

Алексеева Алиса, Бигун Эмилия, Коротаева Елизавета, Рылецкая Анна

## **«Социальная поддержка и принадлежность к группе как фактор смягчения тоски по дому и проблем ментального здоровья среди релокантов»**

В условиях стремительной глобализации мира возможности мобильности людей достигают высоких уровней, что подтверждается статистикой, опубликованной Международной организацией по миграции. Согласно ей в 2020 году количество международных мигрантов приравнялось к 281 миллиону человек (McAuliffe & Oucho, 2024). Причины перемещений могут быть разными: добровольными и вынужденными, обусловленные притягивающими или выталкивающими факторами. Под притягивающими факторами понимаются те аспекты, которые привлекают релокантов в некоторый регион или страну. Такие перемещения обусловлены позитивным стремлением к лучшей жизни, например, желанием получить лучшую работу, высшее образование, новые впечатления, большую информационную прозрачность, улучшение медицинского обслуживания, религиозную толерантность, более высокий уровень жизни в целом (Urbański, 2022). Напротив, выталкивающие факторы побуждают индивида к переселению за пределы страны или региона проживания и носят негативную коннотацию, так как состоят из неблагоприятных социальных или экономических обстоятельств. В частности, к выталкивающим факторам относятся такие обстоятельства как природные катастрофы, войны, безработица, низкий уровень оплаты труда, высокий уровень преступности, нестабильная экономическая ситуация, несоответствие между профессиональными навыками индивида и имеющимися трудовыми вакансиями. Какими бы ни были обстоятельства переезда, индивиды часто сталкиваются с существенными эмоциональными и психологическими трудностями, в особенности с тоской по дому (Nartova-Bochaver et al., 2024), которая сказывается на психологическом благополучии релокантов, хоть и считается вполне допустимой реакцией на переезд.

В научной литературе тоска по дому определяется как форма эмоционального расстройства, возникающего в результате потери знакомой социокультурной среды, разлуки с семьей и нарушения устоявшегося образа жизни (Van Tilburg et al., 1996). Это явление характеризуется сложной структурой, включающей эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты (Thurber & Walton, 2012). Важно, что тоска по дому не является уникальным явлением только для детей или подростков. Напротив, это универсальная реакция, возникающая в условиях нарушения адаптационных механизмов, связанных с социальной

поддержкой и стабильностью привычного окружения. В этом смысле она выходит за рамки ранних исследований, которые были сосредоточены главным образом на институциональных контекстах (например, школах-интернатах или летних лагерях) (Fisher, 1989).

Несмотря на разнородность эмпирических данных о распространенности тоски по дому, в научном сообществе существует единое мнение относительно ее универсального характера. Было выяснено, что данный феномен затрагивает представителей различных возрастных и культурных групп, особенно в периоды значительных жизненных перемен (van Tilburg et al., 1996), что подчеркивается другими эмпирическими исследованиями, которые подтверждают высокую распространенность этого состояния. Например, в исследовании среди студентов-первокурсников 94% участников тосковали по родному дому в первом учебном полугодии (English et al., 2017). Схожие результаты наблюдались в исследованиях, изучающих учащихся школ-интернатов, где 71% респондентов отметили наличие такого опыта (Ferrara, 2020). Также, и другие исследования выявляют значительные межкультурные различия: результаты варьируются от 19% до 80%, в зависимости от национального и культурного контекста (Van Vliet, 2001). Таким образом, тоску по дому можно рассматривать как широко распространенное явление, связанное с процессами нарушения психологической устойчивости и благополучия в условиях изменения социальной окружающей среды.

В то же время тоска по дому коррелирует с более широкими последствиями переезда, который в академической сфере интерпретируется как критический жизненный переход, требующий значительной психологической, социальной и экономической адаптации. Вне зависимости от добровольного или принудительного характера переселения оно приводит к распаду привычных социальных сетей и нарушению повседневной рутины, которые являются наиболее важными факторами поддержания психологической стабильности личности (Bhugra & Becker, 2005).

Эмпирические исследовательские данные подтверждают, что подобные нарушения повседневности могут отражаться на адаптационных механизмах и способствовать развитию депрессивных и тревожных расстройств у мигрантов (Lindert et al., 2009; Henkelmann et al., 2020), что примечательно, их показатели психологических нарушений (тревожность, депрессия, ПТСР) значительно превышают те же результаты у групп людей, проживающих в условиях военных конфликтов, не говоря уже об общей популяции. Основываясь на этих данных, Всемирная организация здравоохранения (WHO, 2023) рассматривает релокацию в качестве одной из возможных угроз, влекущую за собой риск развития депрессивных расстройств, и особенно опасную в случаях ее сопровождения различными социально-экономическими

трудностями. Следовательно, тоска по дому и психологические последствия переезда могут интерпретироваться как взаимосвязанные проявления дезадаптивных процессов в изменяющихся условиях среды.

В свете описанных трудностей особенно актуальными становятся психологические ресурсы, способные облегчить процесс адаптации и снизить эмоциональные издержки релокации. Среди таких ресурсов ключевую роль могут играть социальная поддержка и принадлежность к группе - феномены, которые потенциально могут выполнять буферную функцию, снижая уязвимость к дистрессу и эмоциональной нестабильности. Социальная поддержка подразумевает наличие воспринимаемых или фактических источников помощи и участия со стороны окружающих (Cohen & Wills, 1985), что может способствовать укреплению чувства защищенности и снижению уровня неопределенности в новой среде. Не менее значимым может являться чувство принадлежности к группе, то есть психологическое восприятие себя как части значимого социального, профессионального или культурного коллектива. Принадлежность к группе формирует ощущение общности, сопричастности и поддержки, что, в свою очередь, положительно влияет на самооценку и эмоциональную устойчивость индивида (Baumeister & Leary, 1995). Оба выделенных конструкта представляются психологически значимыми для понимания того, почему одни релоканты легче справляются с тоской по дому и сохраняют ментальное здоровье, а другие сталкиваются с выраженными трудностями адаптации.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что современный мир характеризуется высокой степенью нестабильности и неопределенности, в том числе из-за продолжающихся военных конфликтов, политических кризисов и экономических потрясений. Кроме того, пандемия COVID-19 трансформировала подход людей к труду: массовый переход на удаленную работу позволил многим осознать, что профессиональная деятельность больше не требует жесткой привязки к месту проживания. Это стало важным фактором, стимулирующим добровольную релокацию в поисках более комфортной, стабильной или желаемой жизненной среды. Также немаловажную роль играет напряженная политическая обстановка, в особенности военные конфликты в различных странах, что приводит к колоссальному количеству эмигрантов. Эти процессы способствуют не только увеличению объема релокации, но и усложнению адаптационных процессов среди перемещенных лиц, независимо от их правового статуса (будь то беженцы, вынужденные переселенцы или добровольные мигранты). На фоне этих

трансформаций становится особенно важным понимание факторов, которые могут смягчать негативные психологические последствия переезда.

Новизна настоящего исследования заключается в акценте на внутренних психологических ресурсах, таких как социальная поддержка и чувство принадлежности к группе, как потенциальных буферов между релокацией и негативными психоэмоциональными последствиями, включая тоску по дому и снижение ментального благополучия. В отличие от большинства работ, сосредоточенных на структурных факторах адаптации (например, юридическом статусе (Müller et al., 2018); доступе к медицинским услугам, уровнях владения языком (Yeh & Inose, 2003); финансовых трудностях, проблем трудоустройства, дискриминации со стороны принимающей страны (Li et al., 2016)), данное исследование рассматривает субъективные переживания и психологические механизмы, способствующие или, напротив, препятствующие устойчивости в новых условиях.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении понимания роли социальных ресурсов в психологической адаптации релокантов. Результаты могут позволить рассматривать эти переменные как потенциальные буферы, смягчающие влияние тоски по дому на ментальное здоровье, что вносит вклад в развитие и уточнение теоретических моделей, описывающих взаимосвязь между релокацией, эмоциональным состоянием и устойчивостью личности. Исследование способствует расширению существующих представлений о факторах адаптации в условиях релокации и может быть теоретически релевантно в контексте развития теорий аккультурационного стресса, социальной идентичности и социальной буферизации. Практическая значимость заключается в возможности разработки и совершенствования программ психологической поддержки релокантов, направленных на укрепление их социальных связей и чувства принадлежности к принимающему сообществу. Результаты могут быть полезны при проектировании адаптационных курсов, консультационных практик, миграционных и образовательных программ, а также для организаций, работающих с релокантами. Таким образом, полученные данные могут внести вклад как в развитие теоретических моделей кросс-культурной адаптации, так и в создание практических интервенций, направленных на поддержку ментального здоровья международных студентов, экспатов и других мобильных групп населения.

## Теоретический обзор

### *Понятие релокации и релокантов*

В условиях усиливающейся значимости миграционных процессов по всему миру исследователи концентрируют внимание на уточнениях понятийного аппарата, который описывает феномен передвижения людей между разными странами и регионами. В научной литературе такие термины как «релокация» и «релокант» используются в различных исследовательских контекстах и приобретают отличающееся друг от друга значение в зависимости от теоретического подхода.

Например, Bhugra и Becker (2005) определяют релокацию как продолжительное перемещение индивида в иную социокультурную среду, сопряженную с необходимостью приспособления к новым языковым, поведенческим и институциональным условиям. В данном определении акцент смещен на преобразование идентичности, повседневной рутины и знакомых моделей взаимодействия с социальной и культурной средой.

Ward и Kennedy (2001) определяют релокацию как переезд в другую страну или регион с целью постоянного или временного проживания, вне зависимости от юридического статуса индивида. Исследователи подчеркивают, что даже при добровольном характере перемещения, релокация несет в себе мощную стрессовую нагрузку, требующую мобилизации адаптивных и когнитивных ресурсов.

В то же время, в трактовке Sam и Berry (2010), релокант понимается как человек, оказывающийся включенным в процессы межкультурной адаптации в другой стране. При этом причины перемещения не берутся во внимание, поскольку ключевым элементом выступает опыт аккультурационных трудностей, возникающих вследствие различий между родной культурой индивида и культурой принимающего общества.

Анализируя приведенные подходы, можно выделить ключевые общие черты: во-первых, релокация - это не просто физическое перемещение, а глубокий трансформационный процесс, затрагивающий идентичность, повседневность и социальные связи; во-вторых, релоканты - это не только трудовые мигранты или беженцы, но и любые лица, оказавшиеся в инокультурной среде на длительный срок; в-третьих, независимо от мотивации, релокация требует адаптационных усилий и сопряжена с потенциальными психологическими рисками.

В рамках настоящего исследования под релокантами мы понимаем широкий спектр лиц, переехавших в другую страну с целью длительного проживания. Мы исходим из целостного подхода, охватывающего различные мотивации и обстоятельства релокации, включая, но не ограничиваясь следующими категориями: 1) людей, переехавших по притягивающим факторам (поиск лучшего образования, работы, качества жизни); 2) людей, переехавших по выталкивающим политическим причинам (угроза репрессий, ограничение свободы); 3) соискателей убежища и беженцев, покинувших свою страну из-за насилия, конфликтов или угрозы жизни.

Необходимо отметить, что в рамках данного исследования рассматривается исключительно международная релокация, то есть преодоление границ государства и, соответственно, изменение культурного контекста. Внутренние миграционные процессы, например смена региона внутри одного государства, не входят в предмет анализа, поскольку они не предполагают столь масштабного культурного и социального перестроения, которое характерно именно для международной миграции.

При этом в рамках настоящего исследования в выборку включены только лица, переехавшие в другую страну с целью длительного проживания по притягивающим причинам, таким как стремление к лучшему качеству жизни, получению образования, профессиональной самореализации, а также выталкивающим политическим. В выборку не включаются трудовые мигранты, осуществляющие краткосрочные или сезонные переезды, а также лица, чья миграция обусловлена исключительно экономической необходимостью, включая соискателей убежища и беженцев, покинувших страну в условиях гуманитарных кризисов или военных конфликтов. Несмотря на это, мы предполагаем, что выявленные в нашем исследовании психологические закономерности могут быть в определённой степени обобщены и на более широкую категорию релокантов, включая тех, кто по формальным критериям не вошёл в выборку, но сталкивается с аналогичными адаптационными трудностями.

#### *Тоска по дому: концептуализация, проявления и последствия*

Тоска по дому определяется как комплексное эмоциональное состояние, возникающее в результате физической и психологической разлуки с домом, привычной социальной средой, близкими и культурными ориентирами. В определении Van Tilburg et al. (1996) она описывается как дистресс, связанный с отдалением от дома, сопровождаемый сильной тоской по возвращению

и ощущением утраты, депрессивным настроением и разнообразными соматическими жалобами. Thurber и Walton (2012) подчеркивают, что тоска по дому может включать эмоциональный дискомфорт, когнитивные искаженные переживания (идеализация дома), а также поведенческие изменения, включая социальную изоляцию и избегание новых контактов.

Ранние исследования сосредотачивались на детях и подростках, находящихся в условиях временного отделения от дома: в летних лагерях и школах-интернатах (Fisher, 1989). Однако более поздние работы показали универсальность этого феномена: он может затрагивать представителей всех возрастных и культурных групп (Nartova-Bochaver et al., 2024). Например, Fisher (1989) пришел к выводу, что от 50% до 75% всего населения хотя бы раз в жизни испытывали тоску по дому, а от 10% до 15% людей, тоскующих по дому, испытывали тоску по дому в такой степени, что она мешала их повседневной жизни. В исследовании English et al. (2017) было продемонстрировано, что среди студентов первого курса 94% из них в первом учебном полугодии испытывали тоску по дому, похожие научные работы в разных странах показывают распространенность от 19% до 80% (Van Vliet, 2001). Среди учащихся школ-интернатов этот показатель достигает 71% (Ferrara, 2020).

Наиболее уязвимыми в этом отношении являются релоканты, особенно в первые месяцы после переезда. В отличие от временного отделения от дома, как в случае летних лагерей или школ-интернатов, релокация — это часто длительное или даже постоянное изменение жизненных обстоятельств, сопровождающееся социальной, экономической и культурной нестабильностью. Thurber и Walton (2012) отмечают способность тоски по дому с течением времени превращаться в хронический стресс-фактор, который будет оказывать сильное влияние на человеческую психику и соматику.

Новейшие исследования формируют мнение о том, что тоска по дому является важным показателем трудности процесса адаптации, а не просто его сопутствующим феноменом (Nartova- Bochaver et al., 2024). Она включает в себя не только эмоциональные, но и экзистенциальные компоненты: ощущение потерянности, кризис идентичности, сомнения в принятых решениях о переезде (Van Tilburg et al., 1996). Эти переживания особенно выражены у релокантов, которые оказались в новой стране в результате вынужденных обстоятельств (политическое давление, военные конфликты, экономические трудности), поскольку для них опыт расставания с родиной может быть связан с утратой безопасности и привычного статуса.

Такое понятие как тоска по дому не только отражает существующую психическую нестабильность, но и способна усиливать ее проявления. Учитывая результаты современных исследований, можно сказать, что данное состояние связано с тревожной и депрессивной симптоматикой (Stroebe et al., 2015; Verschuur et al., 2004), снижением уровня удовлетворенности жизнью, ограничением социальной активности, избеганием новых контактов и трудностями в их установлении (Sawir et al., 2008). Кроме того, на ее фоне отмечаются соматические жалобы: от нарушений функционирования желудочно-кишечного тракта до различных поведенческих проблем (агрессивность и склонность к замкнутости) (Demetriou et al., 2022). В университетской среде тоска по дому часто сопровождается некачественным сном, нарушениями режима питания и снижением концентрации внимания, то есть симптомами, характерными, в частности, для сильных психологических переживаний (Zaidi et al., 2025).

Как подчеркивается в работе Verschuur et al. (2004), феномен тоски по дому тесно сопряжен с психическим здоровьем и особенно выражен в связи с депрессией, гневом и тревожностью. В научных публикациях выделяются две основных интерпретации феномена: во-первых, как состояния, обусловленного депрессивной симптоматикой вследствие утраты привычного окружения; во-вторых, как личностной характеристики, определяющей склонность испытывать тоску при вынужденной сепарации от родной среды. В итоге авторы приходят к заключению, что тоска по дому может быть понята как смешанное эмоциональное состояние, включающее тревожность и депрессию и обозначаемую ими термином «котимия» (от англ. *cothymia*). Подобная дихотомия демонстрирует, что тоска по дому является не только печалью из-за утраченного привычного течения жизни, но и страх неопределенности будущего, а также трудности адаптационного характера. Эти выводы говорят о том, что тоска по дому представляет собой не просто кратковременный дискомфорт, а фактор, способный оказывать значимое воздействие на психическое здоровье индивида.

Также подчеркивается, что интенсивность этого состояния особенно высока в условиях вынужденной релокации и низкого уровня контроля над новой средой, что формирует чувство утраты личной агентности, что, в соответствии с теорией выученной беспомощности (Seligman, 1974), повышает риск возникновения депрессивных состояний. Кроме того, она способна снижать мотивацию к интеграции, препятствуя освоению нового языка, установлению контактов с местными жителями и принятию новой культурной среды. Отсюда возникает замкнутый круг: тоска по дому ограничивает адаптацию, а недостаток адаптации - усиливает тоску по дому.



Важно отметить, что несмотря на теоретическую и эмпирическую значимость данного феномена и его распространенность, тоска по дому остается относительно малоизученной темой. Изучение феномена тоски по дому, как правило, носит преимущественно проблемно-ориентированный характер, то есть внимание исследователей главным образом сосредоточено на взаимосвязи данного состояния с личностными особенностями индивида и характеристиками окружающей среды, нежели на разработке теоретических оснований или анализе долгосрочных последствий его проявления (Watt & Badger, 2009). Особенно недостаточно данных о том, какие социальные и психологические механизмы могут ослаблять ее выраженность, смягчать ее последствия для ментального здоровья и способствовать адаптации. Настоящее исследование направлено на восполнение этого пробела.

### *Ментальное здоровье релокантов*

Под ментальным здоровьем понимается состояние психологического благополучия, которое включает в себя способность эффективно разрешать возникающие стрессовые ситуации, справляться с ними, реализовывать личностный потенциал, продуктивно функционировать во всех сферах жизни (WHO, 2022). В условиях релокации эти аспекты оказываются под значительной угрозой, поскольку переезд в другую страну или регион нарушает привычный уклад жизни, социальные связи и ощущение стабильности. Независимо от причины переезда - будь то добровольное стремление к улучшению качества жизни или вынужденная миграция - релоканты сталкиваются с целым спектром психоэмоциональных трудностей.

Как отмечают Bhugra и Becker (2005), процесс релокации представляет собой мощный стрессор, поскольку он требует быстрой перестройки систем социальной поддержки, идентичности и повседневной рутины. Особенно остро это проявляется у лиц, переехавших по вынужденным причинам. В подобных случаях релокация может сопровождаться чувствами утраты, тревоги, вины и неуверенности в будущем. Миграционные стрессоры делятся на премиграционные (например, опыт ситуации конфликтных действий в родной стране), миграционные (непосредственные трудности переезда) и постмиграционные (трудности адаптации в новой среде) (Fazel et al., 2012).

Релоканты часто сталкиваются с: 1) культурной дезадаптацией (трудности восприятия и освоения новых норм и ценностей) (Porter & Haslam, 2005; Bhugra, 2004); 2) социальной изоляцией (отсутствие привычного круга общения, трудности установления новых связей)

(Lindert et al., 2009); 3) дискриминацией (особенно на фоне этнической или языковой принадлежности) (Tinghög et al., 2017); 4) языковым барьером (ухудшающим доступ к образованию, медицине и трудоустройству) (Yeh & Inose, 2003); 5) неопределенностью правового статуса и трудностями легализации (Müller et al., 2018).

Указанные факторы могут выступать значимыми детерминантами развития тревожных расстройств, депрессивных состояний, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), а также иных нарушений психического здоровья у релокантов. С учетом этих факторов Всемирная организация здравоохранения (WHO, 2023) рассматривает релокацию в качестве одной из возможных угроз, влекущую за собой риск развития депрессивных расстройств, и особенно опасную в случаях ее сопровождения различными социально-экономическими трудностями. Так, результаты метаанализа Lindert et al. (2009) демонстрируют, что внутри групп трудовых мигрантов уровень распространенности тревожных расстройств достигает 21%, тогда как среди беженцев данный показатель увеличивается до 40%. Аналогично, в работе Henkelmann et al. (2020) отмечается, что распространенность тревожной симптоматики среди беженцев составляет 13% при клинической диагностике и 42%, основываясь на самоотчетах. В том же исследовании Lindert et al. (2009) сообщается, что частота депрессивных расстройств составляет 20% среди трудовых мигрантов, а среди беженцев - 44%.

Одной из ключевых причин возникновения депрессии среди мигрантов являются материальные затруднения. В исследовании Tinghög et al. (2007), проведенном среди релокантов в Швеции, было показано, что экономическая нестабильность и финансовые проблемы существенно увеличивают вероятность возникновения депрессивных расстройств. Авторы выяснили, что переселенцы демонстрируют соответствие диагностическим критериям депрессии и характеризуются низким уровнем субъективного благополучия намного чаще, чем коренные жители. Более того, именно мигранты в большей степени подвержены влиянию социально-экономических стрессоров, сопряженных с психическими нарушениями и, соответственно, вызывающими эти проблемы. Хронический стресс, вызывающий депрессивные симптомы, зачастую является прямым последствием финансовых обязательств перед семьей на родине, ограниченными возможностями трудоустройства, особенно при высокой конкуренции на трудовом рынке.

Не меньшей значимостью также обладают культурные и языковые барьеры, усиливающие вероятность тревожных проявлений. Согласно исследованию Yeh и Inose

(2003), у международных студентов наблюдается низкая языковая компетентность, недостаточный уровень социальной поддержки и интегрированности, которые выступают в роли предикторов аккультурационного стресса. Аккультурационный стресс определяется как вид психологического напряжения, возникающий в процессе адаптации к новой социокультурной среде, вследствие которого возрастает тревожность.

Ко всему прочему, еще одним фактором риска развития тревожной симптоматики выступает субъективно воспринимаемая дискриминация. Так, в своем исследовании Tinghög et al. (2017), проведенном на сирийских беженцах в Швеции, было установлено, что вероятность возникновения тревожных расстройств у релокантов, сталкивающихся с дискриминацией, в пять раз выше по сравнению с местными жителями, то есть с теми, кто не сталкивался с подобным опытом.

В другом похожем исследовании, посвящённом беженцам и просителям убежища, выделяются следующие детерминанты: финансовые затруднения, проблемы трудоустройства, разлука с семьей, социальная изоляция, дискриминация и утрата социальной идентичности - и рассматриваются в качестве как серьёзных барьеров для достижения психологического благополучия, так и факторов риска возникновения тревожности (Li et al., 2016). Отмечается, что на развитие психологических проблем оказывают влияние и премиграционные, и постмиграционные факторы, причем, решающая роль принадлежит обстоятельствам, с которыми индивид сталкивается уже после релокации.

Таким образом, ментальное здоровье релокантов оказывается под угрозой вследствие множественных стрессогенных факторов, охватывающих все уровни человеческого существования: индивидуальный (идентичность, эмоциональное состояние), социальный (поддержка, принадлежность), институциональный (доступ к ресурсам и правам). При этом психическое благополучие, может быть, как прямым следствием внешних условий, так и отражением субъективного восприятия собственной включенности в новое общество.

Несмотря на обширность существующих данных о ментальном здоровье релокантов, остаётся открытым вопрос о том, какие внутренние и внешние ресурсы способствуют смягчению этих негативных последствий. В частности, роль таких переменных, как социальная поддержка и чувство принадлежности к социальной группе, в сохранении или восстановлении

психологического благополучия релокантов требует дальнейшего изучения. Настоящее исследование направлено на эмпирическую проверку роли данных переменных.

### *Потенциальная роль социальной поддержки*

Социальная поддержка — это наличие воспринимаемых или фактических источников помощи и участия со стороны окружающих. Она подразумевает восприятие человеком того, что он окружён заботой, ценится, любим и что у него есть доступ к помощи от других (Cohen & Wills, 1985). Она может быть выражена в различных формах: эмоциональной (сочувствие, участие), инструментальной (конкретная помощь), информационной (совет) и оценочной (подтверждение личной ценности). В контексте релокации социальная поддержка приобретает особую значимость, поскольку она может компенсировать утрату привычных источников уверенности и безопасности.

Согласно гипотезе буферизации, предложенной Cohen & McKay (2020), социальная поддержка смягчает негативное воздействие стрессовых событий, выступая в роли своеобразного буфера между стрессором и психологическим состоянием индивида. Как отмечалось ранее, в контексте релокации, индивиды нередко сталкиваются с депрессивными состояниями и повышенной тревожностью, при этом тоска по дому может становиться не просто временной эмоциональной реакцией, а перерастать в хроническое психологическое состояние. После переезда индивиды оказываются под воздействием множества стрессоров: от финансовых и языковых трудностей до социальных и культурных барьеров. Эти факторы могут существенно осложнять процесс адаптации, подрывать чувство стабильности и усиливать уязвимость к ментальным расстройствам. Согласно данной модели, поддержка может функционировать на разных уровнях: во-первых, когнитивном, помогая переосмыслить ситуацию как менее угрожающую; во-вторых, эмоциональном, снижая уровень тревожности и подавленности через чувство принятия и понимания, в-третьих, поведенческом, предоставляя практические советы или помощь, способствующую решению проблем и укреплению чувства контроля. Таким образом, даже в условиях объективно высокого стресса (при релокации), наличие поддерживающей среды может препятствовать переходу эмоционального напряжения в клинические формы тревожности или депрессии.

Иллюстрацией этого процесса служит исследование Rueger et al. (2010), в котором изучалась связь между различными источниками социальной поддержки и психологической и

академической адаптацией у подростков. Было показано, что высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки (от родителей, учителей, одноклассников и друзей) положительно коррелировал с психологическим благополучием и академической успеваемостью. Наиболее положительное влияние на психологическое благополучие оказала поддержка со стороны сверстников. Кроме того, наличие нескольких источников поддержки усиливало положительный эффект на адаптацию, подчеркивая важность разносторонней социальной сети. Применительно к релокантам, подобный механизм допускает предположение о том, что наличие даже небольшого круга доверительных связей способно не просто «смягчить» общее восприятие ситуации, но и служить активным психологическим ресурсом, предотвращающим ухудшение ментального здоровья в критические периоды адаптации.

Теория консервации ресурсов (Hobfoll, 1989), предоставляет продуктивную теоретическую основу для анализа влияния социальной поддержки на психологическое состояние индивидов, находящихся в условиях жизненных изменений и адаптации. Согласно данной модели, люди стремятся сохранять, защищать и накапливать разнообразные ресурсы, включая материальные, социальные, личностные и энергетические. Стресс возникает в тех случаях, когда происходит утрата этих ресурсов, возникает угроза их потери или наблюдается неспособность восполнить уже затраченные ресурсы.

В контексте международной релокации данный подход позволяет рассматривать миграционный процесс как один из наиболее значительных факторов ресурсной утраты. Переезд в другую страну, особенно в условиях вынужденной или не до конца подготовленной миграции, зачастую сопряжён с резким снижением или полной потерей привычного социального капитала (включая семью, друзей, профессиональные связи), утратой статусных позиций (например, социального или профессионального признания), снижением уровня языковой компетентности, а также с ощущением потери контроля над окружающей средой. Все эти обстоятельства выступают как стрессогенные, подрывающие базовое чувство устойчивости и предсказуемости жизненной ситуации.

В этих условиях социальная поддержка в новой стране может играть роль ключевого компенсаторного ресурса, необходимого для восстановления внутреннего баланса. Эмоциональная поддержка со стороны значимых других может способствовать снижению чувства изоляции, одиночества и оторванности от привычной социальной среды. Одновременно с этим инструментальная и информационная поддержка (включающая помощь в решении

бытовых, языковых, профессиональных и правовых вопросов) может существенно облегчать процесс адаптации, возвращая индивиду чувство эффективности.

Согласно когнитивной теории стресса (Lazarus, 1984), субъективная стрессовая реакция формируется не столько под воздействием объективных обстоятельств, сколько в результате когнитивной интерпретации ситуации, в частности оценки её как угрожающей и оценки собственных ресурсов как недостаточных для преодоления. В этом контексте социальная поддержка может играть ключевую роль на двух уровнях: во-первых, она способствует снижению воспринимаемой угрозы за счёт эмоционального подтверждения безопасности и принятия; во-вторых, она усиливает субъективное ощущение доступности ресурсов и эффективности совладания, тем самым изменяя стратегии копинга в сторону более активных и адаптивных. Для релокантов, оказавшихся в новой социокультурной и правовой среде, часто характеризующейся неопределенностью, потерей привычных ориентиров и ограниченными возможностями контроля, наличие поддерживающих социальных связей может стать критическим условием успешной адаптации.

В исследовании Naz et al. (2024) была проанализирована взаимосвязь между воспринимаемой социальной поддержкой, резильентностью (устойчивостью к стрессу) и психологическим благополучием среди студентов. Авторы обнаружили, что высокий уровень социальной поддержки положительно ассоциируется с показателями психологического благополучия, а также опосредованно способствует его укреплению через развитие резильентности. Эмоциональная и инструментальная поддержка со стороны семьи, друзей и образовательной среды играла значимую роль в снижении воспринимаемого уровня стресса, повышении чувства компетентности и общем ощущении жизненной удовлетворенности.

В среде повышенного стресса и неопределенности наличие воспринимаемой социальной поддержки может выполнять двойную функцию: во-первых, снижать непосредственное психологическое напряжение, а во-вторых, способствовать формированию более устойчивой внутренней позиции по отношению к стрессорам, что, в свою очередь, усиливает субъективное чувство благополучия. Таким образом, настоящее исследование предполагает, что социальная поддержка будет являться предиктором психологического благополучия релокантов. Исходя из этого формулируется следующая гипотеза:

- H1: Уровень социальной поддержки предсказывает уровень психологического благополучия.

### *Потенциальная роль принадлежности к группе*

Потребность в принадлежности - одна из базовых человеческих мотиваций, наряду с потребностью в безопасности и автономии (Baumeister & Leary, 1995). Для релокантов, потерявших привычную социальную среду, удовлетворение этой потребности становится особенно значимым фактором эмоционального и адаптационного равновесия. Ощущение своей включенности в группу (например, этническую, профессиональную, религиозную) может способствовать формированию устойчивой идентичности и снижать восприятие угрозы со стороны окружающей среды.

Центральное положение теории принадлежности (Baumeister & Leary, 1995) заключается в том, что для удовлетворения потребности в принадлежности важно не просто наличие социальных контактов, а их качество: отношения должны быть устойчивыми, взаимными и эмоционально значимыми. Когда эта потребность удовлетворяется, человек демонстрирует более высокие показатели психологического благополучия, устойчивости к стрессу, самооценки и мотивации. Напротив, ее фрустрация связана с возникновением депрессии, тревожных расстройств, ощущением одиночества и социальной отстраненности.

В условиях релокации теория принадлежности приобретает особую актуальность. Переезд почти неизбежно сопровождается утратой или ослаблением прежних социальных связей. В новых условиях, где релокант сталкивается с культурными, языковыми и социальными барьерами, его потребность в принадлежности оказывается под угрозой. Однако, как предполагает теория, человек будет стремиться восстановить чувство социальной включенности, формируя новые связи. Таким образом, с точки зрения этой теории, формирование чувства групповой принадлежности в новой среде (например, через участие в профессиональных сообществах или учебных группах) может выступать важным фактором, способствующим адаптации и снижению уровня эмоциональных трудностей, таких как тоска по дому. Это позволяет логично предположить, что высокий уровень групповой принадлежности может быть предиктором более низкого уровня дистресса у релокантов, включая сниженное чувство утраты, одиночества и эмоциональной нестабильности.

Исследование Phinney et al. (2001), рассматривает влияние этнической и национальной идентичности на психологическое благополучие релокантов в контексте их взаимодействия с принимающим обществом. Авторы подчёркивают, что адаптация релокантов определяется не только их индивидуальными характеристиками (например, степенью привязанности к культуре происхождения), но и особенностями социальной среды, включая доминирующие культурные нормы, миграционную политику и уровень общественного принятия. Было продемонстрировано, что наличие сильной этнической идентичности, особенно в сочетании с позитивной идентификацией с принимающим обществом (интегративный стиль адаптации), способствует более высокому уровню психологического благополучия, включая самооценку, чувство контроля и удовлетворённость жизнью. В то же время маргинализация, то есть слабая связь как с культурой происхождения, так и с новой социокультурной средой, ассоциируется с более высоким уровнем дистресса, тревожностью и социальным отчуждением.

Результаты исследования Phinney et al. (2001) позволяют трактовать групповую принадлежность как ключевой психологический ресурс в условиях релокации. Хотя тоска по дому напрямую не исследуется в статье, концептуально она тесно связана с теми формами психологического дистресса (тревожность, одиночество, потеря контроля), которые наиболее характерны для иммигрантов с маргинализированной или фрагментированной идентичностью. Особую актуальность для нас представляет идея о том, что сильная этническая и/или национальная идентичность, особенно в интегрированной форме, способствует чувству укоренённости и включённости, которое может уменьшать чувство оторванности от дома и знакомой среды, то есть потенциально снижать выраженность тоски по дому.

Кроме того, работа Jetten et al. (2014) предлагает обоснование роли групповой принадлежности и социальной идентичности в поддержании и укреплении здоровья и благополучия. Авторы опираются на синтез положений теории социальной идентичности (Tajfel et al., 1979) и теории самокатегоризации (Oakes et al., 1987). Центральный тезис заключается в том, что групповая принадлежность, когда она является психологически значимой и воспринимается как часть самости, функционирует как ресурс, способствующий преодолению жизненных трудностей и стрессоров, укреплению психологической устойчивости и улучшению общего самочувствия.

Одним из ключевых понятий в статье выступает разделяемая идентичность (от англ. *shared identity*), которую человек воспринимает как часть «Я». Когда человек ощущает себя



частью группы («мы»), то члены группы, с которыми индивид себя идентифицирует, становятся психологически «включенными» в его структуру «Я», что обеспечивает чувство принадлежности, смысла и контроля. Именно такая идентичность, по мнению авторов, является основой психологической устойчивости. Более того, множественная групповая принадлежность (например, к семье, коллегам, сообществам по интересам) обеспечивает не только больше источников поддержки, но и способствует сохранению групповой непрерывности при утрате отдельных социальных ролей (например, при релокации). Подчеркивается, что чем больше у человека групп, с которыми он себя отождествляет, и чем выше уровень воспринимаемой социальной идентичности, тем выше его устойчивость к стрессу и тем ниже вероятность развития эмоционального дистресса.

Авторы иллюстрируют свои выводы данными из множества эмпирических исследований, включая работу с людьми, перенесшими инсульт, студентов в переходных жизненных фазах, участников программ восстановления после зависимости и пожилых людей в учреждениях долговременного ухода. Повсеместно демонстрируется, что именно те индивиды, у которых сохранялась или формировалась прочная групповая идентичность, демонстрировали лучшие показатели психического и физического благополучия, а также устойчивости к стрессу.

Данные результаты допускают предположение о том, что тоска по дому может рассматриваться как форма психологического дистресса, возникающая на фоне утраты прежней групповой идентичности/ идентичностей и отсутствия новых устойчивых социальных связей, так как в условиях релокации индивид лишается знакомой среды и часто теряет доступ к значимым социальным группам, таким как семья, близкие друзья или профессиональные сообщества. Таким образом, можно логично предположить, что при наличии субъективно значимой групповой идентичности/ идентичностей в новой среде, уровень тоски по дому у релокантов будет ниже, поскольку новые связи частично компенсируют утрату прежней социальной опоры и восстанавливают ощущение принадлежности.

Схожим образом, исследование Iyer et al. (2009) изучало роль групповой принадлежности и совместимости идентичностей в процессе адаптации к жизненным переходам, на примере студентов, поступающих в университет. Авторы исходят из предпосылки, что жизненные изменения (релокация) часто связаны с нарушением прежней социальной идентичности и необходимостью формирования новой. Центральное внимание в статье уделяется количеству существующих групповых принадлежностей до наступления перемены

(релокации) и восприятию совместимости между прежней и новой идентичностью (от англ. identity compatibility).

В двух лонгитюдных исследованиях было показано, что чем больше у студентов было социальных идентичностей до перехода, и чем более совместимой они воспринимали свою новую роль студента с прежней идентичностью, тем выше была вероятность успешной идентификации с новой группой и тем выше были показатели психологического благополучия (выше удовлетворенность жизнью, самооценка, ниже уровень депрессии). Ключевым медиатором выступала именно групповая идентификация: она опосредовала влияние идентичностных переменных на благополучие. Таким образом, исследование подчёркивает, что восстановление или формирование групповой принадлежности играет ключевую роль в снижении психологического дистресса во время жизненных изменений.

Хотя тоска по дому прямо не измерялась, авторы рассматривают такие показатели как депрессия и снижение позитивного аффекта как индикаторы общего дистресса, связанного с утратой идентичности и социальной опоры. В условиях релокации аналогичные механизмы могут быть актуальны: переезд сопровождается утратой привычных социальных связей и идентичностей, что делает формирование новой групповой принадлежности критическим условием адаптации. Наличие нескольких устойчивых идентичностей до релокации, а также восприятие новой социальной роли как совместимой с прошлым опытом повышают вероятность успешного формирования чувства принадлежности. Это, в свою очередь, может смягчать переживания, связанные с утратой прежнего дома и культурной среды, снижая уровень тоски по дому как эмоционального отклика на эту утрату.

Таким образом, выдвигается вторая гипотеза:

- H2: Уровень групповой принадлежности предсказывает уровень тоски по дому.

## Методы

### Выборка

В выборку будут входить русскоговорящие релоканты в возрасте от 18 до 40 лет, проживающие за рубежом менее 10 лет.

### Процедура

Проведение опроса (онлайн-анкетирования) с использованием платформы Google Forms. Рекрутинг участников будет осуществляться методом снежного кома через социальные сети и мессенджеры. Участникам предлагается заполнить ряд психологических методик, направленных на изучение тоски по дому, психологического благополучия, а также оценить воспринимаемую социальную поддержку и чувство групповой принадлежности. Перед началом опроса все участники будут ознакомлены с целями и процедурой исследования, после чего ими заполняется информированное согласие на обработку персональных данных. В начале анкеты респондентам необходимо заполнить социально-демографические характеристики, включая возраст, пол, страну происхождения и текущего проживания, а также длительность пребывания за рубежом.

## Методики

*Тоска по дому* - опросник «Утрехтская Шкала Тоски по дому» (Utrecht Homesickness Scale, UHS) (Stroebe et al., 2002). Методика включает 20 утверждений, оценивающих различные аспекты: тоску по семье, по друзьям, трудности адаптации, руминации о доме и одиночество ( $\alpha = .91$ ; «Я скучаю по своей семье»). Участникам необходимо оценить частоту переживания каждого состояния по шкале от 1 («Никогда») до 5 («Очень часто»). Методика продемонстрировала высокую надежность и валидность в кросс-культурных исследованиях. Валидность методики подтверждена ( $GFI = .99$ ,  $SRMR = .030$ ,  $RMSEA = .075$ ).

*Психологическое благополучие* - русскоязычная версия опросника К. Киза «Спектр психологического здоровья» (MHC-SF) (Осин & Леонтьев, 2020, с. 129), включающая в себя 14 утверждений и состоящий из 3 субшкал: эмоциональное благополучие (3 пункта,  $\alpha = .82$ ; «За прошедший месяц, насколько часто Вы чувствовали счастье?»), социальное благополучие (5 пунктов,  $\alpha = .84$ ; «Вы чувствовали, что являетесь частью общности?»), психологическое благополучие (6 пунктов,  $\alpha = .89$ ; «Вы были довольны собой?»). Участникам нужно оценить частоту переживаний за последний месяц по шкале от 0 («Никогда») до 5 («Каждый день»).

*Чувство принадлежности* - субшкала SOBI-P (Psychological State) из методики Sense of Belonging Instrument (SOBI) (Hagerty & Patusky, 1995), включающая 18 утверждений ( $\alpha = .91$ ; «Я не важен и не ценен для своих друзей»). Участникам нужно оценить степень их согласия с утверждениями по шкале от 1 до 4, где 1 («Полностью не согласен»), а 4 («Полностью согласен»). *Социальная поддержка* – методика «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) (Zimet et al., 1988), в составе которой 12 утверждений, разбитых на 3 субшкалы: поддержка семьи ( $\alpha = .86$ ; «Моя

семья действительно старается мне помочь»), поддержка друзей ( $\alpha = .90$ ; «Я могу рассчитывать на своих друзей, когда дела идут плохо»), и поддержка значимого другого ( $\alpha = .92$ ; «Есть особенный человек, который рядом, когда мне нужна помощь»). Участникам необходимо оценить степень согласия с утверждениями по шкале от 1 («Очень сильно не согласен») до 7 («Очень сильно согласен»). Методика показала хорошую внутреннюю согласованность ( $\alpha = .97$  для всей методики).

## Литература

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Bhugra, D. (2004). Migration, distress and cultural identity. *British medical bulletin*, 69(1), 129- 141.
- Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World psychiatry*, 4(1), 18.
- Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In *Handbook of psychology and health, Volume IV* (pp. 253-267). Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Demetriou, E. A., Boulton, K. A., Bowden, M. R., Thapa, R., & Guastella, A. J. (2022). An evaluation of homesickness in children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 297, 463-470.
- English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion*, 17(1), 1.
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266-282.
- Ferrara, T. (2020). Understanding Homesickness: A Review of the Literature. *Journal for leadership and instruction*, 19(1), 8-15.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition, and health*. London: Erlbaum.

Hagerty, B. M., & Patusky, K. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing*

*research*, 44(1), 9-13.

Henkelmann, J. R., de Best, S., Deckers, C., Jensen, K., Shahab, M., Elzinga, B., & Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.

Iyer, A., Jetten, J., Tsivrikos, D., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2009). The more (and the more compatible) the merrier: Multiple group memberships and identity compatibility as predictors of adjustment after life transitions. *British Journal of Social Psychology*, 48(4), 707-733.

Jetten, J., Haslam, C., Haslam, S. A., Dingle, G., & Jones, J. M. (2014). How groups affect our health and well-being: The path from theory to policy. *Social issues and policy review*, 8(1), 103- 130.

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

Li, S. S., Liddell, B. J., & Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports*, 18, 1-9.

Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees—a systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 69(2), 246-257.

McAuliffe, M., & Oucho, L. A. (2024). Report overview: migration continues to be part of the solution in a rapidly changing world, but key challenges remain. *World migration report*, 2024(1), e00033.

Müller, M. J., Zink, S., & Koch, E. (2018). The negative impact of an uncertain residence status: analysis of migration-related stressors in outpatients with Turkish migration background and psychiatric disorders in Germany over a 10-year period (2005–2014). *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20, 317-326.

Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S., Ochoa, A. P., & Zulkarnain, Z. (2024). Measurement invariance of the modified Utrecht Homesickness Scale: a case of university students from four

countries. *Current Psychology*, 43(29), 24267-24278.

Naz, A. M., Khan, S., Manzoor, S., Rehman, K. U., Aslam, Z., & Noor, N. (2024). Relationship between resilience, social support and psychological well-being in nursing students. *Journal of Research in Nursing*, 29(8), 718-731.

Oakes, P. J., Turner, J. C., Hogg, M. A., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). Rediscovering the social group: A self-categorization theory.

Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: An interactional perspective. *Journal of social issues*, 57(3), 493-510.

Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *Jama*, 294(5), 602-612.

Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of youth and adolescence*, 39, 47-61.

Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on psychological science*, 5(4), 472-481.

Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12(2), 148-180.

Seligman, M. E. (1974). *Depression and learned helplessness*. John Wiley & Sons.

Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of general psychology*, 19(2), 157-171.

Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.

Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. (1979). An integrative theory of



intergroup

conflict. *Organizational identity: A reader*, 56(65), 9780203505984-16.

Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students.

*Journal of American college health*, 60(5), 415-419.

Tinghög, P., Malm, A., Arwidson, C., Sigvardsdotter, E., Lundin, A., & Saboonchi, F. (2017).

Prevalence of mental ill health, traumas and postmigration stress among refugees from Syria resettled in Sweden after 2011: a population-based survey. *BMJ open*, 7(12), e018899.

Urbański, M. (2022). Comparing push and pull factors affecting migration. *Economies*, 10(1),

21. Van Tilburg, M. A., Vingerhoets, A. J., & Van Heck, G. L. (1996). Homesickness: A review of the literature. *Psychological medicine*, 26(5), 899-912.

Van Vliet, T. (2001). Homesickness: Antecedents, consequences and mediating processes. Ph.D.

Dissertation, Utrecht University, NL. *Wageningen, the Netherlands*.

Verschuur, M. J., Eurelings-Bontekoe, E. H., & Spinhoven, P. (2004). Associations among

homesickness, anger, anxiety, and depression. *Psychological reports*, 94(3\_suppl), 1155-1170.

Ward, C., & Kennedy, A. (2001). Coping with cross-cultural transition. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(5), 636-642.

Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 516-530.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care*. World Health Organization.

Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15-28.

Zaidi, S. G. S., Zahra, S. K., Zaidi, S. Z. R., & Aun, S. M. (2025). A Qualitative Study on the

Effects of Homesickness on Mental Health and Sleep Among Newly Admitted Students Residing in Hostels in Public Universities of Punjab, Pakistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 1-6.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, (1 (155)), 117–142.