



Серия «Психология»  
2023. Т. 46. С. 73–92  
Онлайн-доступ к журналу:  
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

---

---

ИЗВЕСТИЯ  
Иркутского  
государственного  
университета

---

---

Научная статья

УДК 159.9.072 : 378.015.3  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.73>

## Программа психологического сопровождения студентов, направленная на повышение их психологической безопасности

Е. С. Спирина\*

*Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, г. Москва, Россия*  
*Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия*

**Аннотация.** Представлена авторская программа психологического сопровождения студентов, основанная на теории социального обмена эмоциями и направленная на повышение психологической безопасности. Описаны цель, задачи, теоретико-методологические основы, психологические условия сопровождения студентов, направления, формы деятельности, планируемый результат реализации программы. Указаны формируемые умения и план встреч в рамках программы психологического сопровождения.

**Ключевые слова:** социальный обмен эмоциями, психологическая безопасность.

**Благодарности.** Автор выражает благодарность своему научному руководителю, канд. психол. наук, доценту, заведующему кафедрой общей и клинической психологии ПГНИУ Е. С. Игнатовой.

**Для цитирования:** Спирина Е. С. Программа психологического сопровождения студентов, направленная на повышение их психологической безопасности // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 46. С. 73–92. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.73>

Original article

## The Program of Psychological Support for Students Aimed at Enhancing Their Psychological Security

E. S. Spirina\*

*St. Tikhon's Orthodox University for the Humanities, Moscow, Russian Federation*  
*Perm State National Research University, Perm, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the program of psychological support for students based on the theory of social sharing of emotions aimed at enhancing psychological security. Russian researches, when developing programs of enhancing psychological security didn't pay due regard to the theory of social sharing of emotions. The authors outlined the purpose, objectives, theoretical and methodological framework, psychological conditions of support for students, directions and forms of work, and expected results. The author mentioned the competences developed and the plan of meetings in the framework of the program of psychological support.

**Keywords:** social sharing of emotions, psychological security.

---

**For citation:** Spirina E.S. The Program of Psychological Support for Students Aimed at Enhancing Their Psychological Security. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2023, vol. 46, pp. 73–92. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.46.73> (in Russian)

---

© Спирина Е. С., 2023

\*Полные сведения об авторе см. на последней странице статьи.  
For complete information about the author, see the last page of the article.

## Введение

Профессия специалиста по социальной работе, психолога нередко предполагает деятельность в сложных социальных условиях (природные, техногенные, экологические катастрофы и бедствия, периоды социально-экономического неблагополучия) с людьми, которые находятся в кризисных состояниях, переживают утрату близких, дома, здоровья, работы. При этом специалистам необходимо не только выдерживать психологическую нагрузку, профессионально не выгорать, но еще и быть опорой для тех, кто к ним обращается.

Угрозе психологической безопасности (ПБ) специалисты социальной сферы подвергаются не только в периоды социально-экономических кризисов и природных катастроф, но и в благополучное время. По мнению Т. С. Кабаченко, непосредственное или опосредованное взаимодействие с клиентом является одним из факторов, из-за которого профессиональная деятельность становится источником психологического воздействия, способного спровоцировать нарушение ПБ [Кабаченко, 2000].

Устойчивый уровень психологической безопасности необходим специалистам социальной сферы, чтобы качественно выполнять профессиональные функции и сохранять психологическое здоровье. Уделять внимание укреплению ПБ данных специалистов, на наш взгляд, необходимо на этапе их вузовской подготовки. Получая образование, будущие социальные работники, психологи нередко уже становятся волонтерами в благотворительных организациях, помогают профессионалам при чрезвычайных происшествиях. Сталкиваясь с повышенной психологической нагрузкой, они нуждаются в психологическом сопровождении. В его основу можно положить теорию социального обмена эмоциями (СОЭ), который предполагает выражение эмоций принятым в обществе способом – на социально разделяемом языке [Social sharing of ... , 2000], обеспечивает психологическое благополучие, снижает интенсивность переживаний [Игнатова, 2022].

Зарубежные ученые, хотя и доказывали возможность СОЭ выступать способом эмоционального регулирования [Social sharing of ... , 2022], совладания с кризисными ситуациями [Нарп, Neta, 2023], не уделяли внимания созданию программ психологического сопровождения, основанных на СОЭ и позволяющих повышать уровень ПБ. В свою очередь российские исследователи, разрабатывая программы повышения ПБ [Вербина, 2013; Тырскова, 2012], еще не делали теорию СОЭ основой подобных программ.

Цель нашей работы – разработать программу психологического сопровождения студентов, основанную на теории СОЭ и направленную на укрепление ПБ.

## Методология исследования

Методологической основой исследования являются зарубежная теория СОЭ [Longlasting cognitive and ... , 1992; Social sharing of ... , 1998; Social sharing of ... , 2000; Rime, 2009], отечественные теории и концепции ПБ: теоретико-эмпирическая концепция ПБ личности [Психологическая безопасность личности ... , 2017], трансформационная и функциональная модели

безопасности личности [Приходько, 2013а], представления о роли субъекта в обеспечении ПБ [Брушлинский, 1996]; принципы индивидуального консультирования и групповой работы [Рождерс, 1993, 1997; Рудестам, 1990; Трунов, 2013а, 2013б], представления о психологическом сопровождении [К вопросу о социальном ... , 2013; Кобзарева, 2010; Попова, 2013].

В работе мы опирались на такие методологические принципы психологии, как принцип детерминизма и развития: ПБ и СОЭ зависят от внешних обстоятельств и/или внутренних причин, подтверждено, что удовлетворение потребности в безопасности свойственно человеку на протяжении жизни [Психологическая безопасность личности ... , 2017], что СОЭ осуществляют люди разного возраста и в зависимости от возраста адресантов меняются адресаты [Longlasting cognitive and ... , 1992], ПБ можно укреплять, умение осуществлять СОЭ – совершенствовать.

При разработке программы мы использовали метод теоретического анализа психологических исследований.

Прежде чем перейти к описанию программы психологического сопровождения, обозначим, чем может быть полезен СОЭ для повышения уровня ПБ.

Приступив к разработке программы ПБ, мы обратили внимание, что большинством исследователей ПБ определяется как состояние: состояние общественного сознания [Рощин, Соснин, 1995], психическое состояние [Шахова, 2019], состояние образовательной среды [Баева, 2006], состояние динамического баланса отношений субъекта к миру [Молокоедов, Слободчиков, Франц, 2017], состояние информационной среды [Кабаченко, 2000], состояние, носящее динамический характер, как во внутреннем пространстве субъекта, так и в системе «человек – внешняя среда» [Стоянова, Смирнова, 2018]. Первичными факторами формирования психических состояний человека являются процессы [Маклаков, 2001]. В поисках процесса, который мог бы способствовать формированию ПБ, мы обратились к социальному обмену эмоциями, который понимается зарубежными исследователями как процесс [Rime, 2009; Rodríguez-Hidalgo, Tan, Verlegh, 2015], способный, как мы уже отмечали выше, содействовать регуляции эмоций [Social sharing of task-related ... , 2022].

Для конкретизации компонентов ПБ мы обратились к модели И. И. Приходько. С его точки зрения, ПБ личности является сложной многоуровневой категорией, определяющей уровень защищенности психики человека, ее способность поддерживать оптимальный уровень функционирования, возможность устранять возникающие внешние и внутренние угрозы и сохраняться на достаточно устойчивом дееспособном уровне [Приходько, 2013а].

Четырехфакторная структура ПБ личности в обычных условиях жизнедеятельности состоит из следующих компонентов: морально-коммуникативного, мотивационно-волевого (жизнестойкости), ценностно-смыслового и внутреннего комфорта [Приходько, 2013б].

Морально-коммуникативный компонент предполагает свободное использование морально-коммуникативных норм, коммуникативных навыков, доверительные отношения; мотивационно-волевой – гибкую перестройку отношений с окружающей средой, постановку целей, планирование, доведение начатого до конца, принятие решений, ответственности на себя, способ-

ность проявлять гибкость в корректировке целей, планов, средств достижения целей; ценностно-смысловой – осмысленность жизни, жизненного пути, осмысленное отношение к окружающим, компонент внутреннего комфорта – поиск ситуаций психологического комфорта, конструктивный образ себя и жизни, минимизация деструктивных чувств, ощущение благополучия, отсутствие тревоги, уверенность в себе [Приходько, 2013b].

Для выявления умений, задействованных при СОЭ и способствующих формированию компонентов ПБ, мы соотносили выявленные на основе работ Б. Рима и его коллег [Longlasting cognitive and ... , 1992; Social sharing of emotion ... , 1998; Social sharing of ... , 2000; Rime, 2009] принципы СОЭ (табл. 1) и компоненты, представленные в четырехфакторной структуре ПБ личности [Приходько, 2013b] (табл. 2), с условиями их формирования, развития.

В итоге нам удалось выделить следующие умения, способствующие осуществлению СОЭ и укреплению ПБ:

- 1) умение вербализовать положительный и отрицательный эмоциональный опыт;
- 2) умение распознавать эмоции по вербальным признакам («эмоциональным ключам»);
- 3) умение формулировать эмпатические реплики;
- 4) умение соблюдать этические, коммуникативные нормы, проявлять тактичность и деликатность;
- 5) формулирование реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, стимулирующие когнитивную работу адресанта по реконструкции когнитивных схем и моделей поведения, корректировке целей, реорганизации мотивов, переосмыслению, переоценке ситуации, прояснению обстоятельств произошедшего;
- 6) умение проводить рефлексию мыслей, чувств, поведения;
- 7) умение использовать различные формы СОЭ.

Опишем программу психологического сопровождения студентов, основанную на теории СОЭ и направленную на укрепление ПБ. Сам термин «психологическое сопровождение», по словам И. И. Кобзаревой, еще не обрел устойчивого характера [Кобзарева, 2010]. Под ним понимают и систему скоординированного взаимодействия участников образовательного процесса, направленную на выявление и реализацию профессионально-психологического потенциала, развитие у юношей и девушек потребностей в профессиональном, социальном и личностном самоопределении [Попова, 2013], и процесс как совокупность последовательных действий, позволяющих субъекту определиться с принятием решения и нести ответственность за реализацию решения [Комплексное сопровождение детей ... , 2003], и метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [Там же], и создание условий «для организации сотрудничества учащихся, направленного на самопознание, поиск путей самоуправления их внутренним миром и системой отношений» [Кобзарева, 2010, с. 98].

Таблица 1

## Выявление умений, задействованных в социальном обмене эмоциями (мишеней воздействия)

Определение	Структура	Условия развития	Мишени	
Социальный обмен эмоциями – выражение эмоций принятым в обществе способом (на социально разделяемом языке) адресату, в том числе и символическому	Причины СОЭ: эмоции, мысли, мысленные образы, стремление к снижению когнитивного диссонанса, к когнитивной интеграции	Способность замечать причины, требующие осуществления СОЭ	Умение проводить рефлексию мыслей, чувств, поведения	
	При социальном обмене эмоциями адресант делится с адресатом своими чувствами, эмоциональными реакциями, событиями, вызвавшими эмоции, обстоятельствами, при которых оно произошло	Вербализация эмоций	Умение вербализировать эмоции	
		Распознавание эмоций собеседника по вербальным признакам	Умение распознавать эмоции собеседника по вербальным признакам («эмоциональным ключам»)	
		Проявление эмпатии, формулирование эмпатических реплик	Умение проявлять эмпатию, формулировать эмпатические реплики	
	Любые эмоции, как положительные, так и отрицательные, независимо от их интенсивности, могут быть включены в социальный обмен эмоциями	Вербализация положительных, отрицательных эмоций	Умение делиться отрицательными и положительными эмоциями	
	Социальный обмен эмоциями может осуществляться между двумя и более лицами	Среда, с которой можно обмениваться эмоциями	Обеспечение среды, с которой можно обмениваться эмоциями	
	Адресат при СОЭ может быть символическим, СОЭ осуществляется в письменной/устной, вербальной/невербальной, аудиальной, визуальной, театральной формах, форме внутренней речи	Использование различных форм СОЭ	Умение использовать формы СОЭ, альтернативные устному диалогу между адресантом и адресатом	
СОЭ выполняет такие социально-аффективные функции, как помощь, поддержку, комфорт, утешение, легитимизацию, внимание, привязанность и сопереживание, содействие в переживании, социальную интеграцию, укрепление положительных эмоций, такие когнитивные функции, как коррекция целей, реорганизация мотивов, реконструкция когнитивных схем и моделей поведения, переосмысление и переоценка события (обретение новых смыслов), прояснение обстоятельств. СОЭ и социально-аффективной, и когнитивной направленности может выполнять такие функции, как эмоциональная регуляция, адаптация, активация переживания, поиск смысла	Рефлексия результатов, к которым приводит СОЭ	Умение проводить рефлексию своих мыслей, чувств, поведения, а также способность размышлять о возможных мыслях, эмоциях, возможном поведении других людей		
	Реализация СОЭ когнитивной направленности	Умение осуществлять СОЭ когнитивной направленности	Умение формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, стимулирующие когнитивную работу адресанта по реконструкции когнитивных схем и моделей поведения, корректировке целей, реорганизации мотивов, переосмыслению, переоценке ситуации, прояснению обстоятельств произошедшего	

Окончание табл. 1

Определение	Структура	Условия развития	Мишени	
		Реализация СОЭ социально-аффективной направленности	Умение осуществлять СОЭ социально-аффективной направленности	Умение вербализировать эмоции
	СОЭ подразделяется на первичный, вторичный, третичный, предполагает социально-аффективную и/или когнитивную направленность	Осуществление СОЭ различной направленности, разных видов		Умение распознавать эмоции собеседника по вербальным признакам («эмоциональным ключам»)
Умение формулировать эмпатические реплики				
Умение вербализировать эмоции				
Умение распознавать эмоции собеседника по вербальным признакам («эмоциональным ключам»)				
Умение формулировать эмпатические реплики				
Умение формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, стимулирующие когнитивную работу адресанта по реконструкции когнитивных схем и моделей поведения, корректировке целей, реорганизации мотивов, переосмыслению, переоценке ситуации, прояснению обстоятельств произошедшего				

Таблица 2

## Выявление умений, способствующих формированию психологической безопасности (мишеней воздействия)

Определение	Структура	Условия развития	Мишени	
Психологическая безопасность личности является сложной многоуровневой категорией, определяющей уровень защищенности психики человека, ее способностью поддерживать оптимальный уровень функционирования, возможностью устранять возникающие внешние и внутренние угрозы и сохраняться на достаточно устойчивом дееспособном уровне	Морально-коммуникативный компонент – свободное использование морально-коммуникативных норм, коммуникативных навыков, доверие собеседникам	Среда, в рамках которой можно вести коммуникацию	Обеспечение среды, в рамках которой можно вести коммуникацию	
		Соблюдение коммуникативных, этических норм, тактичность, деликатность	Развитие умения соблюдать этические, коммуникативные нормы, проявлять тактичность, деликатность	
		Осуществление обмена эмоциями социально-аффективной направленности, доверие к окружающим, положительное отношение к ним	Вербализация эмоций	Умение вербализовать эмоциональный опыт социально-приемлемым способом
			Формулирование эмпатических реплик	Умение формулировать эмпатические реплики
	Распознавание эмоций собеседника по вербальным признакам («эмоциональным ключам»)		Умение распознавать эмоции по вербальным признакам («эмоциональным ключам»)	
	Мотивационно-волевой компонент, или жизнестойкость – гибкая перестройка отношений с окружающей средой, постановка целей, планирование, доведение начатого до конца, принятие решений, ответственности на себя, способность проявлять гибкость в корректировке целей, планов, средств достижения целей	Гибкость в отношениях с окружающей средой, постановка целей, планирование, доведение начатого до конца, принятие решений, ответственности на себя, изменение планов под влиянием ситуаций, корректировка целей и средств их достижения	Развитие умения перестраивать отношения с окружающей средой, принимать решения, брать на себя ответственность, ставить цели, планировать, доводить начатое дело до конца, изменять планы, корректировать цели и средства их достижения под влиянием ситуаций через обмен эмоциями когнитивной направленности	
	Ценностно-смысловой компонент – осмысленность жизни, своего жизненного пути, осмысленное отношение к окружающим	Рефлексия своих мыслей, чувств, поведения, размышления о возможных мыслях, эмоциях, возможном поведении других людей	Умение проводить рефлексии своих мыслей, чувств, поведения, а также способность размышлять о возможных мыслях, эмоциях, возможном поведении других людей	
	Компонент внутреннего комфорта – поиск ситуаций психологического комфорта, конструктивный образ себя и жизни, минимизация деструктивных чувств, ощущение благополучия, отсутствие тревоги, уверенность в себе	Снижение частоты, интенсивности, длительности переживания деструктивных чувств	Минимизация деструктивных переживаний, в частности, тревоги, вины, обиды, злости через социальный обмен эмоциями	
		Рефлексия своего состояния	Умение проводить рефлексии мыслей, чувств, поведения	
		Регуляция эмоций	Умение регулировать эмоции через вербализацию своих переживаний конкретному адресату в устной форме	
Умение регулировать эмоции через письменную, невербальную, аудиальную, визуальную, театральную форму, форму внутренней речи				
Повышение уверенности в себе	Повышение уверенности в себе через расширение опыта взаимодействия с окружающими			

Е. С. Романова, И. В. Рябова, Л. Ю. Овчаренко, Б. М. Абушкин считают основной методологической парадигмой оказания поддержки парадигму сопровождения, реализуемую через системную деятельность на основе социального сотрудничества, под которым понимается «тип совместной деятельности между субъектами образовательного процесса, характеризующийся доверием, общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием взаимной ответственности сторон за результат их сотрудничества и развития» [К вопросу о социальном ... , 2013, с. 90]. О. С. Попова видит в качестве основы психологического сопровождения право личности делать свой собственный выбор жизненного и профессионального пути [Попова, 2013], И. И. Кобзарева – идеи «усиления субъектности партнеров по общению, помощи личности в самостоятельном творческом развитии» [Кобзарева, 2010, с. 98].

Как мы видим, многие исследователи подчеркивают в психологическом сопровождении роль сотрудничества участников друг с другом и проявления субъектности (возможность делать выбор, принимать решение, лично, профессионально развиваться). Соответственно мы будем понимать под психологическим сопровождением создание условий для сотрудничества студентов друг с другом, развития их личностных, профессиональных умений.

### **Результаты исследования**

Цель психологического сопровождения студентов заключается в укреплении ПБ.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) организация психологического сопровождения студентов;
- 2) формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ;
- 3) развитие таких составляющих ПБ, как морально-коммуникативный, мотивационно-волевой, ценностно-смысловой компонент, компонент внутреннего комфорта;
- 4) профилактика снижения уровня ПБ студентов.

Методологической основой построения программы психологического сопровождения студентов является теория СОЭ. Выстраивая работу со студентами, мы будем опираться на следующие принципы СОЭ:

1. СОЭ предполагает выражение эмоций принятым в обществе способом (на социально разделяемом языке) адресату.
2. Среди причин, которые приводят к СОЭ, можно выделить не только сами эмоции, но и мысли, мысленные образы, стремление к снижению когнитивного диссонанса, к когнитивной интеграции.
3. При СОЭ адресант делится с адресатом чувствами, эмоциональными реакциями, событиями, вызвавшими эмоции, обстоятельствами, при которых оно произошло.
4. Как положительные, так и отрицательные эмоции, независимо от их интенсивности, могут быть включены в СОЭ.
5. СОЭ может осуществляться между двумя и более лицами.
6. Адресат при СОЭ может быть символическим.

7. СОЭ осуществляется в письменной, устной, аудиальной, визуальной, театральной форме, а также форме внутренней речи.

8. СОЭ подразделяется на первичный, вторичный, третичный, имеет социально-аффективную и/или когнитивную направленность.

9. СОЭ выполняет такие социально-аффективные функции, как помощь, поддержка, комфорт, утешение, легитимизацию, внимание, привязанность и сопереживание, содействие в переживании, социальная интеграция, укрепление положительных эмоций; такие когнитивные функции, как коррекция целей, реорганизация мотивов, реконструкция когнитивных схем и моделей поведения, переосмысление и переоценка события (обретение новых смыслов), прояснение обстоятельств. СОЭ и социально-аффективной, и когнитивной направленности может выполнять такие функции, как эмоциональная регуляция, адаптация, активация переживания, поиск смысла.

Сопровождение студентов, основанное на теории СОЭ, предполагает механизм ослабления эмоций через разделение эмоционального опыта с другими, механизм фасилитации и рефлексии.

Как пишет Б. Риме, сразу после произошедшего события связанное с ним переживание часто повторяется в памяти человека, увеличивая количество мыслей об этом эмоциональном опыте и усиливая необходимость поделиться им. С течением времени эмоциональные воспоминания о прошедшем событии становятся менее частыми, и его влияние постепенно становится незначительным. «Наклон» этого угасания является функцией начальной интенсивности эмоционального переживания. Более интенсивные эмоции порождают более медленное угасание. Ослабление эмоций отчасти объясняется тем фактом, что новый опыт занимает внимание субъекта так, что для старых воспоминаний остается все меньше ресурсов. В итоге память об эмоциональном эпизоде становится «бездействующей». Дремлющие воспоминания перестают влиять на состояние человека. Однако память об эмоциональном переживании может никогда полностью не исчезнуть. Когда соответствующие произошедшему эпизоду сигналы проявляются в определенном контексте, то забытый эпизод снова начинает оказывать влияние. Контекстуальные подсказки могут активизировать переживания, вызванные давними событиями [Rime, 2009].

Если эмоционально заряженные воспоминания не утрачивают свою интенсивность, то продолжают использовать ресурсы внимания для произошедшей ситуации в ущерб новым. При этом сами люди осознают, что эти воспоминания еще не проработаны, говорят, что все еще переживают. В связи с данными воспоминаниями возникает потребность делиться ими в обществе, однако социальные ограничения не дают делиться эмоциями бесконечно. Постоянная потребность делиться произошедшим указывает на то, что эмоциональный опыт остается влиятельным. Чем больше человек делится чувствами, связанными с воспоминанием, тем менее болезненными они становятся по прошествии нескольких недель, месяцев [Там же].

Итак, механизм СОЭ заключается в следующем: эмоции, возникшие в связи с событием, сохраняют свою интенсивность и продолжают влиять на

человека, побуждая его делиться чувствами; разделение эмоций с другими снижает болезненность эмоционального опыта.

Благодаря СОЭ студенты будут чувствовать уменьшение интенсивности переживаний, понимать, что находятся среди тех, кто может поддержать их, принять их чувства. По мере осуществления СОЭ будут происходить изменения в компонентах ПБ, в результате чего уровень ПБ будет расти.

Психологу, сопровождающему студентов, важно инициировать СОЭ между студентами, поддерживать, стимулировать его, задавать ему социально-аффективную или когнитивную направленность, в чем можно увидеть механизм фасилитации. Фасилитация предполагает самостоятельную выработку студентами нового знания в процессе групповой работы в режиме «здесь и сейчас», повышает эффективность совместной деятельности, степень вовлеченности в нее [Голованова, 2014]. Психолог, взяв на себя функции фасилитатора, облегчает взаимодействие внутри группы, помогает сохранять временные рамки, тематику обсуждения, создает среду активного общения [Там же].

Важно также организовывать осмысление СОЭ, протекающего во время встречи, дать возможность студентам проанализировать результаты СОЭ, возникшие сложности, т. е. задействовать механизм рефлексии.

В качестве психологических условий сопровождения студентов предполагается формирование установки на СОЭ с однокурсниками, способствование осознанию того, что любые, даже неприятные эмоции можно пережить, развитие умений осуществлять СОЭ и расширением знаний о нем.

Рассмотрим подробнее умения осуществлять СОЭ, способствующие укреплению ПБ, которые мы будем развивать у студентов и которые уже перечисляли выше.

Первое из них – вербализация эмоционального опыта. Благодаря выражению эмоций и их эмпатическому пониманию собеседником происходит переживание, осознание и принятие эмоционального опыта [Трунов, 2013а]. По уровню вербализации эмоционального опыта можно понять, насколько человек различает свои чувства, эмоции [Трунов, 2013б]. Используемые им слова выступают и как обозначение различных переживаний, и как инструмент их различения, и как показатель степени этого различения [Там же].

Формировать умение вербализировать эмоции можно через обучение технике «Я-сообщение» (вербальной технике, в которой человек выражает чувства по поводу ситуации, не заставляя при этом собеседника защищаться [Трунов, 2013а]), расширение запаса эмотивной лексики (слов и выражений, описывающих эмоциональный опыт человека [Трунов, 2013б]), через разделение эмоций во время шеринга, предполагающего выражение чувств, связанных с ним мыслей, систематизацию опыта [Емельянова, 2016].

Вербализация эмоционального опыта дает следующие результаты [Трунов, 2013а, с. 122]:

- продуктивное переживание чувств;
- снижение эмоционального напряжения, «освобождение»;
- коррекцию функциональной алекситимии;

- дифференциацию эмоционального опыта;
- расширение эмоционального опыта, обнаружение «новых» чувств;
- встречу с противоречивым содержанием;
- позитивное переформулирование эмоциональной лексики;
- более глубокое понимание и принятие своего эмоционального опыта.

Собеседник может помогать адресанту в выражении эмоций эмпатическими репликами, умение формулировать которые мы также будем развивать у студентов через моделирование коммуникативных ситуаций, где один герой переживает те или иные эмоции, а задача другого с помощью эмпатических реплик отражать его чувства.

Эмпатическая реплика состоит из таких структурных элементов, как оператор понимания, персона, эмпатический знак и Другой. Эмпатический знак в свою очередь подразделяется на модус переживания, обозначение переживания, предмет переживания и связь переживания с предметом [Васильюк, 2007].

Чтобы более точно понять, что чувствует другой человек, и сформулировать эмпатическую реплику, необходимо уметь замечать «эмоциональные ключи» – «вербальную репрезентацию тех или иных фрагментов эмоционального опыта, которые входят в состав того или иного эмоционального концепта («чувства»)» [Трунов, 2013а, с. 108] и формулировать вопросы, направленные на их выявление.

Д. Г. Трунов обозначал ситуационные, поведенческие, вербальные, мотивационные, физиологические, эйдетические, перцептивные, иносказательные, понятийные ключи. Данные группы эмоциональных ключей были выделены в результате исследования, где от респондентов требовалось ответить на вопрос «Что происходит, когда я чувствую (название чувства)?» или «Как я узнаю, что я чувствую (название чувства)?» и составляли список проявлений этого чувства [Там же].

Умение распознавать чувства по «эмоциональным ключам» мы будем развивать у студентов за счет упражнений, в которых нужно выделять «эмоциональные ключи» в предложенных высказываниях, в разыгрываемой коммуникативной ситуации формулировать вопросы, направленные на их вербализацию собеседником, наблюдать за развитием диалога других участников.

Еще одно важное умение, которое мы будем формировать у студентов, – умение следовать этическим, коммуникативным нормам, проявлять тактичность, деликатность. Эти нормы и принципы вежливости будут заложены в правила взаимодействия участников. Следуя им во время шеринга, упражнений, игр, студенты будут укреплять данное умение.

Умения формулировать реплики вопросительного и невопросительного характера, стимулирующие когнитивную работу адресанта по реконструкции когнитивных схем и моделей поведения, корректировке целей, реорганизации мотивов, переосмыслению, переоценке события, прояснению обстоятельств, мы выделили, основываясь на функциях СОЭ когнитивной направленности. Они будут помогать в осуществлении СОЭ данной направленности и способствовать формированию мотивационно-волевого компонента

СОЭ. Развивать данные умения мы будем через разыгрывание коммуникативных ситуаций, где герой испытывает сложности с осмыслением ситуации, мотивацией, следует деструктивным когнитивным схемам и моделям поведения.

Умение проводить рефлексию мыслей, чувств, поведения будет развиваться благодаря СОЭ во время шеринга, заполнению рефлексивных бланков, заполняемых один раз в неделю, а также в начале и в конце каждого занятия.

Умение использовать различные, в том числе и невербальные, формы социального обмена эмоциями будет совершенствоваться посредством выражения эмоций через литературное творчество, музыку, рисование, сценические этюды.

Программа сопровождения будет осуществляться в следующих направлениях: психологическое развитие (участники будут совершенствовать умения, которые мы перечислили выше), психологическая профилактика (предотвращение снижения уровня ПБ, возникновения депрессии, хронического стресса, буллинга).

Программа будет реализовываться в таких формах, как игры, упражнения, группы встреч, шеринг.

Групповая работа будет проводиться в формате групп встреч в русле гуманистического подхода, где ведущий ведет себя недирективно. Мы выбрали данный формат, так как группы встреч позволяют реализовывать СОЭ, «утверждают выражение чувств в качестве наиболее адекватной формы подлинных человеческих взаимоотношений» [Рудестам, 1990, с. 56], «развивают способность к сопереживанию, близости, проявлению тепла не только в отношениях с партнерами по группе, но и с миром в целом» [Там же]. Данные встречи будут основной формой реализации программы сопровождения. Участники группы могут делиться друг с другом эмоциями, событиями, которые вызвали особые чувства, эмпатически откликаться на эмоции, состоящие друг друга.

На каждой встрече мы будем проводить шеринг. Благодаря шерингу участники проявляют индивидуальные особенности, продвигаются к зоне ближайшего развития, становится заметной групповая динамика, можно понять, растет ли доверие участников друг к другу [Емельянова, 2016]. Шеринг в начале и в конце встреч также позволяет закреплять развиваемые умения, совершенствовать осуществление СОЭ. Предполагается, что от встречи к встрече по мере освоения и развития умений во время упражнений и игр шеринг будет становиться более длительным.

Целесообразность проведения встреч с привлечением игр, упражнений заключается в обеспечении безопасных условий для выражения чувств, для осуществления СОЭ. В рамках игры студент может обучаться вербализировать эмоции, которые он испытывает, исполняя определенную роль, не раскрывая при этом чувства, которые беспокоят его за пределами игры, что особенно актуально в случае, когда между членами студенческого коллектива еще не сложились доверительные отношения или когда они только начинают складываться. В то же время условный характер игр [Кравцова, 2017] и большей части упражнений («как будто я...») дает возможность участникам,

если у них есть в этом потребность, через исполнение игровой роли поделиться эмоциями, которые они на самом деле испытывают в повседневной жизни, но не говорят о них. В игре же «под прикрытием роли» они могут выразить их, не боясь осуждения. Взаимодействие студентов во время упражнений, игр способствует возрастанию доверия друг к другу, что положительно скажется на социальном обмене эмоциями, осуществляемом в рамках шеринга.

Психологическое сопровождение студентов планируется встроить в рамки образовательного процесса в качестве еженедельных встреч, организуемых после учебных занятий.

Структуру каждой встречи можно описать следующим образом:

1. Шеринг, предполагающий СОЭ.

В начале занятия в рамках шеринга участники делятся чувствами, которые испытывали в течение недели, выражают переживаемые в настоящий момент эмоции, дают отклики на переживания друг друга.

2. Игры, упражнения, направленные на развитие умений, способствующих осуществлению СОЭ и укреплению ПБ.

3. Шеринг, предполагающий СОЭ.

По итогам встречи в рамках шеринга участники делятся эмоциями, впечатлениями от прошедшей встречи, осуществляют рефлекссию чувств, вызвавших их мыслей, поведения.

Первая встреча является вводной, основные задачи которой – знакомство участников друг с другом, целью и задачами программы, выполнение диагностического задания, расширение лексического запаса слов, обозначающих чувства. Встречи со второй по пятую направлены на развитие определенного умения через игры и упражнения. Так, вторая встреча в рамках программы сопровождения посвящена умению вербализировать эмоции, третья – умению распознавать чувства по вербальным признакам («эмоциональным ключам»), четвертая – умению формулировать эмпатические реплики, пятая – умению формулировать реплики когнитивной направленности, стимулирующие когнитивную работу адресанта по реконструкции когнитивных схем и моделей поведения, корректировке целей, реорганизации мотивов, переосмыслению, переоценке ситуации, прояснению обстоятельств произошедшего.

Встречи после пятого занятия направлены на закрепление умений. Включенные в них упражнения, требующие обмена эмоциями когнитивной направленности, перемежаются с упражнениями, основанными на обмене эмоциями социально-аффективной направленности, чтобы избежать утомления участников. Последняя встреча, помимо задачи закрепления умений, имеет задачу обобщения результатов прохождения программы, включает в себя диагностическое задание (табл. 3).

Длительность курса предполагает 10 встреч по 90 мин (2 акад. ч), 6 академических часов отводится для проведения диагностики (3 акад. ч для входной диагностики и 3 акад. ч для выходной). Количество участников в группе психологического сопровождения может варьироваться от 6 до 15 чел. После второй встречи в группу уже не принимаются новые участники. Встречи будут проходить с периодичностью один раз в неделю.

Таблица 3

## План встреч в рамках программы психологического сопровождения

Темы	Содержание	Продолжительность, мин
Входная диагностика		120
Встреча 1	Упражнение-знакомство «Я и мои эмоции», объяснение цели и задач программы, обсуждение правил группы, диагностическое упражнение «Социальный обмен эмоциями после просмотренного фрагмента фильма», объяснение сущности социального обмена эмоциями, Карта эмоциональных переживаний, объяснение особенностей заполнения рефлексивных бланков, объяснение домашнего задания к следующей встрече: составить художественный текст в стихотворной или прозаической форме, передающий чувства, эмоции (без ограничений по объему, может состоять из нескольких слов, а может быть и более объемным), шеринг	90
Встреча 2	Шеринг, «Передай эмоцию через литературное творчество» (на основе домашнего задания), «Передай эмоцию через ассоциацию», объяснение структуры «Я-сообщения», «Найди ошибки в формулировании Я-сообщения», «Наболело», объяснение домашнего задания к упражнению «Передай эмоцию красками», шеринг	90
Встреча 3	Шеринг, «Передай эмоцию красками», «Передай эмоцию по кругу», описание понятия «эмоциональных ключей» и их видов, «Подбери ключи к эмоциям», «Построй диалог», объяснение домашнего задания – подготовиться к игре «Передай эмоцию через музыку», шеринг	90
Встреча 4	Шеринг, «Передай эмоцию через музыку», объяснение структуры эмпатических реплик, «Найди «эмоциональные ключи» и исправь ошибку в эмпатических репликах», «Сформулируй эмпатические реплики», «Эмпатический отклик», «В отпуск всей семьей», шеринг	90
Встреча 5	Шеринг, «Когда я злюсь...», объяснение особенностей осуществления СОЭ когнитивной направленности, «Социальный обмен эмоциями когнитивной направленности», «Поможем скорректировать цели», «Обмен впечатлениями», шеринг	90
Встреча 6	Шеринг, «Разговор о тревоге», «Обмен положительными эмоциями», «Поиск новых смыслов», «Вот это да», шеринг	90
Встреча 7	Шеринг, «Реорганизация мотивов», «Когда планы меняются...», «Хорошая новость», «Структурируем эмоциональный материал», «Разговор об обиде», домашнее задание «Письмо себе», шеринг	90
Встреча 8	Шеринг, обсуждение домашнего задания, «Навстречу новым когнитивным схемам», «Разговор о чувстве вины», «Обмен эмоциями после литературного произведения», «Разговор о решении проблем», шеринг	90
Встреча 9	Шеринг, «Договоримся», «Инициатива», «Принять решение», объяснение домашнего задания (сторителлинг «Монолог о чувствах»), шеринг	90
Встреча 10	Шеринг, сторителлинг «Монолог о чувствах», диагностическое задание «Социальный обмен эмоциями после просмотренного фрагмента фильма», «Ладощка», заключительный шеринг (завершающий обмен эмоциями, впечатлениями от занятия и программы в целом)	90
Выходная диагностика		120
Всего		20 акад. ч + 6 акад. ч диагностики

В качестве прогнозируемых результатов реализации программы психологического сопровождения мы обозначили повышение уровня ПБ студентов, профилактику его понижения, формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ, развитие компонентов ПБ (морально-коммуникативного, мотивационно-волевого (жизнестойкости), ценностно-смыслового компонента, компонента внутреннего комфорта) через СОЭ.

Программу психологического сопровождения студентов можно представить следующим образом (табл. 4).

Таблица 4

Программа психологического сопровождения студентов

<b>Цель</b>			
Повышение уровня ПБ студентов через СОЭ			
<b>Задачи</b>			
Организация психологического сопровождения студентов	Формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ	Развитие таких компонентов ПБ, как морально-коммуникативный, ценностно-смысловой, мотивационно-волевой, внутренний комфорт	Профилактика снижения уровня ПБ студентов
<b>Теоретико-методологические основы</b>			
<b>Теория</b>	<b>Принципы</b>		<b>Механизмы</b>
Теория СОЭ	<p>СОЭ – выражение эмоций принятым в обществе способом (на социально разделяемом языке) адресату. Адресат может быть символическим.</p> <p>Адресант делится с адресатом чувствами и эмоциональными реакциями, событиями, вызвавшими эмоции, обстоятельствами, при которых оно произошло.</p> <p>Как положительные, так и отрицательные эмоции, независимо от их интенсивности, могут быть включены в СОЭ.</p> <p>СОЭ осуществляется между двумя и более лицами в письменной, устной, аудиальной, визуальной, театральной форме, а также в форме внутренней речи, выполняет социально-аффективные и когнитивные функции, имеет социально-аффективную и/или когнитивную направленность, подразделяется на первичный, вторичный, третичный</p>		<p>Механизм уменьшения интенсивности эмоций и повышения уровня психологической безопасности.</p> <p>Механизм фасилитации.</p> <p>Механизм рефлексии</p>
<b>Психологические условия сопровождения студентов</b>			
Формирование установки на СОЭ с однокурсниками	Расширение знаний о СОЭ	Способствование осознанию того, что любые, даже неприятные эмоции, можно пережить	
<b>Направления и формы деятельности психолога по реализации психологического сопровождения студентов</b>			
<b>Направления</b>		<b>Формы</b>	
Психологическое развитие, психологическая профилактика		Упражнения, игры, группы встреч, шеринг	
<b>Прогнозируемые результаты</b>			
<p>1. Повышение уровня ПБ студентов, профилактика его понижения и развитие компонентов ПБ (морально-коммуникативного, ценностно-смыслового, мотивационно-волевого, внутреннего комфорта) через СОЭ.</p> <p>Формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ</p>			

## Заключение

Представленная программа психологического сопровождения студентов нацелена на повышение уровня ПБ студентов через СОЭ и предполагает реализацию таких задач, как формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ (умения вербализировать положительный и отрицательный эмоциональный опыт, распознавать эмоции по вербальным признакам («эмоциональным ключам»), формулировать эмпатические реплики, соблюдать этические, коммуникативные нормы, проявлять тактичность и деликатность, формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, проводить рефлекссию мыслей, чувств, поведения, использовать различные формы СОЭ), развитие составляющих ПБ (морально-коммуникативного, мотивационно-волевого, ценностно-смыслового компонента, компонента внутреннего комфорта), профилактика снижения уровня ПБ студентов.

Программа основана на теории социального обмена эмоциями Б. Риме, согласно которой СОЭ – это выражение эмоций принятым в обществе способом на социально разделяемом языке адресату, который может быть и символическим. Адресант делится с адресатом чувствами и эмоциональными реакциями, событиями, вызвавшими эмоции, обстоятельствами, при которых оно произошло. Как положительные, так и отрицательные эмоции, независимо от их интенсивности, могут быть включены в СОЭ.

СОЭ осуществляется между двумя и более лицами в письменной, устной, аудиальной, визуальной, театральной форме, форме внутренней речи, выполняет социально-аффективные и когнитивные функции, имеет социально-аффективную и/или когнитивную направленность, подразделяется на первичный, вторичный, третичный.

Психологические условия сопровождения студентов заключаются в формировании установки на СОЭ с однокурсниками, способствовании осознанию того, что любые, даже неприятные эмоции, можно пережить, развитию умений осуществлять СОЭ и расширении знаний о нем.

Программа сопровождения осуществляется в таких направлениях, как психологическое развитие и психологическая профилактика. При ее реализации задействованы такие формы, как упражнения, игры, группы встреч, шеринг.

Среди прогнозируемых результатов реализации программы можно выделить повышение уровня ПБ студентов, профилактику его понижения, развитие через СОЭ компонентов ПБ, формирование умений, способствующих СОЭ и укреплению ПБ.

## Список литературы

*Баева И. А.* Психология безопасности как направление психологической науки и практики // Национальный психологический журнал. 2006. С. 66–68.

*Брушлинский А. В.* Субъект безопасности и безопасность субъекта // Проблемы информационно-психологической безопасности. М. : Ин-т психологии РАН, 1996. С. 39–43.

*Василюк Ф. Е.* Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 3–15.

*Вербина Г. Г.* Психологическая безопасность личности // Вестник Чувашского университета. 2013. № 4. С. 196–202.

*Голованова И. И.* Практики интерактивного обучения : метод. пособие. Казань : Казан. ун-т, 2014. 288 с.

*Емельянова Е. В.* Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге // Портал Sharlib. URL: <https://www.rulit.me/books/psihologicheskie-problemy-sovremennyh-podrostkov-i-ih-reshenie-read-472275-1.html?ysclid=lnxifa5jbl64658818> (дата обращения: 12.06.2023)

*Игнатова Е. С.* Социальный обмен эмоциями как фактор эмоциональной безопасности // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всерос. психол. форума : в 2 т. Екатеринбург: Урал. ун-т, 2022. Т. 1. С. 325–328.

*Кабаченко Т. С.* Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2000. 51 с.

К вопросу о социальном партнерстве в структуре модели психолого-педагогического сопровождения учащихся образовательных учреждений / Е. С. Романова [и др.] // Системная психология и социология. 2013. № 8. С. 89–100

*Кобзарева И. И.* Психологическое сопровождение как направление деятельности психологической службы в системе профильного обучения // Вестник Ставропольского государственного университета. 2010. № 4. С. 95–101.

Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л. М. Шипицына [и др.] / под науч. ред. Л. М. Шипицыной. СПб. : Речь, 2003. 240 с.

*Кравцова Е. Е.* Психология игры. М. : Левь, 2017. 184 с.

*Маклаков А. Г.* Общая психология. СПб. : Питер, 2001. 582 с.

*Молокоедов А. В., Слободчиков И. М., Франц С. В.* Психологическая безопасность личности: основы комплексного анализа. М. : Левь, 2017. 173 с.

*Попова О. С.* Психологическое сопровождение развития личности учащихся в процессе профессионально-технического и среднего специального образования : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2013. 43 с.

*Приходько И. И.* Концепция психологической безопасности персонала экстремальных видов деятельности // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». 2013а. № 3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20150868&ysclid=lnxhbcqxba650690994> (дата обращения: 12.06.2023).

*Приходько И. И.* Разработка психодиагностического инструментария определения психологической безопасности личности специалистов экстремальных видов деятельности // Вестник Университета. 2013б. № 11. С. 242–253. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-psihodiagnosticheskogo-instrumentariya-opredeleniya-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-spetsialistov?ysclid=ljtu8crfm1233442730> (дата обращения: 12.06.2023).

Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции / Н. Е. Харламенкова [и др.]. М. : Ин-т психологии РАН, 2017. 263 с.

*Роджерс К. Р.* О групповой психотерапии. М. : Гиль-Эстель, 1993. 224 с.

*Роджерс К. Р.* Клиентоцентрированная терапия. М.: Рефл-бук, 1997. 320 с.

*Роцин С. К., Соснин В. А.* Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства // Российский монитор. 1995. № 6. С. 26–36

*Рудестам К.* Групповая психотерапия // МГАПС. URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/K18/M17/file/6.pdf> (дата обращения: 10.04.2023)

*Стоянова И. Я, Смирнова Н. С.* Предикторы психологической безопасности у пациентов депрессивного спектра // Медицина психология в России. 2018. Т. 10. № 1(48). С. 1–28

*Трунов Д. Г.* Индивидуальное психологическое консультирование. М. : Этерна, 2013а. 384 с.

*Трунов Д. Г.* Уровни вербализации эмоционального опыта // Философия, психология, социология. 2013б. Вып. № 1(13). С. 102–106.

*Тырскова А. Д.* Формирование стратегий психологической безопасности студентов вуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск, 2012. 23 с.

*Шахова Л. И.* Обеспечение психологической безопасности младших школьников, учащихся кадетских классов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2019. 29 с.

*Harp N. R., Neta M.* Tendency to share positive emotions buffers loneliness-related negativity in the context of shared adversity // Journal of research in personality. 2023. Vol. 102. Available at: [https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp %26Neta\\_JRP\\_2023.pdf](https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp%20Neta_JRP_2023.pdf) (date of access: 13.04.2023)

Longlasting cognitive and social consequences of emotion: social sharing and rumination / B. Rime [et. al.] // *European review of social psychology*. 1992. Vol. 3. N 1. P. 225–258.

Rime B. Emotion elicits the social sharing of emotion: theory and empirical review // *Emotion review*. 2009. Vol. 1, N. 1. P. 60–85.

Rodríguez-Hidalgo C. T., Tan E. S. H., Verlegh P. W. J. The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: a case study in live journal // *Computers in human behavior*. 2015. Vol. 52. P. 364–372.

Social sharing of emotion: new evidence and new questions / B. Rime [et al.] // *European review of social psychology*. 1998. Vol. 9, N 1. P. 145–189.

Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation / O. Luminet et. al. // *Cognition & emotion*. 2000. Vol. 14, N 5. P. 661–688.

Social sharing of task-related emotions in design-based learning: challenges and opportunities / F. Zhang [et al.] // *International journal of child-computer interaction*. 2022. Vol. 31. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/353893858\\_Social\\_sharing\\_of\\_task-related\\_emotions\\_in\\_Design-Based\\_Learning\\_Challenges\\_and\\_opportunities](https://www.researchgate.net/publication/353893858_Social_sharing_of_task-related_emotions_in_Design-Based_Learning_Challenges_and_opportunities) (date of access: 13.04.2023)

### References

Baeva I.A. Psikhologiya bezopasnosti kak napravlenie psikhologicheskoi nauki i praktiki spisok literatury [Security psychology as a direction of psychological science and practice references]. *Natsionalnyi psikhologicheskii zhurnal* [National psychological journal], 2006, pp. 66–68. (in Russian)

Brushlinskii A.V. Subjekt bezopasnosti I bezopasnost subjekta [Security subject and security subject]. *Problemy in formatsionno-psikhologicheskoi bezopasnosti* [Problems of information and psychological security]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 1996, pp. 39–43. (in Russian)

Vasilyuk F.E. Semiotika i tekhnika empatii [Semiotics and empathy techniques]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2007, no. 2, pp. 3–15. (in Russian)

Verbina G.G. Psikhologicheskaya bezopasnost lichnosti [Psychological security of the individual]. *Vestnik Chuvashskogo universiteta* [Journal of the Chuvash university], 2013, no. 4, pp. 196–202. (in Russian)

Golovanova I.I. *Praktiki interaktivnogo obucheniya* [Interactive learning practices]. Kazan, Kazanskii universitet Publ., 2014, 288 p. (in Russian)

Emel'yanova E.V. *Psikhologicheskie problem sovremennykh podrostkov I ikh reshenie v treninge* [Psychological problems of modern teenagers and their solution in training]. Available at: <https://www.rulit.me/books/psihologicheskie-problemy-sovremennykh-podrostkov-i-ih-reshenie-read-472275-1.html?ysclid=lnxifa5jbl64658818> (date of access: 12.06.2023).

Ignatova E.S. Sotsial'nyi obmen emotsiyami kak faktor emotsionalnoi bezopasnosti [Social sharing of emotions as a factor of emotional security]. *Psikhologiya segodnya: aktual'nye issledovaniya I perspektivy. Materialy Vserossiiskogo psikhologicheskogo foruma: v 2 t.* [Psychology today: current research and prospects. Materials of the all-russian psychological forum: in 2 vol.]. Ekaterinburg, Ural Univ. Publ., 2022, vol. 1, pp. 325–328. (in Russian)

Kabachenko T.S. *Narusheniya psikhologicheskoi bezopasnosti v kontekste ak-tivnosti professionala* [Violations of psychological security in the context of professional activity]. Dr. sci. diss. abstr. Moscow, 2000, 51 p. (in Russian)

Romanova E.S. et. al. K voprosu o sotsialnom partnerstve v strukture modeli psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya uchashchikhsya obrazovatelnykh uchrezhdenii [On the issue of social partnership in the structural model of psychological and pedagogical support of students of educational institutions]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [Systems psychology and sociology], 2013, no. 8, pp. 89–100. (in Russian)

Kravtsova E.E. *Psikhologiya igry* [Psychology of the game]. Moscow, Lev Publ., 2017, 184 p. (in Russian)

Kobzareva I.I. Psikhologicheskoe soprovozhdenie kak napravlenie deyatel'nosti psikhologicheskoi sluzhby v sisteme profilnogo obucheniya [Psychological support as a direction of activity of the psychological service in the system of specialized training]. *Vestnik Stavropolskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Stavropol state university], 2010, no. 4, pp. 95–101. (in Russian)

Shipitsyna L.M. et. al. (ed. by Shipitsina L.M.) *Kompleksnoe soprovozhdenie detei doshkolnogo vozrasta* [Comprehensive support of preschool children]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2003, 240 p. (in Russian)

Maklakov A.G. *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2001, 582 p. (in Russian)

Molokoedov A.V., Slobodchikov I.M., Frants S.V. *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti: osnovy kompleksnogo analiza* [Psychological Security of the individual: the basics of a comprehensive analysis]. Moscow, Lev Publ., 2017, 173 p. (in Russian).

Popova O.S. *Psikhologicheskoe soprovozhdenie razvitiya lichnosti uchashchikhsya v protsesse professionalno-tehnicheskogo i srednego spetsialnogo obrazovaniya* [Psychological support of students personality development in the process of vocational and secondary special education]. Dr. sci. diss. abstr. Moscow, 2013, 43 p. (in Russian)

Prikhodko I.I. Kontseptsiya psikhologicheskoi bezopasnosti personala ekstremalnykh vidov deyatel'nosti [The concept of psychological safety of personnel of extreme activities]. *Informatsionnyi gumanitarnyi portal "Znanie. Ponimanie. Umenie"* [Information humanitarian portal "Knowledge. Understanding. Skill"], 2013a, no. 3. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20150868&ysclid=lnxh6cqx6a650690994> / (date of access: 12.06.2023) (in Russian)

Prikhodko I.I. Razrabotka psikhodiagnosticheskogo instrumentariya opredeleniya psikhologicheskoi bezopasnosti lichnosti spetsialistov ekstremal'nykh vidov deyatel'nosti [Development of psychodiagnostic tools for determining the psychological security of the personality of specialists in extreme activities]. *Vestnik universiteta* [Bulletin of the university], 2013b, no. 11, pp. 242–253. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-psihodiagnosticheskogo-instrumentariya-opredeleniya-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-spetsialistov?ysclid=ljtu8crfm1233442730> (date of access: 12.06.2023) (in Russian)

Kharlamenkova N.E. et. al. *Psikhologicheskaya bezopasnost lichnosti: implitsitnaya I eksplitsitnaya kontseptsii* [Psychological security of the individual: implicit and explicit concepts]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2017, 263 p. (in Russian)

Rodzhers K.R. *O gruppovoi psikhoterapii* [About Group Psychotherapy]. Moscow, Gil-Estel Publ., 1993, 224 p. (in Russian)

Rodzhers K.R. *Klientotsentrirovannaya terapiya* [Client centered Therapy]. Moscow, Refl-buk Publ., 1997, 320 p. (in Russian)

Roshchin S.K., Sosnin V.A. Psikhologicheskaya bezopasnost: novyi podkhod k bezopasnosti cheloveka, obshchestva i gosudarstva [Psychological security: a new approach to the security of a person, society and the state]. *Rossiiskii monitor* [Russian monitor], 1995, no. 6, pp. 26–36. (in Russian).

Rudestam K. *Gruppovaya psikhoterapiya* [Group psychotherapy]. Available at: <https://sdo.mgaps.ru/books/K18/M17/file/6.pdf> (date of access: 12.06.2023) (in Russian)

Stoyanova I.Ya., Smirnova N.S. Prediktory psikhologicheskoi bezopasnosti u patsientov depressivnogo spectra [Predictors of psychological safety in patients on the depressive spectrum]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 2018, vol. 10, no. 1(48), pp 1–28. (in Russian).

Trunov D.G. *Individualnoe psikhologicheskoe konsultirovanie* [Individual psychological counseling]. Moscow, Eterna Publ., 2013, 384 p. (in Russian)

Trunov D.G. Urovni verbalizatsii emotsionalnogo opyta [Levels of verbalization of emotional experience]. *Filosofiya, psikhologiya, sotsiologiya* [Philosophy, psychology, sociology], 2013b, is. 1 (13), pp. 102–106. (in Russian)

Tyrsikova A.D. *Formirovanie strategii psikhologicheskoi bezopasnosti studentov vuza* [Formation of strategies for psychological safety of university students]. Cand. sci. diss. abstr. Pyatigorsk, 2012, 23 p. (in Russian)

Shakhova L.I. (2019) *Obespechenie psikhologicheskoi bezopasnosti mladshikh shkol'nikov, uchashchikhsya kadetskikh klassov* [Ensuring the psychological safety of junior schoolchildren, students of cadet classes]. Cand. sci. diss. abstr. St. Petersburg, 2019, 29 p. (in Russian)

Harp N.R., Neta M. Tendency to share positive emotions buffers loneliness-related negativity in the context of shared adversity. *Journal of research in personalit.*, 2023, vol. 102. Available at: [https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp%26Neta\\_JRP\\_2023.pdf](https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp%26Neta_JRP_2023.pdf) (date of access: 25.09.2023)

Rime B. et. al. Longlasting cognitive and social consequences of emotion: social sharing and rumination. *European review of social psychology*, 1992, vol. 3, no. 1, pp. 225–258.

Rime B. Emotion elicits the social sharing of emotion: theory and empirical review. *Emotion review*, 2009, vol. 1, no.1, pp. 60–85.

Rime B. et. al. Social sharing of emotion: new evidence and new questions. *European review of social psychology*, 1998, vol. 9, no.1, pp. 145–189.

Rodríguez-Hidalgo C.T., Tan E.S.H., Verlegh P.W.J. The social sharing of emotion (sse) in online social networks: a case study in live journal. *Computers in human behavior*, 2015, vol. 52, pp. 364–372.

Luminet O. et. al. Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition & emotion*, 2000, vol. 14, no. 5, pp. 661–688.

Zhang F. et. al. Social sharing of task-related emotions in design-based learning: challenges and opportunities. *International journal of child-computer interaction*, 2022, vol. 31. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/353893858\\_Social\\_sharing\\_of\\_task-related\\_emotions\\_in\\_Design-Based\\_Learning\\_Challenges\\_and\\_opportunities](https://www.researchgate.net/publication/353893858_Social_sharing_of_task-related_emotions_in_Design-Based_Learning_Challenges_and_opportunities) (date of access: 13.09.2023)

#### Сведения об авторе

**Спирина Елизавета Сергеевна**  
преподаватель, кафедра социальной работы  
Православный Свято-Тихоновский  
гуманитарный университет  
Россия, 115184, г. Москва,  
ул. Новокузнецкая, 23Б  
аспирант  
Пермский государственный национальный  
Исследовательский университет  
Россия, 614990, Пермь, ул. Букирева, 15  
e-mail: spirina-liza@mail.ru

#### Information about author

**Spirina Elizaveta Sergeevna**  
Lecturer, Department of Social Work  
St. Tikhon's Orthodox University for the  
Humanities,  
23B, Novokuznetsk st., Moscow, 115184,  
Russian Federation  
Postgraduate  
Perm State National Research University  
15, Bukirev st., Perm, 614990,  
Russian Federation  
e-mail: spirina-liza@mail.ru

Статья поступила в редакцию **04.07.2023**; одобрена после рецензирования **14.10.2023**; принята к публикации **27.11.2023**  
The article was submitted **July, 04, 2023**; approved after reviewing **October, 12, 2023**; accepted for publication **November, 27, 2023**