

## Разработка и апробация методики развития резилентности и осознанности

Научный руководитель – Костенко Василий Юрьевич

*Волкова Анастасия Игоревна*

*Студент (бакалавр)*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: aivolkova\_2@edu.hse.ru*

В 2024 году Всероссийским центром изучения общественного мнения была собрана статистика уровня стресса граждан РФ: около 19

Существует множество программ повышения жизнестойкости и психологического благополучия. В их числе присутствует модель развития резилентности в рамках подхода позитивной психологии [13]. Еще одним форматом является групповая программа МВСТ, которая следует двум принципам: осознанность и принятие [12]. Актуальным вопросом является соотнесение эффектов влияния на психологическое благополучие смешанных методов психологического воздействия.

Цель исследования заключается в разработке модифицированной психотерапевтической программы развития резилентности и осознанности и проверка ее эффективности. Основная гипотеза исследования содержит в себе предположение о том, что при прохождении программы показатели у респондентов повысятся уровня резилентности и осознанности.

Планируется квазиэкспериментальный дизайн исследования, содержащий проведение статистического анализа. Для сбора данных о состоянии респондентов будет использован пакет методик, измеряющих уровень: резилентности, субъективного благополучия, депрессии, тревожности, внимания и осознанности, а также частоты негативных и позитивных аффектов.

Объем выборки составляет 30 респондентов и в экспериментальной, и в контрольной группах от 18 лет. Для экспериментальной группы планируется прохождение программы в размере 16 часов занятий, содержащих психотерапевтические интервенции.

В качестве гипотетического конструкта в данном исследовании выступают резилентность и осознанность [10]. Уровень психологической резилентности определяется как способ положительной адаптации, или способность поддерживать и восстанавливать психический тонус в тяжелых жизненных условиях. Для измерения уровня резилентности [3] выделяются переменные, коррелирующие с резилентностью. К таким переменным относятся уровень депрессии [3], тревожности [6], частота проявления негативных и позитивных аффектов [4], а также уровень субъективного благополучия [5]. Осознанность же представляет собой безоценочное, буквальное и предметное осознание своего жизненного опыта [11]. К переменным, выявляющим уровень осознанности, следовательно, относятся уровень осознанности и внимания, а также уровень самосострадания [2]. На основе данной методологии подобраны психометрические методики для измерения приведенных показателей.

Ход исследования: Сбор выборки в две группы; Предоставление респондентам полного пакета методик для заполнения (Таблица 1); Проведение программы + прохождение респондентами опроса PANAS на 5 минут каждые три дня; Второе прохождение полного опросника с окончанием программы.

Планируемые статистические результаты: Предполагается, что при прохождении респондентами программы будут наблюдаться следующие изменения: уровень тревоги, де-

прессии и частота негативных эмоциональных аффектов понизятся, а уровень субъективного благополучия, внимания и осознанности, резилентности и частота позитивных эмоциональных аффектов повысятся.

Вклад данного исследовательского проекта состоит в том, чтобы способствовать внедрению новых методик повышения резилентности и совладания со стрессом в общественное пространство для распространенного пользования. Помимо этого, полученные в будущем результаты имеют значимость для научного сообщества в сфере позитивной психологии, а также когнитивной поведенческой психологии. Разработка подобных программ может служить новым психотерапевтическим инструментом в различных общественных сферах.

### Источники и литература

- 1) Голубев А. М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности МААС // Вестник НГУ. Серия: Психология. - 2012. - №Том 6, вып. 2
- 2) К. А. Чистопольская, Е. Н. С. Н. Осин, Ениколопов, Е. Л. Николаев, Г. А. Мысина, С. Э. Дровосеков. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. - 2020. - №4.
- 3) Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. усскаяязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. - 2022. - №1, 45. - С. 65–75.
- 4) Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций // Журнал Высшей школы экономики, Психология. - 2012. - №9, 4. - С. 91–110.
- 5) Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. - 2020. - №1 (155).
- 6) Российское общество психиатров Опросник ГТР-7 (GAD-7) и рекомендации WFSBP по терапии генерализованного тревожного расстройства // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. - 2013. - №2.
- 7) Обзорение психиатрии и медицинской психологии. - 2013. - №2.
- 8) Обзорение психиатрии и медицинской психологии. - 2013. - №2. В поисках психологической помощи // ВЦИОМ URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> 22.02.2023(дата обращения: 22.02.2023)
- 9) Управление стрессом // ВЦИОМ НОВОСТИ URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom> (дата обращения: 01.02.2024).
- 10) Усиление мер в области охраны психического здоровья // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 17.11.24).
- 11) Calear, A. L., & Christensen, H. Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression // Adolescence. - 2010. - №33. - С. 429-438.
- 12) Kosugi T, Ninomiya A, Nagaoka M, Hashimoto Z, Sawada K, Park S, Fujisawa D, Mimura M, Sado M Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Improving Subjective and Eudaimonic Well-Being in Healthy Individuals: A Randomized Controlled Trial // Front Psychol. - 2021.
- 13) Segal Z.V., Williams J., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse // New York: Guilford Press. - 2002.

- 14) Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions // Am Psychol. - 2005. - №6(6):e144. - С. 60(5):410-21.