалирует у представителей средней взрослости – они в большей степени переживают за будущее своих детей, за круг их возможностей, который со временем значительно сужается, что согласуется с результатами контент-анализа, то есть с переживаемыми в данном контексте отрицательными эмоциями. У представителей юности и ранней взрослости выше других уровень воспринимаемого контроля ситуации отчуждения. Молодёжь видит возможности и варианты для выстраивания собственной жизни в обход сложившегося контекста, выбирает более адаптивные стратегии. «Фактор объективной заданности» также превалирует в молодом возрасте; в юности и ранней взрослости ситуация отчуждения более критично осмысливается, рассматриваются объективные и логичные основания для её проявления. Молодёжь чувствует подконтрольность данной ситуации, её относительную управляемость, что, в свою очередь, снижает стрессогенную нагрузку.

Это соотносится с тем, что для представителей юности и ранней взрослости в большей степени характерно использование конструктивных преобразующих стратегий преодоления. В юности статистически значимо превалирует стратегия «превосходящая печаль», в ранней взрослости – «когнитивная репетиция»; обе позволяют проигрывать варианты развития событий, своё поведение в них и потенциально возникающие чувства. Такие стратегии ближе к рациональному восприятию ситуации отчуждения и деятельному отношению к ней. Вероятно, стресс отчуждения в данном случае выступает как стресс-ресурс, позволяющий мобилизовать и актуализировать латентные силы и ресурсы для совладания с ситуацией [29]. При этом в период средней взрослости стрессогенность выше и может сопровождаться стресс-симптомами. В период пандемии было выявлено, что отчуждение, социальная отгороженность коррелируют с ожиданием угрозы, чувством одиночества и являются психологическим спутником посттравматическо-

го стрессового расстройства [30]. В связи с этим представители данной возрастной категории наиболее уязвимы и требуют психосоциальной поддержки в современном контексте жизни.

Были выявлены специфические связи восприятия ситуации отчуждения, стратегий её преодоления в зависимости от социально-этнических установок и характера личностных изменений на фоне переживаемых событий современного контекста. В юношеском возрасте в случае менее выраженных этнических установок молодёжи свойственно более конструктивное поведение в данной ситуации, рациональное и адекватное восприятие действительности без переноса агрессии на другие этносы.

В данном возрастном периоде для сохранения позитивного восприятия себя, своей жизни, видения перспектив в стрессогенном социокультурном контексте необходимо ориентироваться на возможные варианты позитивного изменения ситуации, проигрывать конструктивные исходы, переосмысливая ситуацию и извлекая из неё позитивный опыт. Вера в то, что россияне способны справиться с данной ситуацией и наладить привычный стиль жизнедеятельности, придаёт сил, смысл жизни, у молодого человека появляется переживание уверенности в себе, своих силах, а также в силах страны, её способности преодолеть трудности, справиться с ситуацией социально-этнического отчуждения на международной арене отношений.

У представителей ранней взрослости ситуация отчуждения воспринимается как стрессогенное событие на фоне переживания угрозы, которая исходит из данного контекста, и связана с субъективной оценкой риска стать жертвой этого события. При этом чем выше у них развиты националистические установки, чем больше они ощущают превосходство своей страны, тем реже используют стратегии преодоления, направленные на изменение собственных характеристик и отношения к ситуации, то есть более радикальны в оценке ситуации.

ВЫВОДЫ

Данное исследование показало, что сложившаяся внешнеполитическая ситуация России воспринимается и субъективно оценивается людьми разного возраста как ситуация социального отчуждения, объективными индикаторами которой является введение санкций и ограничений, проявление русофобии. Существует возрастная специфика в определении индикаторов ситуации социального отчуждения: молодёжь более чувствительна к ограничениям академической мобильности и образовательных возможностей (что связано с определением жизненных планов и перспектив); люди среднего возраста отмечают снижение качества жизни и ограничение возможностей (например, путешествий); люди старшего поколения отмечают отчуждение в семье, ухудшение качества близких отношений (если члены семьи живут в разных странах). Мы не утверждаем, что это характерно для всех жителей России – существуют серьёзные ограничения в генерализации результатов исследо-

вания. Но, безусловно, есть основания говорить о выраженности определённых тенденций.

Важным признаком стрессогенности ситуации социального отчуждения является негативная эмоциональность (грусть, тоска, печаль, гнев и др.), связанная с её когнитивной оценкой. Это «запускает» механизмы преодоления и совладания. Больше, чем другие, стрессовую нагрузку данной ситуации испытывают респонденты средней взрослости. Этот факт требует дополнительной верификации и осмысления, т. к., возможно, данный ситуационный контекст «наслаивается» на другие стрессоры, что может привести к чрезмерности стрессовых нагрузок. Однако анализ стратегий преодоления социального отчуждения показывает, что у молодых людей они направлены на усиление субъективного контроля над ситуацией, что повышает уверенность не только в своих силах, но и в силах страны. При этом в юношеском возрасте более конструктивное поведение в данной ситуации, рациональное и адекватное восприятие действительности без переноса агрессии на другие этносы возможно в случае менее выраженных этнических установок.

Таким образом, в данном исследовании сделана попытка осмыслить контекст жизни россиян через призму психологии психоэмоционального благополучия, социального стресса и совладания с ним, что отражает новизну исследования.

Ограничения

Данное исследование имеет ряд существенных ограничений для генерализации данных, связанных с малочисленностью исследовательских групп, гомогенностью их состава (жители провинциальных городов и сельской местности, работающие в бюджетной сфере), а также с отсутствием сопоставления результатов по полу. Перспектива дальнейших исследований видится в расширении выборки, более детальной дифференциации маркеров и последствий социального отчуждения россиян.

Конфликт интересов

Авторы данной статьи сообщают об отсутствии конфликта интересов.

Этический комитет

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» все испытуемые дали информированное согласие на участие в исследовании до начала его проведения. Респонденты были проинформированы о цели исследования и дали разрешение на использование полученных данных. Исследование проводилось в соответствии с Хельсинкской декларацией 1975 г., пересмотренной в 2013 г. Протокол был одобрен Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (№ 7 от 05.03.2024).

Благодарности

Авторы статьи благодарят за помощь в сборе и обработке эмпирических материалов студентку направления подготовки «психология» Юлию Козлову.

Финансирование

Исследование выполнено в рамках Государственного задания Министерства науки и высшего образования РФ «Социализация, идентичность и жизненные стратегии молодёжи в условиях “новых войн”» (№ FZEW-2023-0003).

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

1. Нестик Т.А. Влияние военных конфликтов на психологическое состояние общества: перспективные направления исследований. *Социальная психология и общество*. 2023; 14(4): 5-22. [Nestik TA. The influence of military conflicts on the psychological state of society: Promising areas of research. *Social Psychology and Society*. 2023; 14(4): 5-22. (In Russ.)]. doi: 10.17759/spso.2023140401
2. Молодцова Т.Д., Шалова С.Ю. Влияние отчуждения подростков на возникновение их социальной дезадаптации. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019; 63(3): 294-297. [Molodtsova TD, Shalova SYu. The influence of adolescent alienation on the occurrence of their social maladjustment. *Problems of Modern Pedagogical Education*. 2019; 63(3): 294-297. (In Russ.)].
3. Метелкина А.А. Проявление депрессии, аккультурационного стресса и чувства вины у эмигрантов. *Проблемы современного образования*. 2020; 6: 59-67. [Metelkina AA. The manifestation of depression, acculturation stress and guilt in emigrants. *Problems of Modern Education*. 2020; 6: 59-67. (In Russ.)]. doi: 10.31862/2218-8711-2020-6-59-70
4. Zhu J, Xie P, Zhang X. Social exclusion and suicide intention in Chinese college students: A moderated mediation model. *Front Psychol*. 2024; 15: 1354820. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1354820
5. Агамиров К.В., Григорьева М.А. Отчуждение личности и тревожность как факторы отклоняющегося поведения. *Юридическая наука*. 2016; 6: 5-9. [Agamirov KV, Grigorieva MA. Personal alienation and anxiety as factors of deviant behavior. *Legal Science*. 2016; 6: 5-9. (In Russ.)].
6. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005; 1: 607-628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
7. Epel ES, Crosswell AD, Mayer SE, Prather AA, Slavich GM, Puterman E, et al. More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Front Neuroendocrinol*. 2018; 49: 146-169. doi: 10.1016/j.yfrne.2018.03.001
8. Смолева Е.О. Социальное отчуждение: анализ теоретических подходов. *Вопросы территориального развития*. 2016; 4(34): 7-14. [Smoleva EO. Social alienation: An analysis of theoretical approaches. *Territorial Development Issues*. 2016; 4(34): 7-14. (In Russ.)].
9. Комиссаренко С.С. Отчуждение как культурологическая проблема в эпоху глобальных перемен. *Мировое развитие: проблемы предсказуемости и управляемости: XIX Международные Лихачевские научные чтения (22–24 мая 2019 г.)*. СПб.: СПбГУП; 2019: 352-353. [Komissarenko SS. Alienation as a cultural problem in an era of global change. *World Development: Problems of Predictability and Controllability: Proceedings of the XIX International Likhachev Scientific Readings (May 22–24, 2019)*. St. Pe-

tersburg: Saint Petersburg State Pedagogical University; 2019: 352-353. (In Russ.).

10. Капицын В.М. Стигматизация как угроза национальной идентичности (уроки прошлого для настоящего). *Вестник Института социологии*. 2023; 14(1): 45-66. [Kapitsyn VM. Stigmatisation as a threat to national identity (lessons for the present from the past). *Bulletin of the Institute of Sociology*. 2023; 14(1): 45-66. (In Russ.). doi: 10.19181/vis.2023.14.1.3

11. Paskaleva-Yankova A. Interpersonal and intersubjective alienation in social stigmatization and depression. *Psychopathology*. 2022; 55(3-4): 201-210. doi: 10.1159/000519253

12. Dohrenwend BS. Social status and stressful life events. *J Pers Soc Psychol*. 1973; 28(2): 225-235. doi: 10.1037/h0035718

13. Möller-Leimküller AM. Societal stress and stress-related disorders by gender. *Soc Clin Psychiatry*. 2004; 14(4): 5-11.

14. Ясенявская А.Л., Мурталиева В.Х. «Социальный» стресс как модель оценки эффективности новых стресс-протекторов. *Астраханский медицинский журнал*. 2017; 12(2): 23-35. [Yasenavskaya AL, Murtalieva VKh. Social stress as a model of evaluation of efficiency of new stress protectors. *Astrakhan Medical Journal*. 2017; 12(2): 23-35. (In Russ.).

15. Штемберг А.С. Социальный стресс и психологическое состояние населения России. Часть 1. Общественно-политические процессы, формирующие социальный стресс. *Пространство и время*. 2014; 1(15): 187-195. [Shtemberg AS. Social stress and psychological status of Russian population. Part 1. Social and political processes forming of social stress. *Space and Time*. 2014; 1(15): 187-195. (In Russ.).

16. Нестик Т.А. Психологическое состояние российского общества в условиях СВО. *СоциоДиггер*; 2023; 4(9(28)). [Nestik TA. Psychological state of Russian society in the conditions of special military operation. *SotsioDigger*. 2023; 4(9(28)). (In Russ.). URL: <https://sociodigger.ru/articles/articles-page/psikhologicheskoe-sostojanie-rossiiskogo-obshchestva-v-usloviyakh-svo> [дата доступа: 30.11.2023].

17. Брут-Бруляко А.А. *Определение стратегических направлений регионального развития на основе метода типологий*: автор. дис. ... канд. экон. наук. Иваново; 2012. [Brut-Brulyako AA. *Determination of strategic directions of regional development based on the typology method*: Abstract of the Dissertation of Cand. Sc. (Econ.). Ivanovo; 2012. (In Russ.).

18. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. К вопросу о способах диагностики когнитивной оценки стрессовых ситуаций. *Психодиагностика в современном мире*. Екатеринбург; 2015: 126-132. [Malenova AYU, Potapova YUV. On the methods of diagnostics of cognitive assessment of stressful situations. *Psychodiagnostics in the Modern World*. Yekaterinburg; 2015: 126-132. (In Russ.).

19. Хухлаев О.Е., Кузнецов И.М., Ткаченко Н.В. Разработка и адаптация методики «Шкала этнонациональных установок». *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2018; 15(3): 527-541. [Khukhlaev OE, Kuznetsov IM, Tkachenko NV. Development and adaptation of the ethno-national attitudes scale. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2018; 15(3): 527-541. (In Russ.). doi: 10.17323/1813-8918-2018-3-527-541

20. Сизова И.Г., Филипченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления. *Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научной конференции Института психологии РАН*. М.: ИП РАН; 2002: 180-199. [Sizova IG, Filipchenkova SI. Methodology

for diagnosing cognitive behavioral coping strategies. *Modern Psychology: State and Prospects of Research: Proceedings of the Anniversary Research Conference of the Institute of Psychology RAS*. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2002: 180-199. (In Russ.).

21. Карпинский К.В., Колышко А.М., Парфёнова Т.В. *Современные методы психологической диагностики*. Гродно: ГрГУ; 2022: 314-340. [Karpinsky KV, Kolyshko AM, Parfenova TV. *Modern methods of psychological diagnostics*. Grodno: Grodno State University; 2022: 314-340. (In Russ.).

22. Нестик Т.А. Социальный оптимизм в условиях кризиса: от защитных механизмов к постановке совместных целей. *Проектирование будущего. Проблемы цифровой реальности: Труды 6-й Международной конференции (Москва, 2–3 февраля 2023 г.)*. М.: ИПМ им. М.В. Келдыша; 2023: 140-145. [Nestik TA. Social optimism in times of crisis: From protective mechanisms to setting joint goals. *Designing the Future. Problems of Digital Reality: Proceedings of the 6th International Conference (Moscow, February 2–3, 2023)*. Moscow: Keldysh Institute of Applied Mathematics; 2023: 140-145. (In Russ.).

23. Иванова А.Н. Путешествия как потребность в самотрансценденции. *Вестник Томского государственного университета*. 2015; 395: 51-58. [Ivanova AN. Travelling as a need in self-transcendence. *Bulletin of Tomsk State University*. 2015; 395: 51-58. (In Russ.). doi: 10.17223/15617793/395/8

24. Smith TW. Relationships matter: Progress and challenges in research on the health effects of intimate relationships. *Psychosom Med*. 2019; 81(1): 2-6. doi: 10.1097/PSY.0000000000000660

25. Shrout MR. The health consequences of stress in couples. A review and new integrated dyadic biobehavioral stress model. *Brain Behav Immun Health*. 2021; 16: 100328. doi: 10.1016/j.bbih.2021.100328

26. Макеева Е.А., Макеева И.А., Логинова Е.В. Особенности социальной адаптации личности в условиях VUCA-мира. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2021; 11(1): 55-58. [Makeeva EA, Makeeva IA, Loginova EV. The peculiarities of personal social adaptation in the conditions of VUCA world. *Humanities, Social-Economic and Social Sciences*. 2021; 11(1): 55-58. (In Russ.). doi: 10.23672/q5737-5749-0512-n

27. Вязникова Л.Ф., Ткач Е.Н., Вырупаева А.О. *Психология переживания одиночества в юности и молодости*. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет; 2019: 26-30. [Vyaznikova LF, Tkach EN, Vyurupaeva AO. *Psychology of the experience of loneliness in adolescence and young adulthood*. Khabarovsk: Pacific State University; 2019: 26-30. (In Russ.).

28. Казун А.Д. Эффект "rally around the flag". Как и почему растет поддержка власти во время трагедий и международных конфликтов? *Полис. Политические исследования*. 2017; 1: 136-146. [Kazun AD. "Rally around the flag" effect. How and why support of the authorities grows during international conflicts and tragedies? *Polis. Political Studies*. 2017; 1: 136-146. (In Russ.). doi: 10.17976/jpps/2017.01.12

29. Крюков С.Н. Феномен стресса в контексте философско-культурологической проблематики. *Вестник культуры и искусств*. 2019; 2(58): 82-92. [Kryukov SN. Stress phenomenon in the context of philosophical and culture studies problematics. *Culture and Arts Herald*. 2019; 2(58): 82-92. (In Russ.).

30. Акарачкова Е.С., Беляев А.А., Блинов Д.В., Бугорский Е.В., Кадырова Л.Р., Котова О.В., и др. Эпидемия COVID-19. Стресс-связанные последствия. *Клинический разбор в общей*

медицине. 2020; 2: 16-24. [Akarachkova ES, Belyaev AA, Blinov DV, Bugorskii EV, Kadyrova LR, Kotova OV, et al. COVID-19 pandemic. Effects of stress. *Clinical Review for General Practice*. 2020; 2: 16-24. (In Russ.)]. doi: 10.47407/kr2020.1.2.00013

Сведения об авторах

Тихомирова Елена Викторовна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, заместитель директора Института педагогики и психологии по научно-исследовательской деятельности, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», e-mail: tichomirowa82@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

Сапоровская Мария Вячеславовна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и социальной психологии, заведующая кафедрой общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», e-mail: saporov35@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

Самохвалова Анна Геннадьевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и акмеологии личности, директор Института педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», e-mail: a_samohvalova@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>

Information about the authors

Elena V. Tikhomirova – Cand. Sc. (Psychol.), Docent, Associate Professor at the Department of General and Social Psychology, Deputy Director of the Institute of Pedagogy and Psychology for Research, Kostroma State University, e-mail: tichomirowa82@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

Mariia V. Saporovskaia – Dr. Sc. (Psychol.), Docent, Professor at the Department of General and Social Psychology, Head of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, e-mail: saporov35@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

Anna G. Samokhvalova – Dr. Sc. (Psychol.), Docent, Professor at the Department of Pedagogy and Acmeology of Personality, Director of the Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, e-mail: a_samohvalova@kosgos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>