

## Психологические интервенции, психологическое благополучие и развитие субъектности

[Мария Алексеевна Чумакова](#),

заместитель декана

Факультета социальных наук,

руководитель Департамента психологии

Психологическое благополучие подразумевает под собой удовлетворенность жизнью, наличие в ней смысла и цели, а также позитивные отношения с другими людьми. Психологическое благополучие человека становится объектом приложения усилий различными акторами. Расходы на здравоохранение и психиатрическую помощь растут, что создает серьезные проблемы для правительств во всем мире. Психологические интервенции, обеспечивающие психологическое благополучие, могут сыграть важную роль в жизни людей через снижение эффектов различных заболеваний, а также способствовать укреплению благополучия людей.

Мета-анализ (van Agteren, et al., 2021), направленный на обобщение текущих научных данных о различных психологических интервенциях как в клинических, так и в неклинических группах населения для улучшения психологического благополучия, показал, что психическое благополучие может быть значительно улучшено с помощью различных психологических вмешательств. При этом результаты анализа показали, что интервенции, реализованные в разных психологических подходах на разных теоретико-методологических основаниях, демонстрируют различия в эффективности для разных групп населения. Полученный результат позволяет выдвигать гипотезы о необходимости построения дифференцированной модели поддержки психологического благополучия в зависимости от целевой аудитории.

Однако построение валидизированных моделей адресной поддержки психологического благополучия для разных целевых групп затрудняется тем, что существующие научные описания успешных интервенций содержат в среднем не более 64% информации, необходимой для практической реализации воздействия (Premachandra & Lewis, 2022).

Наиболее активно в настоящий момент оценена эффективность психологических интервенций для групп, страдающих наиболее распространенными ментальными или физическими расстройствами (по данным мета-анализов за 2018-2022 гг):

- Для депрессии в рамках биполярного расстройства показано, что одни виды психологических интервенций дают слабый эффект улучшения состояния, а другие – не влияют на силу симптомов (Yilmaz, et al., 2022). При этом для широкого спектра депрессивных расстройств установлено, что профилактические психологические интервенции снижают риск развития расстройства на 19% (Cuijpers, et al., 2021).

- Для посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) было показано существенное снижение симптоматики самого расстройства, а также депрессии и тревоги в результате психологических интервенций (Alshahrani, Johnson, Prudenzi, & O'Connor, 2022).

- Психологические интервенции существенно снижают симптомы психологического неблагополучия у взрослых, имеющих опыт сексуального насилия в детском возрасте (Fávero, et al., 2022).

- Психологические интервенции, направленные на повышение психологического благополучия больных диабетом, не только эффективны для снижения стресса от заболевания, но и снижают уровень гликогемоглобина (Schmidt, Potter van Loon, Vergouwen, Snoek, & Honig, 2018).

Эффект психологических интервенций для не-клинических групп населения чаще всего оценивается в рамках помощи с острыми и/или сложными жизненными ситуациями. Так, психологические интервенции позволяют снижать проблемы эмоциональной регуляции у молодых взрослых (Moltrecht, Deighton, Patalay, & Edbrooke-Childs, 2021), помогают преодолевать чувство одиночества (Hickin, et al., 2021) и облегчают переживание острого горя (Johannsen, et al., 2019).

В силу теоретико-методологического плюрализма, свойственного академической и практической психологии, исследуемые психологические интервенции принадлежат различным подходам и школам. Проблема поиска единой методологической основы, выявляющей существенные характеристики различных интервенций, повышающих психологическое благополучие субъекта, является одним из актуальных вызовов современной психологии. В докладе будут представлены две мета-парадигмы, предположительно позволяющие объяснить глубинные механизмы эффективности психологических интервенций, с одной стороны, и их связь с развитием субъектности, с другой.

## Bibliography

- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5, 631–652.
- Premachandra, B., & Lewis, N. A. (2022). Do We Report the Information That Is Necessary to Give Psychology Away? A Scoping Review of the Psychological Intervention Literature 2000–2018. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 226–238.
- Yilmaz, S., Huguet, A., Kisely, S., Rao, S., Wang, J., Baur, K., . . . Wright, K. (2022). Do psychological interventions reduce symptoms of depression for patients with bipolar I or II disorder? A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 301, 193–204.
- Cuijpers, P., Pineda, B. S., Quero, S., Karyotaki, E., Struijs, S. Y., Figueroa, C. A., . . . Muñoz, R. F. (2021). Psychological interventions to prevent the onset of depressive disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 83, 101955.

- Alshahrani, K. M., Johnson, J., Prudenzi, A., & O'Connor, D. B. (2022). The effectiveness of psychological interventions for reducing PTSD and psychological distress in first responders: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, *17*(8), e0272732.
- Fávero, M., Moreira, D., Abreu, B., Del Campo, A., Moreira, D. S., & Sousa-Gomes, V. (2022). Psychological intervention with adult victims of sexual abuse: A comprehensive review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *29*(1), 62–80.
- Schmidt, C. B., Potter van Loon, B. J., Vergouwen, A. C., Snoek, F. J., & Honig, A. (2018). Systematic review and meta-analysis of psychological interventions in people with diabetes and elevated diabetes-distress. *Diabetic Medicine*, *35*(9), 1157–1172.
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *30*, 829–848.
- Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *88*, 102066.
- Johannsen, J., Damholdt, M. F., Zachariae, R., Lundorff, M., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2019). Psychological interventions for grief in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, *253*, 69-86.