

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РИГИДНОСТЬ КАК ФАКТОР ТЯЖЕСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОТРАВМАТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

© Кузнецова Е.А.

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности,
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
kuznetsova@spbu.ru, ORCID: 0000-0003-3694-0734

В статье рассматриваются понятия психологической гибкости и ригидности как ключевые конструкты теоретической базы Терапии Принятия и Ответственности (АСТ), относящейся к третьей волне когнитивно-поведенческой терапии. На основе зарубежных исследований показана связь психологической гибкости с меньшей выраженностью симптомов тревоги, депрессии и посттравматических расстройств, а ригидности — с развитием психологического дистресса и неадаптивного поведения. В двух эмпирических исследованиях, проведенных на российских выборках, выявлена направленная связь между уровнем психологической ригидности и тяжестью травматических переживаний как в реальных (N=56), так и в потенциально травмирующих (N=161) ситуациях. Установлено, что наибольший вклад в тяжесть переживаний вносят такие компоненты психологической ригидности, как отстраненность от происходящего в настоящем, избегание нежелательных внутренних переживаний и слияние с тревожными мыслями. Показано, что психологическая гибкость при этом не играет существенной роли в проявлении тяжести переживания психотравмирующей ситуации.

Ключевые слова: психотравмирующая ситуация, психологическая гибкость, психологическая ригидность, терапия принятия и ответственности, партнерское насилие, потенциально травмирующая ситуация

Понятия психологической гибкости и ригидности

Психологическая гибкость и психологическая ригидность являются одними из центральных понятий теоретической базы Терапии Принятия и Ответственности (*Acceptance and Commitment Therapy, АСТ*). Данный психотерапевтический подход относится к третьей волне когнитивно-поведенческой терапии и объединяет различные поведенческие теории, обращая особое внимание на взаимодействие личности с историческим и ситуативным контекстом. В качестве основных механизмов изменений предлагаются практики осознанности, техники принятия переживаний и ориентированность на ценности (Hayes et al., 2011).

В соответствии с рассматриваемым подходом, под психологической гибкостью мы понимаем способность осознанно быть в контакте с текущим моментом и выстраивать свое поведение с учетом контекста и в соответствии с выбранными ценностями. В рамках разрабатываемой эмпирической модели выделяются шесть базовых процессов, определяющих психологическую гибкость:

- способность быть открытым любому внутреннему опыту (чаще всего упоминается как «принятие», «открытость эмоциональному опыту»);
- способность наблюдать за мыслями, не фиксируясь на них и не вовлекаясь в них (чаще всего упоминается как «когнитивное разделение»);
- способность установить контакт с внешним и внутренним миром, управлять своим вниманием в соответствии с требованиями ситуации (чаще всего упоминается как «контакт с настоящим»);
- гибкое восприятие образа Я и способность выбирать различные точки зрения для самоописания (чаще всего упоминается как «наблюдающее Я»);
- понимание своей системы ценностей и ориентированность на нее (чаще всего упоминается как «контакт с ценностями»);
- способность управлять своими действиями в соответствии с выбранными ценностями (чаще всего упоминается как «ценностно-направленные действия» и «проактивность»).

Многие зарубежные авторы подчеркивают связь психологической гибкости с меньшей выраженностью симптомов психологического не-

благополучия, в том числе — симптомов тревоги и депрессии (Kashdan, Rottenberg, 2010), посттравматических расстройств (Thompson, et al., 2011), а использование программ и приложений, повышающих психологическую гибкость, снижает тяжесть этих симптомов тревоги и депрессии (Levin et al., 2017). Часто авторы определяют психологическую гибкость как универсальный фактор психологического благополучия личности, а подход, основанный на повышении психологической гибкости, называют трансдиагностическим, подчеркивая универсальность механизма вне зависимости от проявлений беспокоящего состояния.

Психологическая ригидность представляет собой функциональную противоположность психологической гибкости и рассматривается в современной психологии как один из ключевых факторов, способствующих формированию неадаптивного поведения и развитию психологического дистресса. Обычно под психологической ригидностью понимают устойчивость и негибкость психологических реакций, а также тенденцию к избыточному контролю над внутренними переживаниями, что сопровождается снижением активности, направленной на реализацию личностных ценностей. Психологическая ригидность также отражает взаимодействие шести психических процессов:

- избегание нежелательных внутренних переживаний (чаще всего упоминается как «избегание эмоционального опыта»);
- вера в буквальное содержание мыслей, излишняя фиксация на мыслях, неспособность изменить поведение в ответ на требования настоящего момента (чаще всего упоминается как «когнитивное слияние», «слияние с мыслями»);
- отвлекаемость, отстраненность от происходящего, утрата контакта со своими мыслями и чувствами (чаще всего упоминается как «отстраненность», «ригидное внимание»);
- ригидное самоописание, неспособность отойти от привычного образа Я (чаще всего упоминается как «слияние с образом Я»);
- недостаток понимания, контакта с собственной системой ценностей, ориентация на социально желательные ценности (чаще всего упоминается как «отход от ценностей»);
- поведенческие паттерны, уводящие от осознанной жизни, основанной на системе ценностей (чаще всего упоминается как «бездействие», «упорное избегание»).

Таким образом, психологическая ригидность является моделью, которая отражает тенденцию человека к избеганию трудных переживаний и следованию за психологическими реакциями вместо ценностно-ориентированных действий. В многочисленных зарубежных исследованиях показана связь психологической гибкости/ригидности с большим спектром как психических расстройств, так и повседневных трудностей (Bond et al., 2011; Doorley et al., 2020). В том числе авторы указывают на взаимосвязь тяжести травматических переживаний и психологической ригидности (Walser, Hayes, 2006; Kashdan, Rottenberg, 2010; Thompson et al., 2011).

Как правило, говоря о психологической ригидности, авторы рассматривают ее как причину высокой выраженности психологического и психического неблагополучия. В то же время психологическая гибкость чаще рассматривается как способ снизить неблагоприятные симптомы, нежели как фактор, влияющий на их выраженность. Кроме того, постепенно меняется представление о взаимосвязи психологической гибкости и психологической ригидности, что находит отражение в диагностических инструментах. Изначально психологическая гибкость и психологическая ригидность представлялись понятиями, находящимися на разных полюсах одной шкалы (Hayes et al, 2006; Bond et al., 2011). Однако в настоящее время все чаще рассматривается идея о том, что это два разных, хоть и взаимосвязанных между собой процесса, которые могут варьироваться независимо друг от друга (Rolffs et al., 2016). Кроме того, показано, что все 12 субпроцессов (шесть — составляющие психологическую гибкость и шесть — составляющие психологическую ригидность) также могут изменяться независимо друг от друга (Rolffs et al., 2016).

Однако, несмотря на высокую популярность описываемой модели за рубежом, в России таких исследований практически не проводилось.

Взаимосвязь процессов гибкости, ригидности и тяжести переживаний в травматической и потенциально травмирующей ситуации

Исследование проводилось в два этапа. Целью первого исследования, проведенного Е.М. Аноцкой под нашим руководством, являлось выявление взаимосвязи между уровнем психологической ригидности и тяжестью травматических

переживаний у женщин, подвергшихся партнерскому насилию. В исследовании был использован ряд методов.

Методы

- Опросник травматического стресса (ОТС) (Котенев, 1997);
- Опросник оценки психологической гибкости (AAQ-II) (Hayes et al., 2011, в адаптации Ясина, 2022; Ясин, Колпачников, 2022). Данный опросник рассматривает психологическую гибкость и психологическую ригидность как два симметрично противоположных понятия: чем выше показатель психологической ригидности, тем ниже показатель психологической гибкости, и наоборот. При этом стоит отметить краткость опросника и то, что он оценивает только общий показатель психологической гибкости и, соответственно, обратный ему показатель — показатель психологической ригидности;
- Многомерный опросник психологической гибкости (Rollfs et al., 2016). Авторами выполнен двойной слепой перевод на русский язык, однако на момент исследования методика не валидизирована для русскоязычной выборки. Полученные результаты анализировались количественным и качественным путем. Необходимо также отметить, что в данной методике психологическая ригидность и психологическая гибкость рассматриваются как два самостоятельных, хоть и взаимосвязанных процесса. Кроме того, данный опросник позволяет оценить выраженность каждого из компонентов психологиче-

ской гибкости и психологической ригидности, позволяя отнестись к данным процессам более дифференцировано;

- Полуструктурированное клиничко-психологическое интервью, направленное на уточнение характера тяжести травматических переживаний и качественное исследование проявлений психологической гибкости и ригидности.

В исследование были включены 56 женщин в возрасте от 20 до 46 лет, имеющих опыт пережитого партнерского насилия. Средний балл по шкале признаков посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) по методике ОТС в общей выборке составил $70,7 \pm 12,72$, что соответствует клинически выраженным симптомам ПТС.

Взаимосвязь психологической ригидности/гибкости и тяжести травматических переживаний у женщин в ситуации партнерского насилия анализировалась с применением коэффициента корреляции Тау-Кендалла.

Результаты и их анализ

Результаты исследования показывают, что тяжесть травматических переживаний прямо связана с выраженностью психологической ригидности и обратно связана с выраженностью психологической гибкости, результаты представлены в таблице 1. При этом уже на данном этапе обращает внимание более выраженная связь между психологической ригидностью и тяжестью травматических переживаний.

Таблица 1. Показатели взаимосвязи между тяжестью травматических переживаний и выраженностью психологической гибкости / ригидности

Использованная методика	Психологическая гибкость		Психологическая ригидность	
	(AAQ-II)	(MPFI)	(AAQ-II)	(MPFI)
Тяжесть травматических переживаний	-0,602**	-0,395**	0,602**	0,502**

** $p < 0,001$

Также была зафиксирована связь компонентов психологической ригидности и тяжести травматических переживаний у женщин в ситуации партнерского насилия (таблица 2). При этом наиболее выраженная взаимосвязь наблюдалась с от-

страненностью от настоящего и утратой связи с текущим моментом, доминированием обеспокоенности прошлым и/или страхом перед будущим, недостаточным контактом с собственной системой ценностей.

Таблица 2. Взаимосвязь компонентов психологической ригидности и тяжести травматических переживаний

	Т-Кендалла	Расшифровка
Тяжесть травматических переживаний	0,462**	Отстраненность от происходящего, утрата контакта со своими мыслями и чувствами в настоящем
	0,404**	Недостаток понимания, контакта с собственной системой ценностей
	0,365**	Вера в буквальное содержание мыслей и излишняя фиксация на них
	0,363**	Поведенческие паттерны, уводящие от осознанной жизни, основанной на системе ценностей
	0,289**	Ригидное самописание, неспособность отойти от привычного образа Я
	0,227*	Избегание нежелательных переживаний

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

При помощи пошагового регрессионного анализа было зафиксировано влияние психологической ригидности на тяжесть травматических переживаний у женщин в ситуации партнерского насилия. Модель включила в себя три переменных: общий

показатель психологической ригидности, отстраненность от происходящего и утрата контакта со своими мыслями и чувствами в настоящем, а также стремление к избеганию нежелательных переживаний (таблица 3). Модель объяснила 71,9% дисперсии.

Таблица 3. Влияние психологической ригидности на тяжесть травматических переживаний у женщин в ситуации партнерского насилия

Модель	Нестанд. коэфф.		Станд. коэф.	t	Значим.
	В	Станд. ошибка	Бета		
Константа	29,26	3,79		7,71	0,000
Психологическая ригидность (общая)	0,94	0,13	0,61	7,46	0,000
Отстраненность, утрата контакта с настоящим	3,36	0,92	0,30	3,67	0,001
Избегание переживаний	2,08	0,81	0,19	2,56	0,013

Взаимосвязь психологической ригидности с особенностями переживаний в потенциально травмирующей ситуации

На втором этапе в исследовании 2022 года, проведенном А.Э. Полетаевой под нашим руководством, был выполнен анализ взаимосвязи уровня психологической ригидности и выраженности переживаний в условиях начала специальной военной операции (СВО).

Методы

– Шкала оценки влияния травматического события (*ШОВТС*, *IES-R*) (Horowitz et al. 1979, в адаптации Тарабриной, 2001), модифицированная для целей настоящего исследования;

– Опросник оценки психологической гибкости (*AAQ-II*) (Hayes et al., 2011, в адаптации Ясина, 2022), чьи особенности и ограничения были описаны выше;

– Многомерный опросник психологической гибкости (Rollfs et al., 2016). На момент исследования авторами был выполнен двойной слепой перевод на русский язык, однако методика не была валидизирована для русскоязычной выборки, результаты анализировались количественным и качественным путем. Особенности и ограничения данной методики также были описаны выше;

– Авторская анкета и полуструктурированное клинико-психологическое интервью, направленное на уточнение характера тяжести переживаний

и качественное исследование проявлений психологической гибкости и ригидности.

Выборка включала 161 респондента в возрасте от 18 до 50 лет (средний возраст $26,6 \pm 10,49$). Были установлены критерии включения в выборку: граждане Российской Федерации, проживающие на территории страны на момент начала СВО, не принимавшие участия в боевых действиях, не имеющие родственников-военнослужащих, а также не страдающие расстройствами шизофренического спектра и не находившиеся на стационарном лечении по поводу психических заболеваний. После первичной обработки данных были исключены респонденты, чьи переживания не были связаны с военным конфликтом на Украине, а также те, чьи ответы вызвали сомнения в достоверности.

Результаты и их анализ

Анализ ответов респондентов показал неоднородность их переживаний по поводу начала СВО. В результате проведенного контент-анализа были выделены четыре типа эмоционального реагирования на ситуацию начала СВО:

- 1) респонденты с выраженным состраданием к жертвам (27% выборки);
- 2) респонденты с выраженным страхом угрозы собственной жизни (56% выборки);
- 3) респонденты с выраженным беспокойством за жизнь близких (9% выборки);
- 4) респонденты, не испытывающие острых негативных переживаний по поводу начала СВО (8% выборки).

Сравнительный анализ признаков ПТС с использованием критерия Краскала–Уоллиса выявил статистически значимые различия между группами по шкалам вторжения ($\kappa=23,756$, $p<0,01$), избегания ($\kappa=7,912$, $p<0,05$) и возбудимости ($\kappa=25,341$, $p<0,01$) измеренными с использованием методики ШОВТС. Ожидается, не продемонстрировали признаков ПТС респонденты, не предъявлявшие выраженных переживаний по поводу актуальных событий. Напротив, респонденты, демонстрировавшие выраженный страх угрозы своей жизни или жизни близких, демонстрировали наиболее выраженные признаки избегания, возбудимости, вторжения. В таблице 4 приведены значения шкал ШОВТС для всех четырех групп.

Таблица 4. Сравнительный анализ тяжести переживаний у лиц с разным типом эмоционального реагирования на потенциально травмирующую ситуацию

	Типы эмоционального реагирования на начало СВО			
	Выраженное сострадание жертвам	Выраженный страх угрозы своей жизни	Выраженное беспокойство за жизнь близких	Не предъявляли переживаний
	27%	56%	9%	8%
Признаки вторжения	14 ± 7	15 ± 8	18 ± 8	4 ± 5
	Различия по критерию Краскала–Уоллиса ($\kappa=23,76$; $p<0,01$)			
Признаки избегания	17 ± 9	20 ± 8	18 ± 8	12 ± 9
	Различия по критерию Краскала–Уоллиса ($\kappa=7,91$; $p<0,05$)			
Признаки возбудимости	16 ± 8	16 ± 8	22 ± 8	5 ± 6
	Различия по критерию Краскала–Уоллиса ($\kappa=25,34$; $p<0,01$)			

Был проведен анализ взаимосвязи тяжести переживаний потенциально травмирующей ситуации и психологической ригидности. Анализ проводился с использованием критерия корреляции Пирсона и выявил наличие значимых связей между тяжестью переживаний и показателем психологической ригидности по всем рассматриваемым

шкалам ШОВТС. В то же время он не выявил взаимосвязи с показателем психологической гибкости, что может указывать на различную причину взаимосвязей этих процессов с переживанием ситуации. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели взаимосвязи между тяжестью переживания потенциально травмирующей ситуации и выраженностью психологической гибкости / ригидности

Шкалы ШОВТС	«Вторжение»	«Избегание»	«Возбудимость»
Психологическая ригидность	0,387**	0,408**	0,521**
Психологическая гибкость	—	-0,179*	—

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Наконец, при помощи пошагового регрессионного анализа исследовалось влияние психологической ригидности на тяжесть переживаний в потенциально травмирующей ситуации. Построенная модель включила в себя всего две переменных:

общий показатель психологической ригидности и вера в буквальное содержание мыслей, излишняя фиксация на них (таблица 6). Для потенциально травмирующей ситуации модель была не столь успешной и объяснила 54,2% дисперсии.

Таблица 6. Влияние психологической ригидности на тяжесть переживаний в потенциально травмирующей ситуации

Модель	Нестанд. коэфф.		Станд. коэф.	t	Значим.
	B	Станд. ошибка	Бета		
Константа	53,37	3,43		15,55	0,000
Психологическая ригидность (общая)	0,66	0,14	0,44	4,56	0,000
Вера в буквальное содержание мыслей и излишняя фиксация на них	4,06	0,14	0,28	2,94	0,000

Психологическая ригидность как модератор тяжести травматических переживаний

В представленных исследованиях была выявлена направленная связь между уровнем психологической ригидности и выраженностью травматических переживаний в условиях как реальной, так и потенциально травмирующей ситуации. Показано умеренное влияние психологической ригидности на тяжесть травматических переживаний, что подтверждает результаты других исследователей (Bond et al., 2011; Kashdan, Rottenberg, 2010; Bonanno et al., 2010; Schramm et al., 2020; Kachadourian et al., 2021).

При этом выявлены различия в структуре компонентов психологической ригидности, оказывающих влияние на проявления и тяжесть переживаний в психотравмирующей и потенциально травмирующей ситуации. Так, для переживания установленной психотравмирующей ситуации влияние оказывают отстраненность от происходящего и утрата контакта со своими мыслями и чувствами в настоящем, а также стремление к избеганию нежелательных переживаний. Этот результат описывает характер взаимоотношений со случившимся

опытом: пережившие травмирующую ситуацию женщины демонстрировали избегание разной формы, и чем выше были компоненты психологической ригидности, тем более выражено было это избегание. Результат согласуется с данными зарубежных коллег, где часто подчеркивается роль процессов избегания в усилении тяжести проявлений последствий психотравмирующего опыта (Bardeen et al., 2013; Meyer et al., 2015).

При анализе переживаний потенциально травмирующей ситуации необходимо отметить в целом более сдержанное влияние психологической ригидности. При этом из всех ее компонентов влияние оказывает только один: вера в буквальное содержание мыслей и излишняя фиксация на них. У респондентов, находящихся в потенциально травмирующей ситуации, тяжесть переживаний также была выше при наличии тенденции к полному слиянию с тревожными мыслями, их гиперрефлексии и недостаточной способности переключаться на иные аспекты жизни. Исследований, посвященных потенциально травмирующим ситуациям, значительно меньше, однако в целом они также повторяют полученный результат (Hayes et al., 2011).

Следует подчеркнуть, что к схожим выводам пришли авторы зарубежных исследований, посвящённых эффективности психотерапии посттравматического стрессового расстройства с использованием терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) (Fiorillo et al., 2017; Hayes et al., 2006), а также mindfulness-ориентированных подходов, где ключевыми элементами выступают развитие контакта с настоящим моментом и формирование навыков осознанности. Эти методы способствуют снижению избегания ситуаций, не представляющих реальной угрозы, расширению поведенческого репертуара и, в итоге, уменьшению влияния болезненных переживаний на качество жизни (Ito et al., 2023; Polusny et al., 2015; Thompson et al., 2011; Kashdan, Rottenberg, 2010).

Отдельного внимания заслуживает умеренное влияние психологической ригидности при фактически отсутствующем влиянии психологической гибкости на тяжесть переживаний психотравмирующей и потенциально травмирующей ситуации. Вероятно, это связано с тем, что психологическая ригидность и психологическая гибкость — действительно взаимосвязанные, но не противоположные процессы, что соответствует современным представлениям (Rolffs et al., 2016; Grégoire et al., 2021). Так, например, в исследовании J.L. Rolffs с коллегами показано, что корреляции между субшкалами гибкости и ригидности действительно были умеренными — от $-0,03$ до $-0,69$, при средней корреляции $-0,37$ (Rolffs et al., 2016). Кроме того, эти же авторы показали, что человек может улучшить отдельное измерение ригидности (например, стать менее склонным к избеганию опыта) без сопутствующего улучшения по соответствующему измерению гибкости, например, без значительного увеличения принятия (Rolffs et al., 2016).

Можно предположить, что психологическая ригидность отражает уязвимость человека перед

лицом тяжелой ситуации, является фактором риска и влияет на тяжесть проявлений симптоматики. В то же время психологическая гибкость выступает фактором защиты от тяжелых травматических переживаний и является фактором, описывающим способность к восстановлению. Действительно, показано, что ограничения среды и способность человека вкладывать своё время и энергию в реализацию собственных интересов, ценностей и увлечений делают психологическую гибкость важным предиктором здоровья (Kashdan, Rottenberg, 2010; Gloster et al., 2017). Однако тяжесть симптоматики, в том числе тяжесть психотравмирующих переживаний, определяется не психологической гибкостью, а психологической ригидностью.

Кроме того, можно предположить, что у отдельных людей различные аспекты гибкости и ригидности могут проявляться по-разному в разных сферах жизни, что является предметом дальнейших исследований.

Заключение

Проведённые исследования подтверждают, что психологическая ригидность является значимым фактором, усиливающим тяжесть травматических и потенциально травмирующих переживаний, тогда как психологическая гибкость выступает скорее защитным ресурсом, способствующим адаптации. Показано, что ригидность и гибкость — это взаимосвязанные, но самостоятельные процессы, которые могут по-разному проявляться у разных людей. Наиболее выраженное влияние на тяжесть переживаний оказывают такие компоненты ригидности, как отстранённость от настоящего, избегание переживаний и фиксация на тревожных мыслях. Результаты демонстрируют необходимость дальнейших исследований в данной области, особенно в российском контексте.

Благодарности

Автор выражает признательность Елизавете Михайловне Аноцкой и Александре Эрнестовне Полетаевой за помощь в организации сбора эмпирических данных и участие в обработке результатов исследования.

Литература

1. Котенев И. О. Психологическая диагностика постстрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел: методическое пособие для практических психологов. М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997.
2. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001.
3. Ясин М. И. Русскоязычная адаптация методик для диагностики принятия и избегания опыта // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11. № 2. С. 113–121.
4. Ясин М., Колпачников В. Категория «открытость опыту» в психологическом консультировании и психодиагностике // Психологические исследования. 2022. Т. 15. № 85–86. DOI: 10.54359/ps.v15i85.1230

5. Bardeen J.R., Fergus T.A., Orcutt H.K. Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress // *Behaviour Research and Therapy*. 2013. Vol. 51(7). P. 416–421.
6. Bonanno G.A., Brewin C.R., Kaniasty K., La Greca A.M. Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities // *Psychological Science in the Public Interest*. 2010. Vol. 11. № 1. P. 1–49.
7. Bond F.W., Hayes S.C., Baer R.A., Carpenter K.M., Guenole N., Orcutt H.K., Waltz T., Zettle R.D. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance // *Behavior Therapy*. 2011. Vol. 42. № 4. P. 676–688.
8. Doorley J.D., Kashdan T.B., Goodman F.R., McKnight P.E., Russell K., Hayes S.C. Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know // *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. Vol. 14. № 12. P. 1–11.
9. Fiorillo D., McLean C., Pistorello J., Hayes S.C. Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017. Vol. 6. № 1. P. 104–113.
10. Gloster A.T., Meyer A.H., Lieb R. Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017. Vol. 6. № 2. P. 166–171. DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.02.003.
11. Grégoire S., Kotsou I., Gagnon J., Lachance L., Monestès J.-L., Shankland R., Rolffs J.L., Rogge R.D. Validation of the English and French versions of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory Short Form (MPFI-24) // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 20. P. 1–9. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.02.002.
12. Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes // *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44. № 1. P. 1–25.
13. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press, 2011.
14. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of Event Scale: A measure of subjective stress // *Psychosomatic Medicine*. 1979. Vol. 41(3). P. 209–218.
15. Ito D., Watanabe A., Osawa K. Mindful attention awareness and cognitive defusion are indirectly associated with less PTSD-like symptoms via reduced maladaptive posttraumatic cognitions and avoidance coping // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 1182–1192.
16. Kachadourian L.K., Lyons R., Davis B.C., Norman S.B., et al. Trauma-Related Guilt and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in Military Veterans: The Role of Psychological Inflexibility // *Journal of Psychiatric Research*. 2021. Vol. 137. № 1. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.02.022
17. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. № 7. P. 865–878.
18. Levin M.E., Haeger J.A., Pierce B.G., Cruz R.A. Evaluating an adjunctive mobile app to enhance psychological flexibility in acceptance and commitment therapy // *Behavior Modification*. 2017. Vol. 41, № 6. P. 846–867.
19. Meyer E.C., Kimbrel N.A., DeBeer B.B., Gulliver S.B., Morissette S.B. Acceptance and Action Questionnaire–II scores as a predictor of posttraumatic stress disorder symptoms among war veterans // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2015. Vol. 7. № 4. P. 372–376.
20. Polusny M.A., Erbes C.R., Thuras P., Moran A., Lamberty G.J., Collins R.C., Rodman J.L., Lim K.O. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial // *JAMA*. 2015. Vol. 314. № 5. P. 456–465.
21. Rolffs J.L., Rogge R.D., Wilson K.G. Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) // *Assessment*. 2016. Vol. 25. № 4. P. 458–482. DOI: 10.1177/1073191116645905
22. Schramm A.T., Pandya K., Fairchild A., Sharp C., et al. Decreases in psychological inflexibility predict PTSD symptom improvement in inpatient adolescents // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020. Vol. 17. P. 100–107. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.06.007
23. Thompson R.W., Arnkoff D.B., Glass C.R. Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma // *Trauma, Violence, and Abuse*. 2011. Vol. 12. № 4. P. 220–235.
24. Walser R.D., Hayes S.C. *Acceptance and commitment therapy in the treatment of PTSD: theoretical and applied issues* // *Cognitive Behavioral Therapies Trauma*. New York: Guilford Press, 2006. P. 146–172.

PSYCHOLOGICAL RIGIDITY AS A FACTOR OF SEVERITY OF EXPERIENCING A TRAUMATIC SITUATION

© Elena A. Kuznetsova

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Personality Psychology,
 Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia
 kuznetsova@spbu.ru, ORCID: 0000-0001-9359-9013

The article examines the concepts of psychological flexibility and inflexibility as key constructs in the theoretical framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which belongs to the third wave of cognitive-behavioral therapy. Based on international research, psychological flexibility is shown to be associated with lower levels of anxiety, depression, and posttraumatic symptoms, while inflexibility is linked to the development of psychological distress and maladaptive behavior. Two empirical studies conducted on Russian samples revealed a direct relationship between the level of psychological inflexibility and the severity of traumatic experiences in both actual (N=56) and potentially traumatic (N=161) situations. It was found that the greatest contribution to the severity of experiences is made by such components of psychological inflexibility as detachment from the present, avoidance of unwanted internal experiences, and fusion with anxious thoughts. It was shown that psychological flexibility does not play a significant role in the manifestation of the severity of experiencing a psychotraumatic situation.

Keywords: psychotraumatic situation, psychological flexibility, psychological inflexibility, acceptance and commitment therapy, partner violence, potentially traumatic situation

REFERENCES

1. Kotenev I.O. (1997). Psychological diagnostics of post-stress conditions in employees of internal affairs bodies: a methodological manual for practical psychologists. Moscow: MC at the Main Directorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia.
2. Tarabrina N.V. (2001). Workshop on the psychology of post-traumatic stress. St. Petersburg: Piter.
3. Yasin M.I. (2022). Russian-language adaptation of methods for diagnosing acceptance and avoidance of experience // *Modern Foreign Psychology*. Vol. 11. № 2. P. 113–121.
4. Yasin M., Kolpachnikov V. (2022). The category of “openness to experience” in psychological counseling and psychodiagnostics // *Psychological research*. Vol. 15. № 85–86. DOI: 10.54359/ps.v15i85.1230
5. Bardeen J.R., Fergus T.A., Orcutt H.K. (2013). Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress // *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 51(7). P. 416–421.
6. Bonanno G.A., Brewin C.R., Kaniasty K., La Greca A.M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities // *Psychological Science in the Public Interest*. Vol. 11. № 1. P. 1–49.
7. Bond F.W., Hayes S.C., Baer R.A., Carpenter K.M., Guenole N., Orcutt H.K., Waltz T., Zettle R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance // *Behavior Therapy*. Vol. 42. № 4. P. 676–688.
8. Doorley J.D., Kashdan T.B., Goodman F.R., McKnight P.E., Russell K., Hayes S.C. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know // *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 14. № 12. P. 1–11.
9. Fiorillo D., McLean C., Pistorello J., Hayes S.C. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study // *Journal of Contextual Behavioral Science*. Vol. 6. № 1. P. 104–113.
10. Gloster A.T., Meyer A.H., Lieb R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample // *Journal of Contextual Behavioral Science*. Vol. 6. № 2. P. 166–171. DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.02.003.
11. Grégoire S., Kotsou I., Gagnon J., Lachance L., Monestès J.-L., Shankland R., Rolffs J.L., Rogge R.D. (2021). Validation of the English and French versions of the Multidimensional Psychological Flexibility

- Inventory Short Form (MPFI-24) // Journal of Contextual Behavioral Science. Vol. 20. P. 1–9. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.02.002.
12. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes // Behaviour Research and Therapy. Vol. 44. № 1. P. 1–25.
 13. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: Guilford Press.
 14. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress // Psychosomatic Medicine. Vol. 41(3). P. 209–218.
 15. Ito D., Watanabe A., Osawa K. (2023). Mindful attention awareness and cognitive defusion are indirectly associated with less PTSD-like symptoms via reduced maladaptive posttraumatic cognitions and avoidance coping // Current Psychology. Vol. 42. P. 1182–1192.
 16. Kachadourian L. K., Lyons R., Davis B. C., Norman S. B., et al. (2021). Trauma-Related Guilt and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in Military Veterans: The Role of Psychological Inflexibility // Journal of Psychiatric Research. Vol. 137. № 1. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.02.022
 17. Kashdan T. B., Rottenberg J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // Clinical Psychology Review. Vol. 30. № 7. P. 865–878.
 18. Levin M. E., Haeger J. A., Pierce B. G., Cruz R. A. (2017). Evaluating an adjunctive mobile app to enhance psychological flexibility in acceptance and commitment therapy // Behavior Modification. Vol. 41, № 6. P. 846–867.
 19. Meyer E. C., Kimbrel N. A., DeBeer B. B., Gulliver S. B., Morissette S. B. (2015). Acceptance and Action Questionnaire–II scores as a predictor of posttraumatic stress disorder symptoms among war veterans // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Vol. 7. № 4. P. 372–376.
 20. Polusny M. A., Erbes C. R., Thuras P., Moran A., Lamberty G. J., Collins R. C., Rodman J. L., Lim K. O. (2015). Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial // JAMA. Vol. 314. № 5. P. 456–465.
 21. Rolffs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. (2016). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) // Assessment. Vol. 25. № 4. P. 458–482. DOI: 10.1177/1073191116645905
 22. Schramm A. T., Pandya K., Fairchild A., Sharp C., et al. (2020). Decreases in psychological inflexibility predict PTSD symptom improvement in inpatient adolescents // Journal of Contextual Behavioral Science. Vol. 17. P. 100–107. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.06.007
 23. Thompson R. W., Arnkoff D. B., Glass C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma // Trauma, Violence, and Abuse. Vol. 12. № 4. P. 220–235.
 24. Walser R. D., Hayes S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of PTSD: theoretical and applied issues // Cognitive Behavioral Therapies Trauma. New York: Guilford Press. P. 146–172.