The book cover features a vertical split design. The left half is a dark, textured watercolor illustration of a person's silhouette, seen from the back, looking towards the right. The right half has a lighter, pinkish-purple background with faint, sketchy drawings of a dove at the top and a figure with a cape walking across a bridge in the middle. The authors' names are at the top right, the title is in the center, and the publisher information is at the bottom right.

Мария Одинцова  
Наталия Радчикова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
РЕСУРСЫ  
ЛИЧНОСТИ И СЕМЬИ  
В УСЛОВИЯХ ВЫЗОВОВ  
СОВРЕМЕННОСТИ**

МОНОГРАФИЯ

Москва  
МГППУ  
2025

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Мария Одинцова, Наталия Радчикова**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ  
ЛИЧНОСТИ И СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ  
ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ**

*Рекомендована к публикации Ученым советом  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Московский государственный психолого-  
педагогический университет»*

**Москва • МГППУ • 2025**

УДК 159.9  
ББК 88.4  
П86

***Рецензенты:***

*Андреева И.Н.* — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры технологии и методики преподавания УО «Полоцкий государственный университет имени Ефросинии Полоцкой»

*Вачков И.В.* — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии факультета общей и клинической психологии НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

*Ульянина О.А.* — доктор психологических наук, кандидат социологических наук, Руководитель Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

**Одинцова М.А., Радчикова Н.П.**

П86 Психологические ресурсы личности и семьи в условиях вызовов современности : монография. — Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. — 369 с.

**ISBN 978-5-94051-357-5**

Монография посвящена специфике вызовов современности (мега-вызовам, макро-вызовам, межличностным вызовам, микро-вызовам, мета-вызовам) и ответам личности и семьи на эти вызовы. Предложено восемь новых психодиагностических методик, разработанных авторами, которые будут полезны как для исследовательских целей, так и для практической работы психологов.

Рекомендована ученым, практикам, студентам, аспирантам психологических, социологических, философских и педагогических направлений подготовки.

*Рекомендована к публикации Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» Вып. №5 от 19 марта 2025 года.*

УДК 159.9  
ББК 88.4

**ISBN 978-5-94051-357-5**

**© ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет», 2025**

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. Специфика вызовов современности</b> .....	7
1.1 Загадочная современность .....	8
1.2 Вызов современности как сложная головоломка из разных наук.....	31
1.3 Мозаика современности или типы вызовов современности.....	44
1.3.1 Вызов «вирусной современности» (пандемии) .....	44
1.3.2 Вызов войны / СВО как духовное испытание .....	54
1.3.3 Демографический вызов и макро-вызовы современности.....	58
1.3.4 Внутренние Микро-вызовы на фоне глобальных .....	62
1.3.5 Межличностный вызов.....	65
1.3.6 Мета-вызовы современности .....	68
Промежуточные итоги.....	73
<b>Глава 2. Ответы личности и семьи на вызовы современности</b> .....	75
Немного о «грамматике языка науки» .....	76
2.1 Богатство и разнообразие внутренних сил человека. Психологический капитал, личностный потенциал, личностные психологические ресурсы и их структура.....	80
2.1.1 Наша крепость (психологические ресурсы устойчивости) .....	90
2.1.2 Ресурс самоактивации как ключевой ресурс саморегуляции ....	130
2.1.3 Инструментальные ресурсы личности .....	157
2.1.4 Способы реагирования на туман неопределенности .....	172
Итоги .....	181
2.1.5 Ответы личности на вызовы современности .....	183
2.1.6 Парадоксы в оценках ситуации COVID-19 жителей России и Беларуси.....	205
Итоги .....	219
2.2 Психологические ресурсы семьи.....	222
2.2.1 Жизнеспособность семьи как ключевой ресурс .....	224
2.2.2 Родительское рефлексивное функционирование как ресурс семьи.....	240
2.2.3 Ресурсы родительской семьи (традиции и культура) .....	251
2.2.4 Ответы семьи на вызовы современности .....	263
Итоги .....	278



<b>Заключение .....</b>	<b>280</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>287</b>
Приложение 1. Методика «Шкала настойчивости» .....	287
Приложение 2. Методика «Индекс устойчивости идентичности» .....	290
Приложение 3. Методика самоактивации личности .....	293
Приложение 4. Методика COPE-30 .....	297
Приложение 5. Шкала реагирования на неопределенность .....	309
Приложение 6. Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII .....	313
Приложение 7. Опросник «Родительское рефлексивное функционирование» .....	319
Приложение 8. Проективная методика «Пространство Дерева и Света» .....	322
<b>Литература .....</b>	<b>324</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Данная монография посвящена актуальной проблематике психологических ресурсов личности и семьи в условиях многочисленных вызовов современности. Подходы к понятию «современность» с позиций разных наук свидетельствуют о том, что современность является неотвратимой, едва уловимой, неоднозначной и остается до сих пор загадочной. Появление новых наименований для современности: постмодернизм, перформатизм, гиперсовременность, альтермодерн, метамодернизм, пост-постмодернизм, космодернизм, ремодернизм, автомодерн и т.д. до конца не решают задачу, связанную с пониманием и объяснением современности. Во всяком случае ясно одно: субъектами современности выступают живые конкретные люди, неустанно созидающие и наполняющие смыслами современность. Поэтому особое внимание уделено специфике вызовов современности и тому, какие ответы на эти вызовы дают человек и семья.

В первой главе описаны подходы к понятию «современность» с позиций разных наук, основные характеристики современности, требования, предъявляемые современностью к личности и обществу. Также описан концепт «вызов», являющийся междисциплинарной категорией. Обозначены основные типы вызовов современности (вызов «вирусной» современности, вызов войны / СВО, демографический вызов, вызов отношениям, вызов перемен, вызов неопределенности, экзистенциальный вызов, вызов самопроектирования, вызов болезни/инвалидности), на которые люди должны дать ответы.

Вторая глава включает целый ряд эмпирически обоснованных исследований авторов, посвященных своеобразию ответов личности и семьи на вызовы современности. Проанализированы основные понятия, отражающие суть данной главы: человеческий капитал, потенциал, психологический капитал, личностный потенциал и личностные ресурсы. Теоретический анализ основан на типологии личностных психологических ресурсов Д.А. Леонтьева, поэтому вся вторая глава выстроена на теоретическом и эмпирическом подтверждении специфики:

- 1) психологических ресурсов устойчивости;
- 2) психологических ресурсов саморегуляции;
- 3) инструментальных ресурсов личности.

Авторы расширяют перечень личностных ресурсов, предложенных Д.А. Леонтьевым, психологическими ресурсами группы, одной из которых является семья, включив четвертую группу: ресурсы семьи. Логика второй главы выстроена исходя из данного перечня психологических ресурсов личности и семьи.

Важным достижением является то, что каждая из четырех групп психологических ресурсов личности и семьи представлена новыми психодиагностическими методиками, разработанными авторами. Так, психологические ресурсы устойчивости дополнены двумя новыми компактными шкалами:

«Шкала настойчивости» и «Шкала устойчивости идентичности»; психологические ресурсы саморегуляции — «Методикой самоактивации»; инструментальные психологические ресурсы — двумя новыми краткими методиками в двух вариантах (для подростков и взрослых): методикой для изучения копинг-стратегий личности «COPE-30» и «COPE-30А» и «Шкалой реагирования на неопределенность». При изучении семейных ресурсов авторы рекомендуют три новых разработки: «Шкала жизнеспособности семьи»; «Родительское рефлексивное функционирование» и проективная методика «Пространство дерева и света».

Три исследования авторов, посвященные ответам личности и ответам семьи на вызовы современности, завершают первую и вторую главу и являются обобщающими.

Приложение к монографии позволяет читателям ознакомиться с полнотекстовыми вариантами разработанных методик с ключами и с предварительной интерпретацией по шкалам. Предлагаемые методики можно использовать в будущих психологических исследованиях как в качестве полного пакета (все они компактны и не занимают много времени на исследование), так и по отдельности, исходя из интересов исследователей и целевых групп, на которые данные исследования направлены.

Текст монографии сопровождается иллюстрациями Ирины Кулик, психолога и художницы. Как известно, для решения трудной задачи понимания «ветра проблем» современности не всегда подходит язык строгой науки, иногда необходимо обратиться к другой реальности, реальности искусства. Собственно, искусство, которое становится лицом современности, в некоторой степени позволяет приблизиться к ее пониманию. Как писал Кандинский, *«Всякое произведение искусства есть дитя своего времени, часто оно и мать наших чувств»* (Кандинский, 1967, с. 15). Именно в художественных образах Ирины Кулик, с нашей точки зрения, многогранно выражается современность.

Надеемся, что данная монография будет полезна не только ученым, студентам, аспирантам, но и практикам при индивидуальной и групповой работе с клиентами, так как каждая из разработанных авторами психодиагностических методик обладает хорошими психометрическими характеристиками, грамотно структурирована и помогает выстроить логику практической работы. Иллюстрации психолога и художницы Ирины Кулик, сопровождающие данную монографию, могут стать своеобразными проективными картинками, дополняющими и делающими такую работу более живой и интересной.

## ГЛАВА 1. СПЕЦИФИКА ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ

*Современность иглой проходит через весь клубок общественной жизни, через каждый ее завиток, везде разделяя реальность и мнимость человеческого бытия. Если воспользоваться привычной, хоть и архаичной терминологией, то она — субстанция и человеческого бытия, и общественной жизни. И ее первый признак, конечно, «ветер проблем», постоянно дующий в лицо каждому и вызывающий желание или решать эти проблемы, или прятаться от них.*

**Александр Павлов**

*Заметки о современности и субъективности, 2012 г.*



*Ирина Кулик. Ветер проблем*

## 1.1 Загадочная современность

На протяжении всей истории развития человечества происходили бурные изменения, и каждый раз актуализировался вопрос о необходимости объяснения, что же такое современность. До сих пор единой концепции современности, а также единой и однозначной категории «современность» так и не было разработано. Возможно, потому, что как подмечено многими исследователями, современность сама по себе «текучая» (Бауман, 2008), «газообразная» (Laroujade, 2017), едва уловимая, неоднозначная и т.д. Ясно одно: от современности невозможно убежать, она неотвратима: «нет спасения от современности!» (Chen, 2021).

Для более глубокого понимания современности и человека в современности возникает необходимость соотнесения психологического знания со знаниями социологических, философских, исторических и других наук. О такой необходимости — но при обсуждении «душевной» проблематики культурного человека — говорил еще К.Г. Юнг (примечание наше: душевная проблематика не существует вне современности, так как современность обязана своим рождением самому человеку). К.Г. Юнг пояснял, что психологи постоянно сталкиваются «с принципиальными вопросами, которые считаются вотчиной самых разных факультетов» (Юнг, 2002, с. 202). Однако в те времена, хотя и была необходимость в междисциплинарности, психология как самая молодая наука многими не признавалась, поэтому в одном из своих докладов о «Жизненном рубеже» психоаналитик сетовал и как бы извинялся: «Мы раздражаем и злим теолога не меньше, чем философа, а медика не меньше, чем воспитателя; мы вторгаемся даже в сферу деятельности биолога и историка. Эти экстравагантности возникают не из-за нашей нескромности, а в силу того обстоятельства, что душа человека представляет собой необычайную смесь факторов, являющихся одновременно предметами самых разных наук» (Юнг, 2002, с. 202). Мы постараемся никого не раздражать и не злить, а просто сделаем *скромную*, как советовал классик, попытку анализа трудов представителей разных наук для того, чтобы подойти поближе к загадочной современности.

Философы, историки и социологи единодушны в одном: современность можно обоснованно считать «матерью всех новых проблем» (Obiedat, 2022), вызовов, с которыми в настоящее время сталкивается человечество. В каком-то смысле это слово просто обозначает то, что является текущим во времени и пространстве (от «текучая современность» польского социолога Зигмунда Баумана). Текучая современность характеризуется хрупкостью социальных связей и текучестью всего, что считалось когда-то прочным и устойчивым. В таких условиях человек теряет чувство принадлежности к природе и обществу, чувство солидарности и коллективизма, наконец, чувство самого себя, своего «Я». Это порождает общество, которое состоит из разрозненных, независимых «Я», не связанных друг с другом — примерно так, несколько пессимистично, характеризовал текучую современность З. Бауман.



Начнем с самого понятия «современность». В энциклопедии критической психологии (Madsen, 2014) сказано, что термин «современный» (от «modern») впервые был упомянут в пятом веке как различие между двумя эпохами: языческой и христианской. Позже в семнадцатом веке встречается обновленное значение этого слова в связи с литературными и художественными дебатами о современной культуре, произошедшими во французской академии в Париже. Выражение «современность» («modernity») в девятнадцатом веке приобретает новое значение как концепт, означающий современную эпоху. Согласно Оксфордскому словарю этимологии английского языка «*modernus*» — производное от «*modo*» — означает «только что», по аналогии с «*hodiernus*», «то, что сегодня». Прилагательное обозначает «ныне существующий», «находящийся в это время», «относящийся к настоящему или недавнему времени или характерный для него» (The Oxford Dictionary of English Etymology, 1966, с. 584). В некоторых источниках наряду с понятиями «modern», «modernity», анализируется и другая категория, также означающая современность — «*contemporaneity*», но реже используемая, и напрасно. Например, Рой Бранд (Brand, 2021) вообще считает, что термин «*contemporaneity*» заменяет уже «надоевший» термин «постмодерн» и еще более устаревший «модерн». В серии Греко-сербских диалогов (Modernity and Contemporaneity ..., 2022) также показано, что понятие «*contemporaneity*» является гораздо более подходящим для обозначения нашей действительности, чем «модернизм» или «постмодернизм». Так, термин «модернизм» предполагает ускорение, прорыв, инновации и является лишь небольшой вариацией современности. А «модерн» понимается как нечто новое и ценное, нечто существенно отличающееся по содержанию и наглядности и отделен от того, что просто устарело.

Таким образом, «модернизм» и «модерн» являются частью более широкого понятия «современность» (*contemporaneity*), которое наиболее полно отражает временные, исторические, антропологические, онтологические, психологические процессы современности. Схожая мысль прослеживается в работах отечественного философа А.В. Павлова: современность рассматривается «как общечеловеческая проблема, которая гораздо глубже модерна, а он, в свою очередь, значительно формальнее, техничнее, характеризует особую одновременность событий западной жизни и заявку этой цивилизации на планетарный статус, ее «веберовский вызов» человечеству (Павлов, 2012, с. 6). Однако не соглашается с такой трактовкой современности другой современный философ Д.Г. Подвойский. Он говорит о том, что: «Современность — слово очень частотное в нашей обыденной речи, лексическая единица из естественного языка, притом крайне полисемичная» (Диагноз современности ..., 2022, с. 154). Слово «модерн», хотя и не слишком подходящее для русского языка, что признается автором, точнее всего отражает то, что подразумевается под современностью. Д.Г. Подвойский считает, что слово «модерн» включает и связывает современное (новое) и самое современное (новейшее) и может являться общей концептуальной рамкой анализа современности.

Появляются и новые концепции, стремящиеся подобрать все более точное обозначение современности, которые описаны А.В. Павловым (Павлов, 2018): постмодернизм, перформатизм, гиперсовременность, альтермодерн, метамодернизм, пост-постмодернизм, космодернизм, ремодернизм, автомодерн. Эти концепции все чаще вступают в диалог, пытаясь объяснить и понять современность.

Как видим, понятийная неразбериха в отношении понимания самой категории «современность» все еще существует, поэтому обратимся к этимологическому значению данного термина, вслед за В.П. Зинченко, который писал: «Когда наука заходит в тупик, она вновь вынуждена обращаться к исходному смысловому образу» (Зинченко, 2001, с. 5).

Понятие «современность» плотно перекликается с категорией времени (от частицы «со» — «совокупность», определение множественности и «время» — «совокупность времени» (времен)). Впрочем, как и понятие «contemporaneity» (*con* — вместе; *temporaneity* — временность), означающее сосуществование нескольких событий, идей, людей в одном и том же временном интервале с опорой на прошлое и будущее. Ссылаясь на словарь 1847 г. Ю.С. Сорокин отмечает два значения слова «современный»: 1) Бывший в одно время с другим, единовременный; 2) Бывающий в настоящее время. Второе значение прилагательного сформировалось в языке 20–30-х гг. XIX в. не без влияния франц. «actuel» (актуальный). Тогда же начало распространяться и существительное «современность». В 30–40-х гг. оно уже обнаруживает явную тенденцию к абсолютивному употреблению («современность» как «наше время») (Сорокин, 1965, с. 208). Отсюда проблематика времени, которую не упускают из поля зрения психологи, рассматривающие категорию «современность». К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина в своей монографии «Время личности и время жизни» дают обобщенную характеристику времени: «время — это темпы, скорость, сроки и ритмы, периоды, этапы и определенные структуры самых различных процессов и явлений», подчеркивая, что «время необходимо включает в себя энергетический аспект, время — это энергия нашей жизни» (Абульханова-Славская, Березина, 2001, с. 5). Несколько иначе, метафорически и с юмором, толкует время В.П. Зинченко: «Человек живет в пространстве времен: в прошлом, в настоящем, в будущем, в безвременье, во времена временщиков, в межвременье, в параллельном времени и, наконец, как это ни удивительно, иногда даже в счастливом времени. Порой он оказывается вообще вне времени: «время стоит». При этом, в каком бы времени он ни находился, или каким бы причудливым ни было их сочетание, в каждый момент времени в человеке присутствуют все три цвета времени (или он сам в них присутствует?). Когда рвется связь времен, настоящее без примеси прошлого и будущего вызывает страх, ужас» (Зинченко, 2002, с. 11).

Опасность в разрыве времен была подмечена и К.Г. Юнгом. Человек, защищающийся от нового, чуждого ему, отступая к прошлому, «находится в таком же невротическом состоянии, как и тот, кто, отождествляя себя с новым, бежит от прошлого». Единственно, что различает их — это то,

что «один отчуждает от себя прошлое, а другой — будущее». Но принципиально оба делают одно и то же: «они сохраняют узость своего сознания, вместо того, чтобы разорвать его через противопоставление противоположностей и тем самым добиться более широкого и высокого состояния сознания» (Юнг, 2002, с. 208). Рой Брэнд (Brand, 2021) также полагает, что сведение времени только к «сейчас» (к настоящему) фрагментирует наш опыт. Без чувства продолжительности истории мы остаемся с настоящим, которое одновременно также уникально, как и пусто. Современность означает создание сценариев и сплетение историй, которые дают основанное на опыте понимание того, как мы находимся во времени, и того, как время формирует нас (Brand, 2021). Удивительная способность человека к соединению прошлого и настоящего, некоторая едва уловимая, но уникальная склонность обращаться к общечеловеческому историческому опыту объясняется Р.Дж. Коллингвудом следующим образом: «когда объектом мысли настоящего оказывается мысль прошлого, а пропасть между настоящим и прошедшим заполняется не только способностью мысли настоящего думать о прошлом, но и способностью мысли прошлого возрождаться в настоящем» (Коллингвуд, 1980, с. 280) как бы продолжая историю.

Как видим, осознаваемое/неосознаваемое ощущение неразрывности времен (совокупности времен) создает условия для переживания большей устойчивости и уверенности пребывания в современности. Кроме того, неразрывность времен прошлого и будущего и преломление их в настоящем отражается на совместной творческой человеческой деятельности. Н.П. Нефедьева углубляет данный посыл: «Современность — это объединение (совпадение) людей в каком-то миге». При этом любой миг одного человека равен этому же мигу тех людей, которые в нем находятся, а объединение людей в том или ином миге — это объединение судеб. Человек способен переводить моменты настоящего в прошлое и, осознавая прошлое в настоящем, выстраивать свое будущее, то есть творить жизнь, быть ее автором (Нефедьева, 2009). Обобщая и подчеркивая субъектный характер переживания современности, А.В. Павлов пишет: «Современность создается людьми: современность — тот пласт общественной жизни, где функционируют разум и смысл, творчество и воля, свобода и совесть, где есть общение и диалог» (Павлов, 2012, с. 11). Такое равновесие разума и смысла, творчества и воли, свободы и совести, с точки зрения З. Баумана, «может быть достигнуто и сохранено двумя разными способами: либо сокращением желания и/или воображения, либо расширением способности действовать» (Бауман, 2008, с. 24). Далее, размышляя о текущей современности, З. Бауман добавляет третий способ: способность людей к нахождению смысла. Если этого не происходит, то, например, К.Г. Юнгом, ориентированным на свою богатую практику, современность обозначается «общим неврозом нашего времени», имеющим вовсе не клинический характер, а характер внутренний, психологический, основанный на переживании бессмысленности и беспредметности своей жизни (Юнг, 2002).

Сам человек является активным создателем смыслов, постоянно вовлеченным в поиск культурно значимых способов восприятия и переживания современности. При этом опыт прошлого может быть значимым для личных конструкций смысла в настоящем, а на представления о будущем могут влиять смыслы настоящего (Богданов и др., 2018). Таким образом, субъектами современности выступают живые конкретные люди, неустанно создающие и наполняющие смыслами современность, которая вбирает в себя множество толкований и интерпретаций, но однозначного определения современности, как видим, пока не разработано. Современность остается загадочной, а потому интересной и привлекательной для многих наук.

С позиций разных наук и подходов, данное понятие толкуется по-разному и является трансдисциплинарным. Размышляя о диалектике современности, М.С. Гусельцева обобщает: это и уникальная ситуация развития личности; проблемная ситуация, касающаяся изменения человека и мира, видоизменения ценностей; экзистенциальных разрывов бытия; единство пространства и времени в настоящем (хронотоп); жизненный мир; транзитивность, непрерывность изменений человека, многослойность бытия, переживания неукорененности в сегодняшнем дне и неуверенности в будущем; трансформации человека и мира в их сложности/простоте; унификации/разнообразии; ускорении/торможении; неопределенности/определенности (Гусельцева, 2022а). При анализе текущей повседневности М.С. Гусельцева добавляет: это «множественность моделей и образов жизни» (Гусельцева, 2017). С.И. Богданов с соавторами уточняют: это состояние социального хронотопа, в котором субъекты творят общество и выбирают направление развития (Богданов и др., 2018, с. 83); историческая ситуация, определенная причинно-следственными связями с прошлым, но содержащая множество потенциалов и путей для развития будущего, выбор которых определяют (сознательно или не совсем) люди (Лагунова, 2017).

М.М. Федорова продолжает: это портрет конкретной эпохи в динамике и взаимосвязи исторических процессов, изменений в видах человеческой деятельности; временном пересечении всех этих процессов и видов деятельности (Федорова, 2020). Подходя к современности как к вызову, А.Н. Данилов подчеркивает значимость отношения людей к реальности: это социальная реальность, включающая в себя основные аспекты отношений человека к миру: отношение к природной среде; отношение к другим людям и социальным группам; отношение к духовной жизни (Данилов, 2022). Концентрируясь на диалогичности современности и переживании современности, Я.В. Мальцев уточняет: это «состояние, переживаемое современниками, их диалог, ответы на вызовы пространства-времени, в которых они находятся. Это всегда личное переживание субъекта, которое через полилог субъектов обретает свое социальное и историческое воплощение» (Мальцев, 2020, с. 49). Наконец, современность — это, как сказал поэт Леонид Дербенев, «миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь».

Последнее метафоричное отражение современности в широко известном стихотворении и популярной песне советского периода воспроизводится в философской мысли о *перманентной современности* — категории, которая вводится Я.В. Мальцевым. Я.В. Мальцев сделал попытку осмысления современности на экзистенциальном уровне. Данная попытка философа направлена на прояснение терминологической путаницы, связанной с калейдоскопом понятий, касающихся современности (*модерн, модернизм, contemporaneity/контемпоральность*). «Перманентная (франц. permanent, от лат. permaneo — остаюсь, продолжаюсь) непрерывно продолжающийся) современность — это жизнь субъекта *со-временем*, его ощущение и переживание времени, его *со-творение времени*». Философские взгляды Я.В. Мальцева крайне близки психологическому пониманию современности. Так, он пишет: «Перманентная современность» (*примечание наше*: «permanent modernity», в английском переводе все же автор употребляет слово «modernity») включает в себе непрерывность, расположенность вне традиционно понимаемого исторического времени, постоянность и текучесть своих качеств; *личное переживание субъекта*, феномен, находящий свою онтологию в субъективности; она обретает свое социальное и историческое воплощение через полилог субъектов. Перманентная современность представляет собой определенное качество субъекта, относящееся к его восприятию и переживанию/проживанию времени, его экзистенции, его рефлексии непрерывности самобытия» (Мальцев, 2020, с. 48).

Данные идеи созвучны мыслям С.Л. Рубинштейна, который современность соотносил с категорией действительности: Действительность — это то, что уже стало и еще не перестало быть таковым в процессе становления. Действительность — это то, что на данном этапе, в данный момент существует. Здесь выступает связь действительности и с прошлым, и с будущим (Рубинштейн, 2003). С точки зрения С.Л. Рубинштейна, это «непрерывная серия цепных взрывных реакций»: каждая данность взрывается очередным действием, порождающим новое бытие, которое взрывается следующим действием человека и т.д. Есть и большие взрывы, поворотные исторические события, после которых наступает относительная стабилизация, но потом снова наблюдается переход к новым действиям, взрывающим или преобразующим окружающую человека действительность. Эти действия порождены как исторической ситуацией самой по себе, так и соотношением ее с потребностями человека.

Какие же потребности лежат в основе движения людей к современности? В социологии выделяют четыре основных (Obiedat, 2022):

- 1) потребность расширения гражданских прав, повышения уровня жизни, социального прогресса;
- 2) потребность обществ в экономических и военных завоеваниях, расширяющих границы территорий;
- 3) зависть к статусу, мощи и достижениям более прогрессивных обществ;
- 4) потребности «досовременных» обществ к взаимодействию с современным миром.



Данные движущие силы, естественно, могут пересекаться и накладываться друг на друга.

В философии и психологии, на основе анализа опасностей, которые влечет современность, выделена еще одна глобальная потребность людей в современности:

- 5) потребность в смыслах и ценностях, потребность оставаться человеком, личностью, способной к напряженному духовному труду (по Н.А. Бердяеву, 1933), выходить за пределы ситуации и создавать из своей жизни и самого себя что-то качественно иное, обладающее особой ценностью (по С.Л. Рубинштейну, 2003), создавать из своей жизни произведение искусства (по Р. Бранду).

Например, Н.А. Бердяев, размышляя о «страшных» поражениях душевной жизни человека, «угасании душевно-эмоциональной стихии», о разрушении «ядра души», в современной ему техногенной цивилизации, во многом зависящей от технического прогресса, не отрицая роль техники, говорил о духовной проблеме современности, от которой зависит судьба всего человечества. Он писал: «Чудеса техники, всегда двойственной по своей природе, требуют *небывалого напряжения духовности*, неизмеримо большего, чем прежние культурные эпохи» (Бердяев, 1933). С.Л. Рубинштейн, одновременно с хрупкостью, уязвимостью человека, отмечал его мужество, способность «перед лицом бесконечного нагромождения космических громад, среди рокота стихийных сил, способных в слепом своем бурлении не оставить следа от человечества, неустанно вновь и вновь с неугасимым сознанием того, что в самом деле значимо, обращаться сердцем, исполненным нежности, и ширящей грудь радости к каждому проявлению того, что засветится в человеческом существе великодушного и милого» (Рубинштейн, 2003). Настоящее величие человека — в видении как проблемности современности, так и видении ее удивительности, ценности, ценности самой жизни во всех ее проявлениях.

Мысли наших классиков, как видим, оказываются весьма современными. Так, подхватывая эти размышления, А.В. Павлов пишет: «современность — непосредственно осуществляющаяся практика человеческой жизни, в которой человек участвует и непрерывный процесс размышлений о ней» (Павлов, 2012, с. 14); она «иглой проходит через весь клубок общественной жизни, через каждый ее завиток, везде разделяя реальность и мнимость человеческого бытия» (Павлов, 2012, с. 14); наконец, это «данность субъекта самому себе» (рефлексия опыта индивидуального самобытия и самобытия сообщества) (Павлов, 2012, с. 14); непрерывный процесс утраты и поиска смысла. А.В. Павлов считает, что главным признаком современности является «ветер проблем» (Павлов, 2012, с. 14), который постоянно дует в лицо каждому и побуждает либо к решению этих проблем, или к их избеганию, попыткам спрятаться. Поэтому важным признаком современности является человеческая способность видеть проблемы, думать, понимать и решать их.

Как видим, современность создается самим человеком, так как он включен в нее своими преобразующими действиями. Перефразируя Н.А. Бердяева (Бердяев, 2002), можно сказать: нельзя выдернуть человека из современности, рассматривать его абстрактно, нельзя выдернуть современность из человека, то есть рассматривать современность отдельно от человека, от тех ценностей, их трансформации и противоречий, которые характерны для того или иного исторического периода, той или иной культуры. Проблематика ценностей, их постоянной трансформации и противоречий, сопровождает любую современность, и в этом ценностном хаосе от человека действительно требуется проявление героизма. Как писал Н.А. Бердяев, размышляя о научно-техническом прогрессе, «мы стоим перед требованием от человека нового героизма, и внутреннего и внешнего» (Бердяев, 1933, с. 22). Повторимся, что его слова были актуальны почти сто лет назад, остаются актуальными сегодня, так как этот героизм требуется и от нас всех, это своего рода экзамен на проверку не только устойчивости нравственных ценностей, смыслов, но и мудрости.

Еще одной категорией, которая включена в проблематику современности, является категория «межвременье». По мнению А.В. Павлова, она становится внутренним потенциалом современности, смысл которого скрыт в самой современности. «Межвременье — это современность, неудовлетворенная своим состоянием и преодолевающая саму себя, характеризующаяся деградацией базовых ценностей и их делегитимизацией. Межвременье — эпоха перемен, стадия, которая опосредует два социальных порядка, сменяющих друг друга. Межвременье — это процесс (*прим. наше*: лучше начало) формирования нового порядка общественной жизни, являющийся экзистенциальной проблемой каждого человека (Павлов, 2018) и точкой отсчета, отражением современности. Именно в межвременьи происходит совпадение в борьбе *максимумов*: это максимумы мистических учений и научных открытий; максимумы стремительной деградации умов и не менее стремительных прорывов интеллекта и творчества; максимумы самоликвидации человечности и ее возрождения; максимумы дикости, варварства и высочайшей культуры во всех ее проявлениях; максимумы зла и добра; безумия и «разумия», смысла... Перечень максимумов можно продолжать.

Межвременье примечательно тем, что на фоне совпадения и борьбы разных максимумов сбрасываются маски и наиболее выпукло и четко, более заметно и впечатляюще по результатам, проявляется истинное лицо человека. Какое оно, это Лицо? Русский философ Л.П. Карсавин, обращаясь к Лицу, Лику и Личине человека еще в 1929 году, подчеркивал смысл в звучании этих слов: «Лик — это подлинник, символически выражаемый изображениями, характеристиками, достойное и совершенное. Но есть несовершенное и неподлинное, это Личина, как извне налегающее «Обличье», как закрывающая лицо неподвижная и мертвая, безобразная маска». «Через Личину познается личность, притом не только в способности личности носить личину, но и в моментах личности, которые личину составляют» (Карсавин, 1992). Этими моментами могут быть отношение человека к другим, к самому себе,

к окружающей действительности (современности). Такие отношения как раз наиболее выразительно проявляются в межвременьи, которое характеризуется парадоксальным сплавом как серьезных проблем, так и достижений. Межвременье можно назвать естественным экспериментом жизни, который является индикатором отношений людей к этим проблемам и достижениям.

Перейдем к анализу характеристик современности, которыми она наделяется в разных науках. Чаще всего это негативные и даже катастрофические характеристики. Возможно, это связано с нарочитым подчеркиванием разными авторами актуальности проблематики обращения к концепту современности. Например, А.М. Горький также начинал свои заметки о современности (1905–1916 гг.) следующим образом: «Никогда еще Русь не переживала столь опасного для нее времени, как в наши печальные дни» (Горький, 2018, с. 76). Сегодня современность наделяется схожими «печальными» характеристиками. Уже одни только названия некоторых отечественных и зарубежных монографий последних лет говорят о том, что современности пора ставить диагноз: «Диагноз современности и глобальные общественные вызовы в социально-философской рефлексии» (Диагноз современности ..., 2022); можно говорить о патологии современности («Патологии современности» (Madsen, 2021)).

Итак, как описывается современность?

1. Сложная, пестрая, мало предсказуемая, сверхскоростная, неопределенная, порождающая человеческую уязвимость и множественные социальные «болезни» (Madsen, 2021).
2. Современность диссонансная (Ascari et al., 2024), характеризующаяся реальными непримиримостями. Это разрывы между мировым временем и временем жизни; переплетения и наложения прошлого и настоящего, обращенных в будущее; изменяющиеся и с разной скоростью многослойные отношения между пространством опыта и горизонтом ожидания; разрушения социальных рамок памяти и индивидуалистическое овеществление прошлого; разрывы между сферами экономической, социальной и поколенческой жизни и нехватка времени; множественные темпоральности и перекрестные связи в разных пространствах.
3. Современность характеризуется индивидуализмом как неизбежным новым социальным горизонтом, включающим четыре основных компонента: 1) безжалостный акцент на самообновлении, 2) безграничный аппетит к постоянным изменениям, 3) озабоченность краткосрочным и преходящим и 4) очарованность скоростью и динамизмом (Madsen, 2021), с которыми не всегда может справиться обычный человек.
4. Современность не просто текучая, она газообразная, кризисная, предельная ситуация жизни на планете (Laroçjade, 2017). По мнению Марии Ноэль Ляпужад, современные общества разные, населены разнообразными этническими группами в различных географических пространствах, в различных культурах и с различными политическими, религиозными, образовательными системами. Они демонстрируют и различные способы

проживания своего газообразного состояния, но все они разделяют одно и то же хаотическое состояние с проблемной социальной сплоченностью. Повсюду по всему миру они представляют собой движение частиц не с силой притяжения, а силой отталкивания неуравновешенных индивидуумов, находящихся на разных стадиях распада. По прогнозам автора, на Земле разворачивается сценарий войны, насилия и жестокости внутри этих взрывоопасных газообразных обществ. Газообразное состояние обществ, без формы, с острой нестабильностью, точно характеризует все отношения: институциональные, профессиональные, сентиментальные, отношения между парами и семьями и т.д. Все подвержено колебаниям, резким изменениям, а также отсутствию подлинности в политической, религиозной и образовательной сферах, и особенно в этических и эстетических ценностях. Это хаос, в котором все кажется одинаково «действительным».

5. Подхватывая идею беспорядка в современности и описывая современное общество, С.И. Богданов и его коллеги, подмечают ее кризисный характер, в частности, точку бифуркации как характеристику «воспаления социального» («впадение в прошлое», или «впадение в будущее»), то есть своеобразное «вываливание» человека из истории (Богданов, 2018, с. 82).
6. Современность пронизана *культурой стремления*, которая ориентирована на краткосрочную перспективу, сосредоточена на богатстве, культе внешности (культ тела и культурная *пригодность*, социальная и физическая) и славе, готовая отказаться от прошлого опыта (Moore, 2019). Для выживания в такой культуре необходима самореклама, самоконтроль и интенсивное саморегулирование нашего «Я». Кевин Мор подчеркивает, что сформировавшаяся сегодня культура стремлений вредит благополучию людей. Во-первых, в культурах стремлений часто формулируются непосильные задачи, связанные с неустанной самореализацией личности. Во-вторых, культура стремления формирует личность, которая плохо подготовлена к поддержанию самой себя в такой культуре (готовность реагировать, адаптироваться и трансформироваться в любой момент). В-третьих, культура стремления не поддерживает приобретение навыков, которые могли бы обеспечить некоторую защиту личности. Подытоживая, автор говорит еще об одной характеристике современности.
7. Современность *амбициозна*: «это мир текучих и непредсказуемых экономических и социальных изменений, фрагментации личного опыта во времени, пространстве и отношениях, а также увеличение глубины и широты требований к людям, требований постоянного самоконтроля. Все эти особенности в совокупности порождают «болезнь» современности и делают ее «лечение» все более трудным» (Moore, 2019).

Наряду с пессимистическими взглядами на современность, многие авторы обозначают и некоторые пути выхода. Например, Мария Ноэль Ляпужад, описывая катастрофу, к которой может привести «газообразная современность», в другой своей работе (Lapoujade, 2018) призывает людей к восстановлению

«трепетного опыта постижения тайны красоты», как такого «универсального растворителя», который может помочь преодолеть конфликты; «красоты как удовольствия жизни без угроз и без ужаса»; как «мощного магнита для пробуждения всеобщего притяжения и новой трансформации» существующего газообразного состояния. Ссылаясь на Ф.М. Достоевского, автор уточняет: «красоты как искупления, как этико-эстетического пути к творческому союзу человеческих сил, пути к дружбе, любви, жизни и миру». Обращаясь к метафоре «искусство жизни» Мария Ноэль Ляпужад пишет о том, что необходимо превращать свою жизнь в «произведение искусства», что равнозначно пребыванию в состоянии постоянной трансформации, постоянного переосмысления и трансформации себя (или, по крайней мере, попыткам) стать кем-то другим, не тем человеком, которым мы были до сих пор (Laroçjade, 2018).

Если вернуться к анализу современности А.М. Горьким, то наряду с ее трагизмом, классик все же больше внимания уделял ее потенциалу, побудительной силе, которая способна разбудить в людях *действенное отношение к жизни* в противовес покорности и терпению. А.М. Горький ориентирует на истинное переосмысление неизбежности и правильности исторических событий в современной ему действительности следующим образом: «Опустилась *справедливая* рука истории в темную гущу русской жизни до самого дна и взмесила, перепутала, взбунтовала все извечно устоявшееся в ней, *взбодрил добрые начала жадным стремлением к развитию*, вызвав смертные судороги злых начал» (Горький, 2018, с. 76). Ориентация исключительно на катастрофизм в отношении современности, безусловно, опасна. Об этом предупреждал А.М. Горький, описывая широкое распространение пессимистических идей в современной ему действительности: «Люди дурны также и оттого, что мы слишком усердно убеждаем их в этом. Жизнь еще и потому тяжела, что мы слишком часто напоминаем друг другу о тяжести ее. Но отнеситесь к человеку вдумчивее, внимательнее, ласковее — он заплатит вам тем же, если вы сделаете это искренне. В жизни много грубого и злого, но, ведь, в ней есть и доброе, ясное, человеческое; помогите росту хорошего — дурное умалится» (...). «А подчеркивая зло, мы укрепляем его вокруг нас, затем гипнотизируем себя и других указаниями на обилие зла и укрепляем его еще более» (Горький, 2018, с. 96). Эти мысли согласуются с концепцией самоисполняющегося пророчества Р.К. Мертона (1948), в которой показано, что существование предопределенных ожиданий человека относительно других или ситуаций непреднамеренно приводит к подтверждению этих ожиданий: «Если люди определяют ситуации как реальные, то они реальны в своих последствиях» (Мертон, 2006, с. 605).

Возникновение самоисполняющегося пророчества включает три этапа, которые, впрочем, были описаны А.М. Горьким, затем уже более четко оформлены Р. Мертоном, и которые даже вошли в зарубежную энциклопедию по психологии (Bin, 2024):

- 1) воспринимающий (предъявитель ожиданий) формирует или активирует впечатление о других (о ситуациях);



- 2) воспринимающий бессознательно относится к другим (к ситуациям) в соответствии с ожидаемым впечатлением;
- 3) в ответ на поведение воспринимающего, поведение других будет соответствовать поведению воспринимающего.

Прогноз и/или предсказанное событие приводят к круговой связи, согласно которой прогноз порождает событие, а событие подтверждает прогноз. Если люди будут воспринимать современность исключительно в негативном ключе, то современность может стать для них трагедией, тяжелым грузом и, приняв характер самоисполняющегося пророчества, отразиться на будущем. Как шутиливо говорил К.Г. Юнг, «врач всегда видит болезни, но еще очень важно не видеть их там, где их нет» (Юнг, 2002, с. 319). Поэтому обратимся к анализу более объективных (нейтральных) характеристик современности, описанных в работе (Obiedat, 2022). Автор, представляя современность в узком смысле, в смысле «*Modernity*», и в виде живого организма, перечисляет характеристики, которые, с нашей точки зрения, можно включить в расширительное толкование современности как таковой.

1. Современность *экспансивна*, непрерывно распространяется на все сферы человеческой жизни (религия, демография, политика, культура, образование и т.д.).
2. Современность *открыта*, остается постоянно незавершенной, дает новое вдохновение, новое знание, и, одновременно, создает новые проблемы, требующие новых решений.
3. Современность *асимметрична*, поскольку не все современные сферы жизни могут быть одинаково осовремененными (например, современные технологии могут соседствовать с устаревшей системой образования и услуг и т.п.).
4. Современность не является достижением какого-то одного народа, она *общечеловеческая* (не ограничена ни этнически, ни национально).
5. Современность может радикально изменить старое, но одновременно с этим она может *принимать* некоторые старые традиции, т.е. она не может находиться в постоянном конфликте с «досовременным».
6. Современность *неоднородна*, способна связывать достижения разных наук (извлекать уроки из изменений и достижений, сделанных в любой области и в разное время).
7. Современность *привлекательна и полезна* (например, мы признаем удобство многих новых технологий).
8. Современность может быть как *прогрессивной*, так и «*трагически регрессивной*» (например, способствовать вымиранию некоторых видов природной среды, ядерной войне и т.п.), но она признает свои ошибки и требует постоянного анализа и реформирования.

Уточняет и в некоторой степени дополняет данный перечень характеристик современности А.В. Павлов, подчеркивая, что критерием современности является сам живой человек, его «Я», самобытное практически-творческое бытие, время его жизни, из которого непрерывно рождается история, нацеленная

на будущее. Рассматривая современность как «самобытие, разум и особую рациональность, как оценку людьми друг друга и своей реальности» (Павлов, 2012, с. 12), автор характеризует современность как: и «разрушение, и созидание, и принуждение, и пластичность. В ней проблемы решаются, вытесняются, допускаются, а препятствия сносятся, используются, и легитимизируются» (Павлов, 2012, с. 9). Продолжая свои рассуждения, А.В. Павлов наделяет современность в ее расширительном толковании (не только как модерн) двойственными характеристиками: она «проблемна и деятельна, объективна и субъективна», причем «объективность и субъективность в ней неразличимы иначе, как посредством самоидентификации и рефлексии «Я». Объективность вторгается извне, непрерывно создавая проблемы (непрерывная проблематичность бытия), а субъективность — это ответ «Я» на вызовы объективной реальности, и тогда можно считать, что современность — непрерывное решение проблем» (Павлов, 2012, с. 9). Мысль о современности как непрерывном решении проблем созвучна мыслям К.Г. Юнга, который писал о том, что большие жизненные проблемы никогда не разрешаются навсегда. Но они именно для того и нужны, чтобы мы «беспрестанно над ними работали», так как именно это оберегает нас от «отупения и заострения» (Юнг, 2002, с. 209). На основании этого А.В. Павлов уточняет характеристики современности, которой в *равной* степени присущи:

1. *Пластичность (диалоговый каркас современности)* как сочетание взаимных требований и уступок, провокаций и резонансов, в которых люди и сообщества становятся своеобразным синтезом субъективности и объективности. При этом объективность (разум, мудрость) подчиняется их субъективности.
2. *Нацеленность на будущее* как новое самобытие (мечты, проекты лучшего, совершенствование имеющегося), современность как способ практического самоопределения людей и обществ в качестве субъектов собственной жизни.
3. *Конформизм* (угасание субъективности, растворение в достижениях предшествующей истории), который делает людей открытыми и податливыми для чужой субъективной практики (Павлов, 2018).

Более безоценочными, насколько это возможно, характеристиками наделяется современность в *психологии*.

1. Современность *многослойная и неоднородная*, способствующая утрате идентичности как традиционного, так и индустриального обществ и препятствующая приобретению «ценностного стержня, позволяющего жить в согласии с самим собой в современности» (Гусельцева, 2022а). Одновременно с этим, многослойность и неоднородность современности способствует проявлению повседневной креативности как процесса создания чего-то нового.
2. Современность *полифоничная*, травмированная историей, историческим прошлым человечества (Асмолов, 2018), порождает «изменения самих изменений», что способствует очень неприятным переживаниям и стрессам,

но и стимулирует посттравматический рост. В этом плане позитивная и прогрессивная суть травмы в том, что она разрушает застывшие, бывшие когда-то адаптивными способы реагирования, которые являются препятствиями для дальнейшего развития и развивает новые способности человека меняться и адаптироваться к новому (Леонтьев, 2018а).

3. Современность *неопределенная* вызывает, с одной стороны, множество негативных эмоций, с другой — рассматривается как наличие альтернативных возможностей. Люди по-разному реагируют на неопределенность. Сравнимая неопределенность со стихией, в частности, используя метафору большой воды, Д.А. Леонтьев описывает отношение людей к неопределенности в зависимости от их подготовленности к такому опыту. «Для человека, который плохо плавает, большая вода — ужас, что-то страшное, смертельное. А для человека, который хорошо плавает, это сплошное удовольствие» (Леонтьев, 2018б, с. 50). Поэтому для подготовленного человека, научившегося «плавать» в современности, современность приносит наслаждение.
4. Современность *транзитивная* (множественность макро- и микро- социокультурных контекстов, постоянная изменчивость окружающего мира и его неопределенность) (Марцинковская, 2018). Транзитивная современность отличается гетерогенностью и гетерохронностью: ускорением ритмов жизни; слоистостью времени; проявляется в разнообразии жизненных стилей ценностной неоднородности, проницаемости как пространственных, так и дисциплинарных границ (Гусельцева, 2018). Транзитивная современность связана со сменой веков, изменением картины мира, появлением нового информационного пространства и затрагивает все поколения. Люди могут реагировать на транзитивную современность по-разному:
  - стремиться к сохранению консервативных ценностей и эталонов, несмотря на внешние трансформации;
  - соответствовать устойчивым к внешним трансформациям ценностям культуры, науки, искусства, которые могут быть не вполне актуальны;
  - стремиться к осознанию смысла, целей своей жизни и самого себя;
  - стремиться сконструировать окружающий мир так, чтобы он соответствовал внутреннему миру.

Все эти способы «нацелены на потенциал поддержания конгруэнтности и адекватности образа *Я* образу мира» (Марцинковская, 2018, с. 162), а потому нет «плохих» или «хороших» вариантов реагирования людей на транзитивную современность.

5. Современность «*возможностная*» как никогда ранее дарит нам множество доступных возможностей, среди которых выбор и смена профессии, выбор и смена спутника жизни, выбор/смена идентичности, внешности, страны проживания и т.д. Наконец, безграничный информационный поток, в котором также предоставлено множество выборов. Перечень возможностей можно продолжать: большая часть нашей современной

жизни — сплошные возможности. Что же такое возможности? Л.Ф. Мулюкова, глубоко проанализировав термин «возможность» в разных языках, делает вывод, что оно имеет несколько смысловых элементов: средство к реализации чего-либо (способности, умения); благоприятные условия (случай, шанс); осуществимость (будущность); позитивное ожидание (упование, надежда, чаяние); негативное ожидание (страх); вероятность (пределы, в которых существует возможность) (Мулюкова, 2014). На основании этого анализа можно сказать, что «возможностная» современность создает благоприятные условия и побуждает нас к проявлению своих способностей, навыков, умений для реализации себя в жизни — несмотря на страхи, тревоги, некоторые сомнения. А это ставит перед человеком проблему понимания возможностей внешнего мира и своих возможностей, проблему свободы, выбора и ответственности: Как пишет Д.А. Леонтьев, «Включая рефлексивное сознание, мы понимаем возможности, взвешиваем и осознаем все следствия, которые для нас эти действия повлекут, ту цену, которую придется заплатить за те или другие действия, принимаем на себя риск и ответственность» (Леонтьев, 2022, с. 118).

6. Современность *психологизированная* (пронизана психологическими знаниями и практиками; формирует «человека психологического», который через призму своего «Я» и своих переживаний воспринимает окружающий мир и формирует определенный его образ). Психологизация современности начинается уже с того момента, как зародилась психология, а последняя появилась в результате, как писал К.Г. Юнг, «духовной нужды нашего времени» (Юнг, 2002, с. 321) на фоне культурно-исторических событий, приводящих к потрясениям не только индивидуальной, но и коллективной жизни. Уже сегодня, по прошествии более ста лет, психология становится центральной наукой и практикой, а психологизация современности выражается в следующем:

- происходит отклонение сознания людей от внешнего мира все больше ко внутреннему, субъективному, т.е. прослеживаются яркие стремления приблизиться к более глубокому познанию своего внутреннего мира;
- на фоне неопределенности внешнего мира наблюдается старательное стремление людей к упорядочиванию своего внутреннего мира для понимания внешнего;
- овладевая психологическими знаниями, люди все чаще используют в обыденной жизни психологическую терминологию, которая ранее употреблялась исключительно в академических кругах;
- прослеживается стремление к овладению психологическими знаниями на высоком профессиональном уровне. Наиболее популярной и востребованной профессией сегодняшнего дня становится психолог;
- существенно повышается психологическая культура как общества, так и самих психологов, к которым предъявляются повышенные требования относительно их профессиональных и личностных качеств;

- наконец, предпринимаются попытки вернуть в психологию понятие «душа», которое было изгнано из науки и заменено понятием «психика» (В.П. Зинченко, Б.С. Братусь, В.И. Слободчиков и др.) в результате доминирования естественнонаучной парадигмы и вынужденной необходимости для старта научной работы в области психологии. Уже сегодня сделаны серьезные и смелые попытки: выявить содержание понятия души во всем богатстве накопленного психологического научного знания и соотнесение этого понятия с понятием психики, а на основе этого — рассмотрение форм проявления души в жизнедеятельности человека (Минаева 2005); обозначить уровни комплексного понимания души (Лоргус, 2006); определить структуру души и ее проявления в мире психических явлений, деятельности и общении (Кондратьев, 2008); соотнести мысль как потребностно-эмоционально-содержательную субстанцию с душой (Шадриков, 2021); изучить не только внешние проявления души, но и ее внутреннюю сторону на основании «метафизического опосредствования, соотнесения, нахождения (и исхождения) предельных форм смыслообразования» и «возобновления диалога психологии с философией» (Братусь, 2014).
7. Современность остается *загадочной*, даже принимая во внимание достижения современной науки, в том числе психологии, поэтому мы так сильно ею заинтересованы, «заворожены и удивлены» (Brand, 2021). Попытки ее окончательной и ясной формулировки, систематизации, четкого определения ее границ лежат вне пределов досягаемости человека, как и попытки окончательного и бесповоротного понимания мира психических явлений, души, через призму которых и преломляется современность. Ведь «что происходит вовне, то происходит в самом человеке, а то, что происходит в нем самом — происходит вовне» (Юнг, 2002, с. 139). Особенно загадочным остается, как метко сказал К.Г. Юнг, «задний план души» (бессознательное индивидуальное и коллективное), который преобразует индивидуальную жизнь, жизнь многих народов и культур и требует научного осмысления. Такой интерес обусловлен стремлением лучше понять свой внутренний «скрытый», «таинственный» мир, мир других людей и саму современность. Для решения этой трудной задачи не всегда подходит язык строгой науки, иногда необходимо обратиться к иной реальности, реальности искусства. Именно искусство, которое уже традиционно становится лицом современности, в некоторой степени позволяет приблизиться к ее пониманию. Как писал В. Кандинский, «Всякое произведение искусства есть дитя своего времени, часто оно и мать наших чувств» (Кандинский, 1967). Именно в художественных образах как элементах бессознательного максимально комплексно выражается современность. Особенность современного искусства в том, что оно пытается сократить дистанцию между искусством и жизнью, профессионалом и дилетантом. Это искусство свободного творческого поиска, и почти каждый может попробовать себя

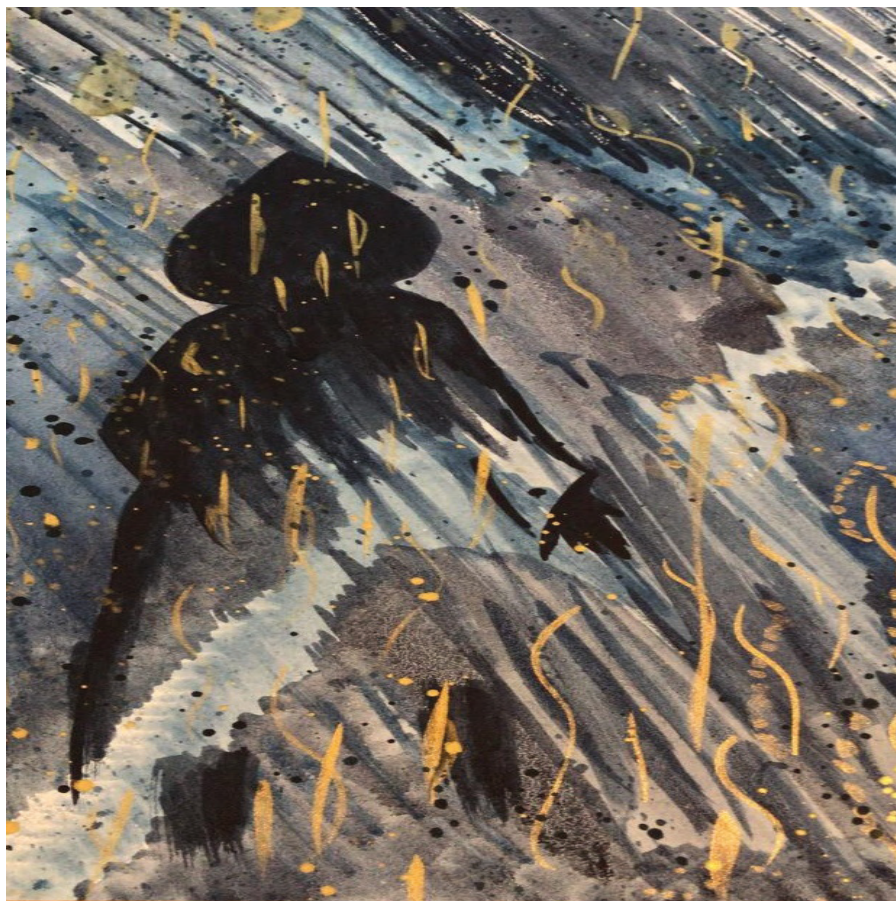


в нем. Возможно, неслучайно появление новых направлений в современном искусстве, таких как, например, *дудлинг* («Doodling» и/или «Scribble» — каракули, автоматическое рисование, «духовные каракули»). Стоит отметить, что между понятиями «Doodling», «Scribble» есть едва уловимая разница. Дудлинг — это форма самовыражения, способ снять напряжение в результате преднамеренного рисования дудлов (каракулей). Scribble — это более торопливая, неаккуратная, случайная и бесцельная форма нанесения каракулей. Углубление в эти различия не является нашей целью, важно, что объединяет оба понятия русское слово «Каракули», которые имеют большой психотерапевтический эффект и служат способом самовыражения как обычных людей, так и художников-профессионалов. Известно множество примеров каракулей, отголоски которых мы можем наблюдать, в частности, в абстракционизме. Каракули используют и современные профессиональные художники. К примеру, не так давно (2023 г.) в Санкт-Петербурге прошла выставка молодой художницы Ксении Воскобойниковой «Каракули. Линии и эмоции», на которой была представлена серия из 30 экспрессивных работ в виде каракулей, отражающих эмоциональные переживания художницы в течение месяца, создан календарь — стенограмма эмоциональных состояний как реакций на ежедневные события. Каракули как относительно новое направление в живописи можно также назвать лицом современности, и, как полагает Виктория де Рийке, профессор в области искусств (Великобритания), которая посвятила искусству каракулей целую книгу (*The Untimely Art of Scribble*): «Время для каракулей настало сейчас, как никогда» (Rijke, 2023). В них то, что невыразимо в принципе, неполное узнавание, недосказанность, намеки, размытые границы, неопределенность, таинственность и загадочность, парадоксальность, одновременно схематичность, детскость. Не это ли является основными характеристиками современности?

Виктория де Рийке проанализировала большое разнообразие художественных практик, направлений живописи, скульптуры, которые пронизаны/основаны/включают каракули. Автор, рассматривая созданные произведения искусства «в каракулях», каждый раз проводит параллель между событиями в мире и работами, которые преломляются через эти события, то есть каракули, по сути, являются метафорой времени и отражают лицо современности. Как пишет Виктория де Рийке, возможно, чем больше мы сомневаемся в надежности наших представлений, тем больше потребность простых людей и профессионалов в каракулях. Тем более, что современность, как и отражение ее в каракулях, никогда не находится в состоянии покоя, она в постоянном движении; воспроизводит некоторую незаконченность, недосказанность формы, непрерывные изменения. Ссылаясь на художника Уильяма Кентриджа, который однажды заявил: *Я считаю, что в неопределенности рисунка — случайном способе, которым изображения попадают в работу — лежит некая модель того, как мы проживаем свою жизнь*, Виктория де Рийке

подчеркивает попытки понимания себя и мира, через бессознательные акты творчества. Точно также, как «преломляющая среда, петляющая, изгибающаяся, искажающаяся, работающая через пишущие руки, каракули «говорят через них», оставаясь открытыми для смысла и бессмысленности, но, тем не менее, являются значимыми», т.е. каракули позволяют свободно смотреть на мир снаружи и внутри нас (Rijke, 2023).

Таким образом, обращаясь к бессознательному и выражаясь в абстрактных формах и образах, такое искусство создает недосказанное и многомерное, а значит, загадочное лицо современности. С одной стороны, это формирует проблемное поле для философских, социальных, психологических дискуссий. С другой — позволяет окольными путями приблизиться к пониманию современности. Как писал Л.С. Выготский: «То, что мы не в состоянии понять прямо, мы можем понять окольным путем, путем иносказания, и все психологическое действие художественного произведения без остатка может быть сведено на эту окольность пути» (Выготский, 1986, с. 34). На окольность пути могут быть сведены и психологические исследования, и различные практики, в том числе архаичные, которые уже не отрицаются современными специалистами. Происходит постепенное сближение строгих стандартизованных процедур с более гибкими, творческими, которые возвращают психологическим исследованиям душу. При этом процесс абсолютного познания и описания внешнего и внутреннего мира достаточно сложен, если вообще возможен, т.к. эти миры остаются едва уловимыми. Перефразируя Юнга о бессознательном, о том, что оно (бессознательное) является большим иксом для нас (*примечание наше*: пока большим иксом), тоже самое мы можем сказать и о современности: она является пока большим иксом для нас. Вместе с тем, ясно следующее: понятие «современность» — одно из самых богатых по своему содержанию и частоте использования в научном и житейском мирах; рассматривается и как историческая ситуация, наполненная переломными событиями, и как содержательно-темпоральная, мировоззренческая, психологическая ситуация; современность создается коллективным творчеством самих людей, наделяется множеством часто противоречивых характеристик и оказывает на нас значительное воздействие, что доказано всей историей и культурой человечества. Картина «Загадочное лицо современности» Ирины Кулик в какой-то степени отражает сказанное.



*Ирина Кулик. Загадочное лицо современности*

Описанное выше попробуем обобщить (табл. 1.1.1). При анализе концепта «современность» и характеристик современности мы прослеживаем совмещение / взаимопроникновение разных факторов, конструирующих современность, которые условно обозначим как объективные или внешние (макро-факторы) и субъективные (внутренние или микро-факторы). Деление на них весьма условно, так как они теснейшим образом переплетаются между собой и накладываются друг на друга. Внешняя, объективная часть стремительно меняющейся современности, в которой разворачивается и развивается жизнь человека, пронизывает «микро-мир», соотношение «макро» и «микро» также меняется.

Таблица 1.1.1

**Характеристики современности  
с позиций разных современных авторов**

Автор, год	Характеристики современности
Павлов, 2012, 2018	Разрушающая и созидающая, принуждающая и пластичная, проблемная и деятельная, объективная и субъективная, нацеленная на будущее, конформистская, пластичная
Larocjade, 2017, 2018	Газообразная, кризисная
Богданов и др., 2018	Точка бифуркации как характеристика «воспаления социального»
Асмолов, 2018	Полифоничная, травмированная историей, стимулирующая посттравматический рост
Леонтьев, 2018	Неопределенная, дарящая альтернативные возможности
Марцинковская, 2018	Транзитивная, дающая возможность поддержания конгруэнтности и адекватности образа «Я» образу мира, стимулирующая разные варианты реагирования людей на себя, имеющие права на свое существование
Moore, 2019	Амбициозная, непредсказуемая, требовательная
Madsen, 2021	Безжалостная, требующая самообновления, озабоченная краткосрочным и преходящим, очарованная скоростью и динамизмом; сложная, пестрая, мало предсказуемая, сверхскоростная, неопределенная
Obiedat, 2022	Экспансивная, открытая, асимметричная общечеловеческая, принимающая, неоднородная, привлекательная и полезная, прогрессивная и регрессивная
Гусельцева, 2022	Многослойная, неоднородная, способствующая проявлению повседневной креативности
Ascari et al., 2024	Диссонансная
Одинцова, Радчикова, 2025	Возможностная, психологизированная, загадочная

**Макро-факторы, объективные, внешние,** рассматриваемые в традициях Л.С. Выготского и его последователей как источники личностного развития. С самого рождения человек оказывается в культурно и исторически сконструированной среде. Культурно-исторические условия, хотя и воспринимаются им как «привычная» данность, но скрывают большой, продолжительный, глобальный культурно-исторический процесс. Данный процесс включает всю предшествующую историю, отражает взаимодействие/конфликты между старым и новым (религиозные и идеологические установки; политический, идеологический, культурный порядки и т.п.); новшества в науке и технике (Obiedat, 2022). Такая современность обладает безусловной ценностью по отношению к прошлому, одновременно с этим является «необходимым трамплином и стартовой площадкой к будущему» (Богданов и др., 2018, с. 81).

На основании этого можно выделить четыре крупных пласта современности, которую создают сами люди:

1. Пласт, унаследованный из прошлого, но постепенно эволюционирующий, сохраняющий при этом родовые черты. Сюда относится вся сфера политики, экономики, идеологии, религии, искусства, морали, многочисленные социальные и психологические практики.
2. Пласт современной науки и техники, изменения в которых происходят невероятно быстро, провоцируют сдвиги в других областях общественной жизни, пронизывают и во многом определяют всю жизнь человека.
3. Пласт будущего, проекты, нацеленные на будущее как что-то новое; продукты творчества как совершенствование уже имеющегося.

Вышеописанные три пласта современности лучше всего вбирает метафора Рикёра: «настоящее прошлого» («память как утроба истории») (Рикёр, 1998, с. 22), «настоящее настоящего» (действительность, существующее) и «настоящее будущего» (ожидание, цели и т.п.), которые пронзают современность.

4. Пласт межвременья как процесс формирования нового порядка общественной жизни, являющийся экзистенциальной проблемой для каждого человека.

Стоит отметить, что настоящая, наша современность отличается некоторыми глобальными событиями, которые войдут в историю: пандемия COVID-19, широкое сверхскоростное распространение информационных технологий, так как они не только масштабны по своему характеру, но и напрямую включены в психологический мир человека и его деятельность. Отметим также, что исторические социальные и культурные преобразования оказывают влияние на человека и социальные группы, которые, в свою очередь, имеют культурную и историческую специфику, то есть можно проследить некоторые тенденции и предрасположенности к реагированию людей на внешние события, которые являются общими для групп в силу того, что их члены живут и развиваются в одной и той же культурно-исторической среде. Кроме крупномасштабных глобальных событий, затрагивающих большие социальные группы, жизнь человека наполнена другими, не менее важными для него биографическими фактами-событиями (поступление в учебное заведение, смена работы,

создание/распад семьи, смена места жительства, проблемы в отношениях с другими, проблемы самопроектирования и т.д.).

Внутренний мир человека, безусловно, не может быть изолирован от внешнего. Изменения во внешнем мире сопровождаются изменениями во внутреннем, а он, в свою очередь, вызывает перемены в окружающем мире, создавая новую реальность. Идеи конкретных личностей, как никогда ранее, в силу стремительного внедрения информационных технологий, становятся стержневым элементом и движущей силой изменений социальной реальности, поэтому выделим вторую группу факторов.

**Микро-факторы, внутренние.** К внутренним факторам, формирующим отношение людей к современности и/или с современностью, можно отнести *особое понимание* современности с ориентацией на будущее; самообоснование как выбор между прошлым и новым, желание соответствовать актуальному; пересмотр созданной картины мира; внутренняя противоречивость (многоплановость, неустойчивость, изменчивость и т.п.); стремление к постоянному усовершенствованию существующего; переживание сплава прошлого и будущего в настоящем (Мальцев, 2016). С психологической точки зрения — это *осознание* важности сохранения социально определенных последовательностей жизненного опыта, в том числе, опыта жизненных кризисов, которые таят в себе риск остановки на конкретной фазе жизни; *осознание и нормализация* временной дезинтеграции в сфере Я во время жизненных кризисов, приводящей к сосуществованию взаимно противоречивых «максимумов» (*примечание наше*), которые впоследствии могут интегрироваться в процессе трансформации или перехода в новое состояние; *активность, действия* человека по регуляции эмоций и чувств, формирование личности на основе, заложенной в процессе развития интерсубъективной матрицы психического развития (Janusz, Walkiewicz, 2018). Это и особое *переживание* современности. Стоит отметить, что категория переживания никогда не уходила из поля внимания психологов. Наиболее полно и системно она отражена в монографии Ф.Е. Василюка «Психология переживания» (Василюк, 1984), в которой переживание рассматривается как процесс и делается центральным предметом общепсихологического исследования проблематики преодоления критических ситуаций (Василюк, 1984, с. 12). Переживание толкуется автором как деятельность, т.е. «самостоятельный процесс, соотносящий субъекта с миром и решающий его реальные жизненные проблемы» (Василюк, 1984, с. 28) и как «внутренняя работа по *принятию* фактов и событий жизни, работа по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием» (Василюк, 1984, с. 182). При этом, по мнению Ф.Е. Василюка, необходимость в переживании создается не только ситуацией невозможности, но и «ситуацией сверхвозможности, потому что и та и другая в плоскости деятельности характеризуются отсутствием разрешающего их внешне ориентированного действия, ибо задача в обоих случаях не внешняя, а внутренняя, смысловая» (Василюк, 1984, с. 183).



Таким образом, переживание понимается как уникальная работа по перестройке жизненного мира путем установления смыслового соответствия между сознанием и бытием (современностью). Л.А. Пергаменщик, анализируя категорию переживания как завещание от мастера (от Л.С. Выготского) (Пергаменщик, 2012) перечисляет его признаки. Это и *понимание* единства личностных и средовых контекстов; и внутреннее *отношение* человека к тому или иному моменту действительности; переживание чего-нибудь (чего-то конкретного: события, явления действительности и т.п.); переживание *индивидуально*, так как всякое переживание есть мое переживание; переживание имеет признак ситуативности, а также *значимости* той или иной ситуации для личности. Это важнейшие характеристики, которые помогут понять проблематику современности, которая включается во внутренний мир человека целостно. Как пишет Н.Н. Вересов, также обращаясь к трудам Л.С. Выготского: «переживание есть единица анализа единства особенностей личности и особенностей среды, потому что в нем сохраняются основные свойства и качества целого» (Вересов, 2016, с. 144). Эта же мысль подчеркивается и М.Е. Осиповым, анализирующим «допсихологический», «театральный» период трудов Л.С. Выготского: «переживание является не простым отражением реальности в сознании, а объединяет внешний социальный мир и внутренний мир отношений личности» (Осипов, 2022, с. 64).

## 1.2 Вызов современности как сложная головоломка из разных наук

*«Если ты на мой королевский вопрос ответа не даешь,  
изволь тот час же выйти вон».*

**Сашиа Черный**

*Королева — золотые пятки, 1928 г.*

При анализе проблематики современности неизбежно всплывает на поверхность категория вызова, о чем упоминалось нами ранее. Вызов представляется как сложная головоломка, включающая множество разнообразных кусочков знаний из различных научных областей. Каждый такой кусок — отдельная наука. Неслучайно современное научное поле пестрит такими названиями, в частности, конференций как: «Психология: вызовы современности» (ежегодная, начиная с 2006 года); «Психология зависимости: вызовы современности» (26–28.04.2024 г.); «Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности (30.09.2024 г.); «Правовая система и вызовы современности» (30.11–02.12.2022 г.); «Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания» (02.03–04.03.2023 г.); «Вызовы глобализации и развитие цифрового общества в условиях новой реальности» (2024); «Наука и техника: новые вызовы современности» (12.04.2022 г.); «Язык, сознание, коммуникация: методология и гуманитарные практики: вызовы современности» (8–11.04.2024 г.); «Общество, экономика и право: вызовы современности и тенденции развития» (24.12.2024); «Цифровизация образования: вызовы современности» (13.11.2020); «Образование и глобальные вызовы современности» (1–30.06.2023 г.); «Цифровизация как вызов современности: между гуманизацией и дегуманизацией» (12–13.04.2023 г.); «Современные вызовы для медицинского образования и их решения» (02.02.2023 г.); «Отечество: история и вызовы современности» (15.11.2022 г.); «Глобальные вызовы современности и духовный выбор человека» (12.05.2023 г.); «Молодежь и глобальные вызовы современности: проблемы и пути преодоления» (17–19.11.2021 г.); «Геноцид: вызовы современности» (29.03.2024 г.) и т.д. Всего только в РИНЦ найдено более 1000 конференций, в названиях которых фигурирует слово «вызов». Все чаще и чаще слово «вызов» встречается и в многочисленных публикациях последних лет. Это еще раз подчеркивает необходимость объединения знаний и подходов из различных научных областей для достойных ответов на вызовы современности и, в первую очередь, заставляет нас обратиться к самой категории вызова. Что же такое «вызов?». Перефразируя С.Черного, можно сказать, что, если мы на этот королевский вопрос ответа не дадим, нас могут попросить выйти вон.

В настоящее время понятие вызов (англ. challenge) используется широко не только в наименованиях конференций, научных статей, но и по отношению к самым разным событиям в нашей жизни. Мы сталкиваемся

с многочисленными глобальными и частными вызовами: вызовы истории, тысячелетия, культуры, экономические вызовы, вызовы времени, вызовы самопроектированию, вызов болезни и многие другие, на которые должны дать ответ. Причина такого широкого распространения этого понятия, безусловно, в его актуальности и значимости для разных сфер нашей жизни, и в очень важной связке с категорией «ответ».

Одна из первых оригинальных попыток научного осмысления категорий «вызов-ответ» принадлежит известному британскому историку и философу Арнольду Тойнби, который еще в 1935 году сформулировал *закон вызова и ответа* (Challenge and response). А. Тойнби считал, что именно этот закон определяет развитие истории всех цивилизаций. Согласно данному закону, вызов — это испытание на фоне резкого ухудшения условий жизни общества, вопрос, на который социум *обязан* дать ответ, чтобы выжить и развиваться (Тойнби, 2008). Вызов, оставшийся без ответа, будет возникать снова и снова и настойчиво требовать ответа. Неспособность общества ответить на вызов предрешена утратой его творческих сил, энергии и способствует деградации и гибели — так в общих чертах пояснял А. Тойнби.

Особый интерес к категориям «вызов» («challenge») прослеживается в лингвистике. Изучив этимологические словари и исторические тексты А.И. Конищева проследила изменения в смысле этого слова от значения «ложные обвинения (клевета)» до значения «новые возможности» (Konishcheva, 2023). Оказалось, что ближайшим предком существительного challenge является среднеанглийское chalengen, вариант среднеанглийского kalange, что означает «ложное или злонамеренное обвинение»; «недостаток или порочность». Уточним разнообразие этого понятия, ссылаясь на Оксфордский словарь: challenge — «вызов; претензия; приглашение к участию в конкурсе; клевета, ложное обвинение, злонамеренное действие» (The Oxford Dictionary of English Etymology, 1966, с. 161). Считается, что ближайшим по значению в русском языке является слово «вызов». Оно также имеет разнообразные смыслы, отраженные в словарях: «документ, содержащий требование, приглашение явиться куда-то»; «во взгляде, тоне речи, голосе, поведении и т.д.»; «стремление, готовность вступить в борьбу, спор и т.п.» (Большой толковый словарь русского языка, 2000, с. 172).

Известно, что любое понятие, появившись в одном значении, постепенно претерпевает изменения, наполняется новыми смыслами и уже в новом качестве закрепляется в общественном сознании. Со временем и эти понятия претерпели значительные изменения, а потому требуют нового переосмысления. Важно выявить новые актуальные нюансы значений данных категорий, поэтому осуществляется поиск сходств и различий в смысловом наполнении концептов «вызов» и «challenge». Например, П.В. Шакин в структуре лексемы «challenge» выявил уникальные семантические признаки: «проблемность, ситуативность, объективность, срочность, официальность, целевая ориентация, компетентность, требование приложить усилия, новизна, позитивность,

личностный рост, внешняя иницированность, эмоциональность» (Шакин, 2016, с. 292). В структуре лексемы «вызов»: добровольность как желание вступить в борьбу, демонстрация себя, эмоциональность, внешняя иницированность, состязательность, проблемность. Общими семантическими признаками двух лексем являются: «проблемность, внешняя иницированность, эмоциональность и состязательность» (Шакин, 2016, с. 293).

Проанализировав использование данных концептов в российском и американском политическом дискурсе, Т.С. Медведева и А.Н. Филимонова приходят к выводу, что структура концепта «challenge» обладает более развернутым смысловым наполнением (Медведева, Филимонова, 2018): это и проблема, задача, вопрос, сложность, проверка, побуждение к развитию, достижение и т.п. В структуре концепта «вызов» присутствуют и признаки угрозы, и стимул для развития чего-либо, это и важность задачи, ее новизна, достижение успеха, проверка способностей. Отмечено, что часть смысловых признаков «вызова» появилось под влиянием концепта «challenge», а именно: «необходимость усилий», «новизна задачи», «достижение успеха». М.А. Стернина и И.А. Стернин (Стернина, Стернин, 2018), описали содержательное наполнение концептов «challenge» и «вызов». Challenge — это «некоторая сложная задача или проблема, стимулирующая заняться ее решением, требующая усилий, мужества, смелости и напряжения сил для ее решения и предоставляющая возможность людям проверить свои силы для решения этой проблемы, доказать свою способность оказаться на высоте при ее решении» (Стернина, Стернин, 2018, с. 32). Выделены и дополнительные признаки на основании современного употребления концепта «challenge»: «общественный, часто глобальный характер проблемы, большое общественное значение решения этой проблемы, ее новизна и высокая актуальность для общества» (Стернина, Стернин, 2018, с. 32). Вызов интерпретируется авторами как «новая сложная личная или общественная проблема, стимулирующая заняться ее решением, требующая усилий, мужества, смелости и напряжения сил для ее решения и предоставляющая возможность людям или обществу проверить свои силы на решении этой проблемы, доказать свою способность оказаться на высоте и справиться с ней» (Стернина, Стернин, 2018, с. 32–33).

Как видим, внедрение концепта «challenge» в русскую культуру и науку способствует расширению и приобретению нового более позитивного значения концепта «вызов». Несмотря на попытки проследить различия в формулировках, на сегодняшний день оба понятия тесно переплетаются и сходятся в одном: это стимул, отражающий сложность задачи, но способствующий активизации личностных психологических ресурсов для ее оптимального решения. Иными словами, человек оказывается перед выбором: действовать в рамках заданного контекста (отвечать привычными способами) или выходить за его пределы (находить новые способы реагирования). Неслучайно в научном и житейском дискурсе уже сегодня прослеживается активная тенденция к замене категорий «проблема», «угроза» категорией «вызов»,

что свидетельствует о существенном изменении установок общественного сознания по отношению к трудностям. Возрастает уверенность в том, что проблемы, которые осмысливаются не как проблемы, а как вызовы и/или задачи, в принципе разрешимы.

В большинстве психологических теорий концепция вызова явно не фигурирует, но она встроена в них и связана с оптимальным функционированием личности. Идеи А. Тойнби оказались хорошо применимы к биопсихосоциальной модели «вызова и угрозы» (Cavanaugh et al., 2000), основанной на теории транзакционного стресса, которая оценивает разные способы реагирования людей на стрессоры-стимулы (Lazarus, Folkman, 1984). Согласно данным моделям, при столкновении со стимулом, который может вызвать стресс, когнитивные и аффективные оценки требований ситуации (например, неопределенность, опасность, трудность и т.д.) относительно ресурсов совладания (навыки/способности и т.д.) могут определять поведение. Оценка своих ресурсов как достаточных для того, чтобы справиться с вызовом среды, способствует активности, использованию проактивных, творческих, ориентированных на ответы действий. Когда же стрессовая ситуация оценивается как препятствие, и превышает ресурсы/возможности, люди проявляют избегание, что уменьшает их потенциал для личностного роста и достижения целей, снижает удовлетворенность жизнью. Так или иначе, для большинства людей действия, связанные с вызовами, включая поиск информации, принятие, избегание, настойчивость в преодолении вызовов и т.п., являются естественной частью жизни, как это было на протяжении всей истории человечества и что хорошо согласуется с законом А. Тойнби.

Несколько иная мысль прослеживается у Иба Равна, который отделяет сами по себе ситуации/проблемы, являющиеся стрессорами от ситуаций/вызовов (Ravn, 2024). С его точки зрения, вызовом считаются:

- 1) проблемы/задачи, которые достаточно просто и легко решаются и человек хорошо адаптируется;
- 2) проблемы/задачи, которые преодолеваются с помощью усилий, человек развивается и преуспевает;
- 3) проблемы, которые превышают возможности и ресурсы человека и поэтому являются стрессором.

В целом, Иб Равн считает, что человеческие потребности ориентированы на простые и оптимальные вызовы — это то, что обязательно *нужно* людям, потому что требует от них предпринимать такие действия, которые удовлетворяют их потребности. Автор, учитывая взаимодействие личности и среды, предлагает условную (общую) типологию вызовов в соответствии с их сложностью.

- 1) *тривиальные (простые) вызовы*. Это повседневные взаимодействия человека и окружающей среды, которые едва ли воспринимаются как проблемы;
- 2) *оптимальные вызовы/задачи*. Это задачи среднего уровня сложности, которые в основном успешно решаются, независимо от того,

воспринимаются ли они как приятные или нет. Возникающая реакция на такие вызовы/задачи помогает человеку мобилизовать необходимые ресурсы для совладания;

- 3) *непреодолимые проблемы/стрессоры*. Проблемы, выходящие за рамки внутренних ресурсов, способов преодоления или системы ценностей человека, которые могут быть потенциально травмирующими, и человек не может с ними справиться.

Поэтому, считает автор, возникает необходимость в преобразовании проблем/стрессоров в *оптимальные* вызовы, которые способствуют развитию. Ведь если люди не ответят на вызов, то есть если они не смогут остановить неизбежное фрустрирование, пострадает их благополучие (Ravn, 2024).

Размышляя о взаимодействии личности и контекста, мы также сделали попытку выделить разные типы ситуаций/вызовов по степени их сложности:

- 1) простые вызовы (повседневные);
- 2) усложненные вызовы (повседневные стрессы, конфликты, проблемные ситуации и т.п.);
- 3) очень сложные вызовы (острые стрессы, кризисы, экстремальные, травматические, катастрофические ситуации и т.п.) и задалась вопросом: «Какие из этих ситуаций усиливают, а какие истощают наши ресурсы?» На первый взгляд ответ очевиден — конечно, это третий класс чрезвычайно сложных и опасных вызовов, что согласуются с идеей Иба Равна. Но это только на первый взгляд.

Проиллюстрируем каждую из перечисленных выше ситуаций (простых, усложненных, очень сложных) на примере своеобразной психологической задачи (стимула), требующей решения (ответа). Самые простые решения требуют ситуации повседневной жизни (простые ситуации — простые решения), а по мере возрастания сложности — усложняется психологическая задача и ее решение. Но так ли просты простые ситуации? В ситуациях повседневной жизни все ясно и понятно, как в математической задаче:  $2+2=4$ . Все предопределено, и одновременно ограничено. Допустим, первое слагаемое — конкретная обыденная ситуация, второе — личностные ресурсы в этой ситуации, сумма — решение психологической задачи, порой автоматическое. В таких ситуациях все известно, ясно и понятно. Но совокупность ограниченных величин никогда не может стать бесконечностью — говорят индийские мудрецы. Чтобы стать бесконечностью, все, что мы можем сделать в простой ситуации — это усилить наши ресурсы. Предположим второе слагаемое не 2, а 10, тогда в сумме мы получаем 12; если мы увеличим второе слагаемое в стократ, в тысячу, на миллион и т.д. — увеличится сумма, и так до бесконечности. Иными словами, чем выше наши ресурсы, тем интереснее и оригинальнее результат решения даже простых ситуаций. Но самостоятельное приумножение ресурсов в простых ситуациях — задача сложная, именно поэтому люди просто плывут по течению повседневной жизни. С нашей точки зрения, ярким примером может стать Илья Муромец, который под



опекой родителей пролежал на печи 33 символических года. Будучи богатырского телосложения, Илья ни двинуться не мог, ни ходить («не служили ему ноги резвые») (Сказка-былина про Илью Муромца), и только постепенное вынужденное усложнение ситуации позволило ему стать самым сильным и храбрым. Безусловно, данная сказка, как и любая другая — многослойна, наполнена разными смыслами, и каждый может увидеть в ней нечто свое. Мы высветим лишь небольшой фрагмент из всего многообразия этих смыслов.

В более сложных ситуациях психологические задачи, требующие решения, усложним за счет включения одного неизвестного, например,  $4+4=y$ . В данном случае мы также можем ее легко решить, так как ситуация четко определена, и мы знаем, что у нас есть необходимые для этого ресурсы. Но при подобном виде психологической задачи, первые два слагаемых предопределены и способствуют конкретному результату. Предположим, что психологическая задача трудной повседневности выстраивается иначе:  $4+x=8$ . Первое слагаемое — конкретная трудность обыденной жизни, она нам известна, второе может быть неизвестно, это ресурсы для преодоления наличной ситуации ( $x$ ), которые мы не всегда осознаем, но сумма или итог решения психологической задачи нам также будет знаком. В этих случаях человеку, не желающему выходить за рамки своих ресурсов, даже открытые двери не помогают. Если бы Илья Муромец отказался от обычных трудностей, которые ему необходимо было преодолеть в отсутствие гиперопекающих родителей, остался бы он лежать на печи еще 33 символических года. Но, как мы знаем из былины, произошла волшебная трансформация героя: «был Муромец калека, а стал здоровым». Более того, он еще и слабого жеребенка, которого «пришибить бы надо, потому что очень плох получился», сначала спасает, затем обучает «скакать через широкие канавы, расщелины, тыны», то есть помогает и ему найти внутренние опоры.

Несколько иначе выстраиваются психологические задачи, требующие решения в очень трудных ситуациях, выходящих за рамки повседневности. Вариантов таких задач становится гораздо больше. Добавим несколько неизвестных для иллюстрации сложности задачи:  $z+2=y$ . Ситуация неопределенна ( $z$ , например, стресс неопределенности), однако у человека есть ресурсы, пусть даже ограниченные, для преодоления, что способствует ее решению ( $y$ ). В данном случае, с усилением стрессогенности ситуации, но ограниченностью ресурсов, результат может быть не очень конструктивным. Еще более неконструктивным может быть решение такой задачи:  $z+y=4$ . Это решение заранее предопределено и человеку характерно использование привычных паттернов поведения.

Возможен и такой вариант:  $10+x=y$ . Ситуация известна и достаточно трудна, но неизвестны ресурсы и само решение затруднительно. Однако, с повышением ресурсов ( $x$ ), находится наиболее оптимальное и оригинальное решение задачи ( $y$ ). Еще раз обратимся к примеру Ильи Муромца, у которого только в критически острой ситуации вдруг проснулась сила богатырская и он смог победить врагов, защищая свое отечество.

В очень трудных жизненных ситуациях, выходящих за рамки повседневности, возможна и задача со всеми неизвестными:  $z+x=y$ . В такой задаче все незнакомо, непредсказуемо, решить ее, казалось бы, невозможно. С точки зрения теории когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций, для конструктивного совладания необходимо определить ситуацию ( $z$ ), то есть хотя бы одно неизвестное сделать известным. Однако, в первом случае (определение ситуации) возможно повышение ресурсов ( $x$ ) и оптимальное решение психологической задачи ( $y$ ), во втором и третьем — может пострадать результат, если мы ограничиваем свои ресурсы. Четко определенная неопределенность препятствует затягиванию ситуации и повышает наши ресурсы. Таким образом, мы видим, что простые и усложненные ситуации-вызовы могут ограничивать наши ресурсы. Развитию содействует такая психологическая задача:  $10+x=y$ , при которой с повышением ресурсов ( $x$ ), человек находит более оптимальные способы ее решения ( $y$ ). Сложнее всего активизация личностных ресурсов происходит в простых ситуациях, которые парализуют, обездвиживают даже таких богатырей как Илья Муромец. Отсутствие трудностей становится самым большим испытанием для человека. В данном случае очень многое зависит от него самого, от его активности, самостоятельности и других важнейших психологических ресурсов, то есть от «х».

Как говорит А.Г. Асмолов в своей лекции «Сохранить себя в эпоху конформизма», «личность является персональным пространством, которое каждый выбирает для себя. И личность живет, пока решает *неразрешимые* проблемы» (Асмолов, 2017). Ссылаясь на А. Тойнби, М.А. Калмыкова также подчеркивает, что чем сильнее вызов, тем оригинальнее и созидательнее может быть ответ (Калмыкова, 2021). М.Ш. Магомед-Эминов также сообщает о том, что наиболее интенсивные изменения личности происходят в «сверхординарной ситуации, где существование человека выходит за пределы повседневности, приобретая черты катастрофичности, запредельности», называя это «трансординарным существованием» (Магомед-Эминов, 1998, с. 13). Он выделяет восходящую и нисходящую работу личности, сравнивая ее с восходом и закатом солнца. При этом, нисходящая работа (закат) не равна упадку, утрате чего-то, деструкции, она происходит вместе с восходящей работой. Что-то теряя, мы одновременно приобретаем. Внедряя в психологию онтологический подход и смещая акцент в понимании предельных (экстремальных) ситуаций с медицинских стимульно-реактивных трактовок в сторону рассмотрения конкретного человека, который не только реагирует на трудности, но и решает задачу на смысл, на жизнь, на бытие, М.Ш. Магомед-Эминов заявляет о том, что предельные (экстремальные) ситуации не стоит рассматривать в негативном ключе, «в этих ситуациях происходит взаимодействие позитивного и негативного, страдания и благополучия» (Магомед-Эминов, 2014, с. 89). Наши эмпирические исследования также подтверждают, что именно многочисленные сильные вызовы, например, для переходных поколений (процесс социализации которых прошел в СССР) белорусов и россиян сформировали такой

тип личности как «бывалый народ» (народ, прошедший через много испытаний и накопивший большой запас личностных ресурсов) в отличие от нового поколения белорусов (рожденных после распада СССР), выросших в относительно безопасных и стабильных условиях, ресурсы которых оказались более ослабленными. Видимо, это не касается молодых россиян, жизнь которых исторически никогда не отличалась стабильностью (Одинцова и др., 2019). Также было обнаружено, что наиболее высокий уровень личностных ресурсов (ответов на вызовы) наблюдается при глобальном вызове, связанном с СВО в отличие от других более «легких» типов вызовов (Одинцова и др., 2023).

В целом, в психологических исследованиях вызов связан с испытанием и включает в себя рьяное стремление человека к цели при преодолении имеющихся препятствий (Sassenberg & Scholl, 2019); с «проверкой на прочность», проверкой ресурсов и возможностей (Horikoshi, 2023); с потенциалом личности для преодоления трудностей (Leontiev et al., 2022); с требованием самостоятельной активизации личностных ресурсов, особенно при вызовах повседневности (Одинцова и др., 2019), и встраивается в основные темы позитивной психологии (Leontiev et al., 2022). Японский исследователь Кайсуке Хорикоши выдвигает даже идею разработки новой концепции вызова, которая может стать ключевой и на которую стоит опираться при проведении современных исследований. Изучение процессов, связанных с вызовами, аргументирует автор, позволит интегрировать разнообразные элементы, включенные в концепцию вызова, и понять эффективные способы для их преодоления. Предлагается рабочее определение вызова: «Это ситуация, задача или проблема, которые являются трудными, новыми, представляют возможность проверки навыков или ресурсов и интерпретируются как возможность или трансформируются в нее» (Horikoshi, 2023). Схожее определение вызова дается в нашей работе (Odintsova et al., 2022): «вызов — это психологическая задача, включающая разные ситуации, события и требования расти под задачу, требования *своевременности* качественного адекватного ответа (готовность оценить, осознать, понять ситуацию и ее сигналы и ответить на нее)» (Odintsova et al., 2022в, с. 57). В последнем определении сделан акцент на *своевременности* как чрезвычайно важной характеристике ответа. Вовремя данный ответ способствует решению поставленной задачи. При этом это должен быть ответ с опорой на осмысленную, четко проработанную и выстроенную концепцию желаемого будущего. Своевременность ответа важна не только при решении глобальных проблем, но и для успешного разрешения индивидуальных жизненных задач. Ведь «самое гениальное решение, принятое или реализованное с опозданием, равносильно ошибке, а иногда опоздание влечет за собой трагедию, катастрофу» (Зинченко, 2010, с. 119). А. Асмолов, ссылаясь на М. Цветаеву и уточняя смысл своевременности: «слово «успеть» сродни слову «успех», говорит о том, что так завязывается смысловой узел: «успех-успеть» (Асмолов, 2012).

Описывая способность личности к организации времени своей жизни, наряду с частными временными способностями (способность к производительности, интенсивности, наполненности жизни; способность к последовательности или одновременности событий жизни) К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина особое внимание также уделяют *своевременности*. *Своевременность* описывается и как способность личности «согласовывать решающий момент своей активности, ее пик с тем временем, моментом события, ситуации, задачи, за пределами которого ее активность бессмысленна и безрезультатна» (Абульханова-Славская, Березина, 2001, с. 27); и как способность разрешать противоречия между биологическим, психическим и социальным (индивидуальным и общественным) временами, между разными временными экзистенциями, способами существования с разными темпоральными характеристиками»; и как «способность личности концентрированно, полно, адекватно, имманентно своей собственной индивидуальной сущности реализовать себя в экзистенциальных, имеющих свою временную архитектуру формах жизни и деятельности, умножив тем самым ценность своей личности (и своего времени)» (Абульханова-Славская, Березина, 2001, с. 30). Иными словами, «своевременность — это совпадение максимума активности с моментом (и условиями, образующими этот момент), адекватное этой активности и этому моменту» (Абульханова-Славская, Березина, 2001, с. 30), приводящее к успеху реализации деятельности.

Как видим, genialность ответа на вызовы зависит от его своевременности, что приводит к успешности решения жизненных задач. Большое значение имеет и качество ответа, которое зависит от самого человека, и, в первую очередь, от его готовности к вызовам. Н.В. Гришиной была разработана экзистенциальная модель взаимодействия человека с окружающим миром, в которой значительное место отводится свободе выбора конкретного способа реагирования и отношения к вызовам, что согласуется с посылом К.А. Абульхановой-Славской и Т.Н. Березиной: «Человек выступает в качестве активного субъекта изменений своей жизненной ситуации и фактического самоизменения» (Абульханова-Славская, Березина, 2001, с. 132). Н.В. Гришина предлагает понятие: «потенциал самоизменений личности», который включает:

- 1) способность и готовность человека к осознанию «вызовов» ситуации и необходимости изменений;
- 2) готовность к принятию этой необходимости;
- 3) готовность действовать в соответствии с осознаваемыми вызовами (Гришина, 2018, с. 133).

Важно понимание, что поиск ответов на вызов начинается с момента осознания наличия вызова. Существенна сама формулировка задачи/вызова, которая будет во многом определять качество ответа, стимулировать к активному поиску вариантов. Функция «внешнего фактора» (т.е. вызова) заключается в том, чтобы превратить «внутренний творческий импульс» в *постоянный* стимул, способствующий реализации потенциально возможных творческих

вариаций (Тойнби, Хантингтон, 2016). Ответ, с точки зрения А.Дж. Тойнби, заключается в поиске адекватных вариантов отклика на возникшую проблему. Схема (формула) А.Тойнби схожа со схемой Н.В. Гришиной и включает три компонента: 1) вызов (его осознание), 2) поиск ответа (готовность принять необходимость изменений), 3) сам ответ (готовность действовать). Но данная схема все же содержит детерминистский посыл: есть стимулы-вызовы, т.е. внешние раздражители разной степени силы, которые заставляют искать новые формы активностей, толкают, порождают развитие. Отсутствие вызовов обозначает отсутствие стимула к развитию, поэтому нет и ответной активности. Чаще всего отсутствие стимула наблюдается в ситуациях устоявшейся, застывшей реальности (повседневности). В наших исследованиях личностных ресурсов переходного и нового поколений белорусов и россиян (Одинцова и др., 2019) в качестве специфического вызова, наряду с другими типами вызовов, были обозначены и ситуации повседневности. Показано, что значением такого вызова пренебрегать нельзя, так как именно он в большей степени может ослаблять ресурсы личности — в отличие от других вызовов. Было обнаружено, что повседневные ситуации (простые, в которых все предопределено и ограничено) требуют самоактивации как проявления самостоятельности, психологической и физической активностей.

Люди могут проявлять активности не только потому, что имеется какой-то стимул к действиям, но и потому, что существует внутренняя потребность, внутренняя необходимость. Это касается и ситуаций застывшей реальности. Если вернуться к схеме А. Тойнби «вызов-поиск ответа-ответ» и нашей схеме решения психологических задач, то видно, что они довольно просты — как и схема бихевиористов «стимул-реакция», которая уже много лет подвергается серьезной критике в силу сведения поведения человека до уровня автоматизма; ограниченного внимания к его внутреннему миру (индивидуально-личностным особенностям, переживаниям, ресурсам) и т.д. Одновременно мы не можем отрицать, что люди могут взаимодействовать с вызовом, исходя из описанных Д.А. Леонтьевым логик поведения человека: логики удовлетворения потребностей, логики реагирования на стимулы, логики выученных привычек и диспозиций, логики социальных норм и ожиданий (Леонтьев, 2003, с. 500), и вписываются в схему «вызов-поиск ответа-ответ». Но все же, с точки зрения гуманистической психологии, жизнь людей невозможно свести к какой-то упрощенной схеме. А.Г. Асмолов, развивая мысль о разных типах адаптации, говорит о том, что: «в процессе жизни мы постоянно выходим за рамки встроенных в ходе эволюции программ» (Асмолов, 2017). Поэтому вводится понятие «преадаптация», под которым понимается преодоление ограничений адаптивных моделей эволюции, за пределами которых остаются и сохраняются излишества/ошибки/артефакты эволюции. Эти излишества изначально оказываются ненужными при адаптации, но приобретают особую ценность при усложнении социальной среды. «Преадаптация — это приобретение нового знания, это работа на опережение, или готовность к непредсказуемому

будущему» (Асмолов и др., 2018, с. 122). Людям характерны неустанные внутренние стремления к усложнению, совершенствованию и активность является обязательным условием жизни (Асмолов и др., 2018, с. 10).

М.Ш. Магомед-Эминов, рассматривая последствия экстремальных ситуаций, вызывающих психологические травмы, предлагает несколько иной подход к адаптивным/неадаптивным изменениям, выделяя уровни трансформации личности на основе направленности либо на приспособление к среде, либо на изменение среды. Автор вводит понятие «постадаптация», которое не сводимо ни к тому, ни к другому. Постадаптация, в свою очередь, делится на адаптогенез (нарушение адаптации с выходом на новый уровень) и транс-адаптацию (самореализация, трансценденция личности). Отсюда проблематика разнообразного реагирования людей на травматические ситуации-вызовы, среди которых посттравматический рост.

В зарубежной психологии психотравматические жизненные ситуации также рассматриваются как вызов, то есть не через призму патологии, а через призму посттравматического роста. Ссылаясь на слова Л. Козна «во всем есть трещина, через которую проникает свет», Флориана Иртели и Фабрио Габриэли представляют психотравму в виде той самой трещины, через которую возникает что-то новое (Irtelli, Gabrielli, 2024). Этим новым являются пути эволюции, где каждый конструктивный шаг представляет символическую «смерть более ранней эволюционной стадии», когда стадия перерабатывается и включается в новый эволюционный уровень, и каждый шаг представляет собой возможность для роста. Речь идет не о детерминации (влияние на человека внешних сил), а о самодетерминации личности как способности к самостоятельному, не детерминированному влиянием внешней среды и/или наследственности выбору направления своего развития, преодолению самого себя даже в самых трудных ситуациях.

В отечественной психологии разработана комплементарная модель самодетерминации личности, представляющая собой динамическую систему, обеспечивающую энергетическую, целевую и смысловую активность личности и определяющую относительную свободу в реализации жизненных стремлений человека. Выделяют уровни самодетерминации, в том числе и переходные, «когда в каких-либо проявлениях реализуются самодетерминационные процессы разного порядка или они могут переходить из одного в другое, что вполне укладывается и в саму сущность любых живых систем, процессуальная природа которых отражает постоянный рост, развитие и изменение» (Костромина, Одинцова, 2023).

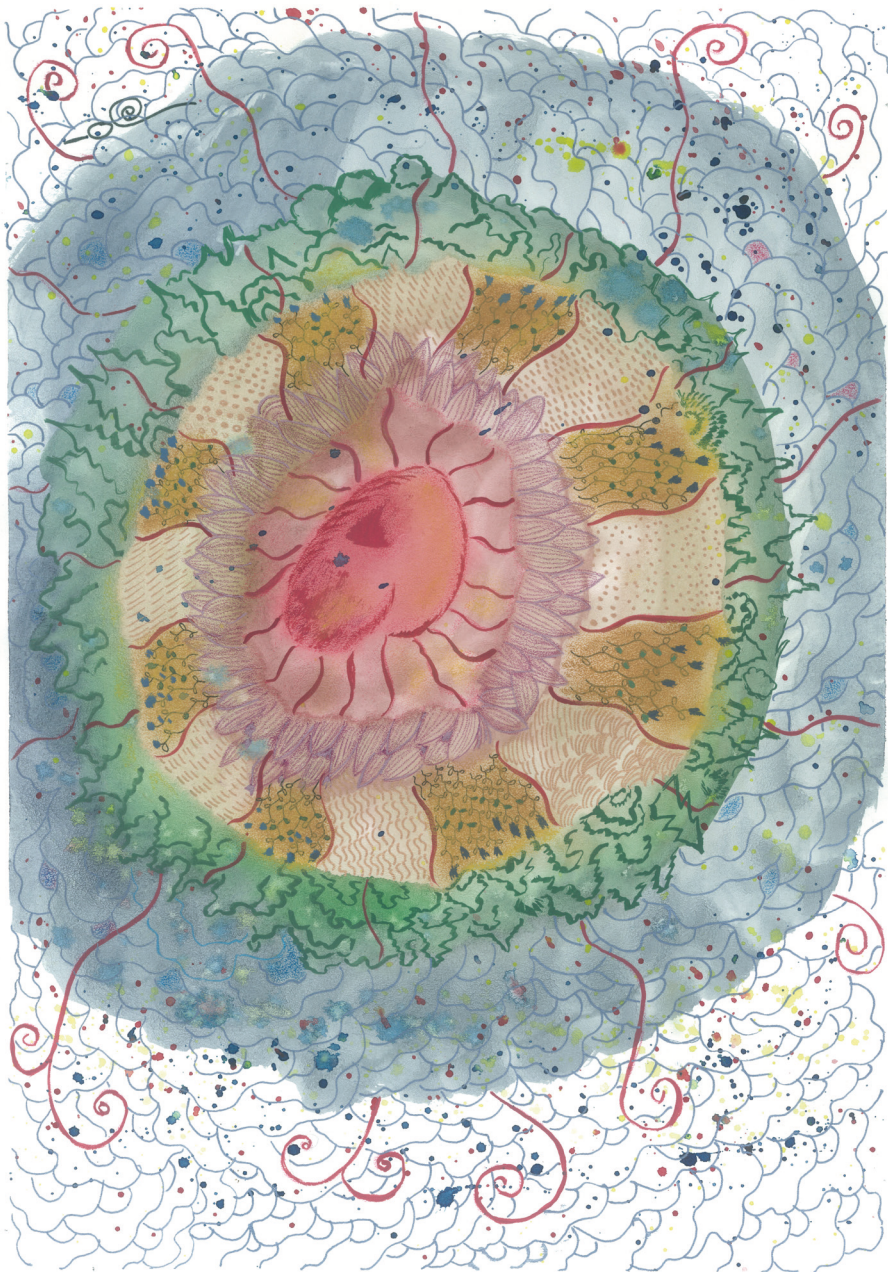
В рамках проблематики «вызовов современности» центральными катализаторами современности являются ценности, их изменения, кризис. Ценности в широком смысле рассматриваются как стандарты, убеждения или нормы человека, группы или общества относительно того, что имеет наибольшее значение для них и ради чего они живут (Narvaez, 2024); это «не только и не столько какие-то конкретные принципы, сколько особый подход к пониманию динамики социального развития, и в конечном счете действительно целостное



мировоззрение, тип мышления» (Гиринский, 2023); наконец, это профиль новой современности (Данилов, 2022).

В сложной современности прослеживается размытость, смещение, а то и утрата некоторых ценностей. В статье Дарсии Нарваеса постулируется «эрозия ценностей и поклонение новым богам технологий и рынка». Такое сочетание ставит другие ценности на грань исчезновения. Во всех культурах ценности являются составными частями осмысленного отношения к своей жизни. Когда эти части деформируются, происходит деградация ценностей и искажение смысла жизни (Narvaez, 2024). О здоровом балансе новых и традиционных ценностей и смыслов свидетельствуют и российские ученые (Гиринский, 2023, Данилов, 2022), которые предлагают целостный и философски обоснованный взгляд на то, что принято называть традиционными российскими ценностями, стоит ли от них отказываться и слепо следовать ценностям других культур (Гиринский, 2023). Как полагает А.Н. Данилов, вызов современности напрямую связан с процессом перезагрузки базовых ценностей, что представляет собой цепочку укоренения новых ценностей и смыслов, которые *синтезируются с традиционными* и в целом отражают состояние современного общества (Данилов, 2022).

Таким образом, современность предъявляет особые требования «к процессам, происходящим в обществе, и определяет ход глобальной эволюции как путь восхождения сложноорганизованных систем к более высоким уровням организованности и сложности» (Мальцев, 2020, с. 15). Достоинно и своевременно ответив на вызов, общество разрешает поставленные перед ним психологические задачи, благодаря чему выходит на более высокий уровень своего развития. Вызовом могут стать самые разнообразные трудные жизненные ситуации, в том числе психотравматические, а также повседневные, поиск ответа на них — не просто поиск ресурсов/возможностей для преодоления, но и выход на уровень самодетерминации. Разные ситуации могут требовать использования разных ресурсов и/или их сочетания. Ответом является своевременное, адекватное, конструктивное, творческое решение психологических задач.



Ирина Кулик. Мозаичная современность

### **1.3 Мозаика современности или типы вызовов современности**

*Хорошее время не с неба падает, а мы его делаем...*

**Федор Достоевский**

*Село Степанчиково и его обитатели, 1859 г.*

Перечень вызовов современности крайне разнообразен. И все они влияют на формирование духовно-психологической атмосферы в обществе. Сделаем попытку условного деления их на внешние и внутренние, глобальные и частные. Ко внешним чаще относят: вызов природы, истории, религии; вызов удара (войны); вызов давления и наказания (дискриминация); вызов новой обстановки (вызов перемен) (А.Тойнби); глобальные: экономические, геополитические, технологические, социальные, экологические, общественно-политические (Колмыкова, 2021). Глобальный вызов толкуется в качестве воздействия, оказываемого на субъектов глобального социально-политического пространства в процессе развертывания современных глобальных интеграционных и дезинтеграционных процессов, которые имеют неопределенные последствия для развития и воспроизводства традиционных систем социальных отношений (Писарчик, 2017).

А.С. Писарчик, А.В. Жукоцкая и др. в связи с возникшей необходимостью дополнить традиционный список глобальных вызовов, выделяют «латентные» и «явные» вызовы (Писарчик, 2017; Жукоцкая и др., 2023). Среди «явных» вызовов — четкие проблемы человечества, которые транслируются в СМИ (экономические, социальные, технологические, экологические, политические и т.д.). «Латентные вызовы» — те, которые не имеют достаточно четкого описания, но оказывают влияние на весь ход социально-исторических процессов. Среди таких вызовов духовный (космополитизм, коммуникативное пространство, основанное на новых информационно-коммуникационных технологиях; создание зон нестабильности в социально-политическом пространстве и т.п.). Рассмотрим только часть внешних вызовов современности, имеющих некоторое отношение к нашим исследованиям. Среди внешних вызовов современности выделим «Мега-вызовы» как вызовы, оказывающие влияние на большинство стран мира (вызов вирусной современности, вызов войны/СВО и демографический вызов) и «Макро-вызовы», касающиеся конкретной страны (травматический прошлый опыт, снижение рождаемости, смертность, бедность, миграция).

#### **1.3.1 Вызов «вирусной современности» (пандемии)**

Крупные эпидемии и пандемии исторически считаются поворотными событиями в связи со значительными социальными, экономическими и психологическими изменениями в жизни общества. Коронавирус — это момент, когда река истории меняет направление, что может привести к лучшим или худшим сценариям (Cohen-Louck & Levy, 2021). Пессимистичные или оптимистичные

сценарии «вирусной современности» (Peters et al., 2020) рассматриваются в связи с воздействием на психическое здоровье населения разных стран, что, в свою очередь, обусловлено теми или иными стратегиями сдерживания распространения коронавирусной инфекции на уровне государств (Ansell et al., 2020). Государственные органы традиционно считаются ответственными за те нарушения, которые происходят в социуме (Baniamin et al., 2020). Анализ последствий для психического здоровья населения разных стран при тех или иных стратегиях государственного регулирования позволит обнаружить достоинства и недостатки тех и других.

**Специфика пандемии COVID-19 в контексте влияния на психическое здоровье населения.** Необычность, беспрецедентность, бесконтрольность пандемии подчеркивается во всех без исключения зарубежных исследованиях. COVID-19 называют «невидимым убийцей» (Maarouf et al., 2021), особым случаем кумулятивного риска (Prime et al., 2020), новым типом психотравмы в связи с многослойностью стресса (страхи перед настоящим и будущим; всепроникающие экономические последствия; стресс социальной изоляции) (Kira et al., 2020). Подчеркивается турбулентность (неожиданность, непоследовательность, непредсказуемость и неопределенность) социальных и психологических проблем в связи с пандемией (Ansell et al., 2020). Вводится новый термин «Viruism», обозначающий виктимизацию перед пандемией в силу высокого уровня социального страха, приводящего к серьезным психическим нарушениям (Cohen-Louck & Levy, 2021). Ведущей характеристикой пандемии становится ее неопределенность, которая описывается в категориях «известные неизвестные» и «неизвестные неизвестные» (Holmberg & Lundgre, 2018). «Известные неизвестные» — это то, что можно предположить на основе имеющихся знаний и *опыта* регулирования рисками глобального масштаба, однако существуют данности, которые в текущей ситуации являются «неизвестными». С одной стороны, можно предсказать ход событий на основе известных способов реагирования людей на разных этапах пандемии: тревога, осведомленность, стратегии преодоления и восстановление. С другой — это не может дать полного представления о нарушениях психического здоровья в условиях непредсказуемости. Неопределенность и непредсказуемость — это и есть «неизвестные неизвестные» (Holmberg & Lundgre, 2018). В большинстве зарубежных исследований пандемии подчеркивается ее потенциально травмирующий характер в силу неопределенности, турбулентности (Ansell et al., 2020), влекущих нарушения физического и психического здоровья, что может отразиться на общем психологическом благополучии общества. В этом плане пандемия COVID-19 становится «полифонической действительностью», в которой мы вынуждены одновременно решать множество «полифонических задач» (Рогова, 2012).

**Стратегии государственного регулирования, направленные на сохранение психического здоровья населения.** Невозможно понять различные реакции на COVID-19 и их последствия для психического здоровья без понимания стратегий государственного регулирования (Weible et al., 2020).



В исследовании (Baniamin et al., 2020) выделены критерии, по которым можно определить эффективность / неэффективность таких стратегий: профилактические (предотвращение вспышки болезни); смягчающие (контроль за ее распространением) и бездействие. На основе анализа распространения заболевания в первую волну пандемии в разных странах авторы делают вывод, что наиболее эффективными оказались превентивные стратегии. Подчеркивается роль социально-демографического профиля стран (возраст населения), особенности социальных отношений в той или иной культуре, доверие правительству, ответственность — все это в совокупности способно предотвратить распространение болезни и сохранить физическое здоровье, которое тесно связано с психическим. Еще В.М. Бехтеревым было подмечено, что «психический микроб» (катастрофические эмоции, образы, мысли и т.д.) быстро передающиеся через слова, жесты, мимику, книги, средства массовой информации, оказывается не менее губительным, чем микроб физический (Бехтерев, 2001). Угрозы для физического здоровья взаимосвязаны с последствиями для психического здоровья, которое является важным компонентом общественного здоровья (Javakhishvili et al., 2020), поэтому особое внимание в исследованиях уделяется психологическим факторам: 1) непоследовательность в стратегиях из-за паники (Maor & Howlett 2020); 2) недостаточная забота государства о своих гражданах (Wardman 2020; Weible et al., 2020); 3) отстраненность от потребностей общества и принятие авторитарных решений (Holmberg & Lundgren, 2018); 4) эмоционально заряженный пессимистичный стиль обращения к населению ответственных лиц (Hidalgo-Tenorio & Benítez-Castro 2021; Zhu & Zheng, 2020); 5) «пугающий призрак» COVID-19, создаваемый СМИ и способствующий психологической травматизации людей (Abdullah, 2020; Javakhishvili et al., 2020). Все это усиливает стресс и создает условия для формирования катастрофической картины мира (Ansell et al., 2020; Keeling, 2013).

Таким образом, пандемия COVID-19 как «полифоническая действительность», подталкивающая к решению множества «полифонических задач» (Рогова, 2012), а, следовательно, к использованию полифонического мышления (Зинченко, 2010), заставляет обратиться к проблематике *надежных стратегий государственного регулирования в условиях глобальных рисков*. Надежные стратегии определяются Кристофером Анселлом с соавторами как способность ответственных лиц посредством *гибкой адаптации, гибкой модификации и прагматического перенаправления управленческих решений* поддерживать и реализовывать оптимальные стратегии, направленные на разрешение проблем, вызванных бурными событиями (Ansell et al., 2020). В этом определении подчеркивается гибкость в изобретении, комбинировании и преобразовании стратегий в зависимости от изменчивости самой ситуации.

**Влияние пандемии на психическое здоровье населения в зависимости от стратегий государственного регулирования.** В исследованиях, с одной стороны, обнаружены негативные последствия пандемии для психического здоровья в связи с вынужденной самоизоляцией и дистанцированием

в условиях социального неблагополучия; с другой — серьезные риски при недостаточности предпринимаемых мер. Подмечается, что лица, обладающие большим социальным влиянием, должны особенно внимательно относиться к тому, как их мнения и поведение могут оказывать влияние на общество (Zhu, Zheng, 2020). Например, в Чили была объявлена катастрофа, введен режим самоизоляции и комендантский час. На фоне высокого употребления алкоголя, психических расстройств, социального неравенства до пандемии, ученые прогнозировали рост тревожности и стрессовых расстройств (Caqueo-Urizar et al. 2020). В Индии, с введением карантина и ограничением личного взаимодействия, широко распространились панические реакции, тревога, соматические жалобы, бессонница, одиночество (Iqbal, Dar 2020). В Испании при введении режима изоляции также выявлены огромные психологические потери (у 36,6% испанцев зафиксирован психологический стресс) (Rodríguez-Rey et al, 2020). В Италии сообщали о высоком уровне тревожности в связи с серьезной угрозой COVID-19, об уязвимости перед новостными сводками. Показано, что стигма и опыт болезни негативно влияют на экзистенциальную сферу итальянцев (отношение к жизни, стремление к самореализации, поиск смысла) (Paleari et al., 2021). Исследование психического здоровья итальянцев после месяца изоляции показало, что у женщин чаще наблюдались симптомы депрессии, беспокойства и нарушения регуляции циркадных ритмов, чем у мужчин. Вербально агрессивное поведение и стрессовые события, связанные с COVID-19, были положительно связаны с психопатологическими симптомами (Amendola et al., 2021). В Индонезии в первые два месяца изоляции на фоне «пугающего призрака», создаваемого СМИ, обнаружено четыре различных типа психологических травм: 1) индивидуальная психотравма в результате социальной изоляции, 2) истерия, 3) индивидуальное насилие, 4) коллективное насилие. Показано, что 64,3% респондентов страдали тревогой и депрессией. Отмечается, что неподготовленность правительства Индонезии и запоздалый ответ мешали сдерживанию вируса, успешным попыткам лечения (Abdullah, 2020), что отразилось на состоянии психического здоровья населения. В Америке обнаружено, что страх перед COVID-19 неравномерно распределен по стране, существуют явные очаги концентрированного страха в густонаселенных местах и с высокой заболеваемостью. Страх перед COVID-19 явно связан с симптоматикой депрессии и тревоги (Fitzpatrick et al., 2020). У более трети выборки выявлена депрессия от умеренной до тяжелой, у трети — до очень тяжелой. Обнаружено, что люди с симптомами COVID-19 чаще страдают посттравматическим стрессовым расстройством (Shigemoto, 2021). Однако, показано, что уровень депрессии и тревоги постепенно снижается в связи с адаптацией к новым обстоятельствам, что позитивно отражается на психическом здоровье (Shamblaw et al., 2021). В Японии было объявлено чрезвычайное положение, но без обязательных мер изоляции. В общенациональном опросе подавляющее большинство японцев (80,4%) сообщили, что объявление чрезвычайного положения было принято слишком поздно. Заболевшим приходилось сталкиваться



не только со страхом и неуверенностью, но с переутомлением, дискриминацией и стигматизацией. Отмечено, что такой опыт пострадавших может привести к неблагоприятному психическому здоровью (Shigemura & Kurosawa, 2020). В Австралии стратегии изоляции были быстрыми и решительными по сравнению с другими странами, но правительство реагировало на потребности населения в области психического здоровья медленнее, чем на предоставление экономической поддержки. Подмечено, что стремительные действия правительства, с одной стороны, улучшили социальное согласие, усилили чувство принадлежности к сплоченному, функциональному обществу. С другой — недостаток заботы о потребностях в сфере психического здоровья усилил тревогу и депрессию у 30% населения (Berger & Reupert, 2020). Во Вьетнаме были быстро приняты превентивные и контролирующие меры по сдерживанию распространения COVID-19, изменившие многие аспекты жизни общества. В целом, страна демонстрировала устойчивость к страху, стрессу и тревоге, но у людей с подозрением на COVID-19 обнаружена депрессивная симптоматика (Nguyen & Vu, 2020).

Особое внимание исследователей сосредоточено на сравнительном анализе психического здоровья населения Швеции, выбравшей стратегию минимальных ограничений в отличие от других стран. Так, при сравнении схожих групп населения Швеции и Норвегии, был обнаружен более высокий уровень доверия к правительству и органам здравоохранения у шведов, в отличие от норвежцев, даже несмотря на более высокий уровень смертности в Швеции. Большинство норвежцев отметили влияние изоляции на физическую активность и состояние психики (депрессия, пессимизм) в отличие от шведов. Вместе с тем, жители обеих стран чувствовали себя причастными к происходящему и гордились тем, как они справляются с ситуацией. Результаты показали, что превентивные меры могут успешно применяться как с помощью нормативных актов (Норвегия), так и с помощью рекомендаций, основанных на взаимном доверии между властью и населением (Швеция), что позволяет сохранить психическое здоровье населения (Helsingen et al., 2020). Сравнение Греции и Швеции (Demertzis & Eyerman, 2020) показало, что, несмотря на высокий первоначальный уровень тревожности, пандемия не переросла в культурную травму ни в одной из них, даже при высоком уровне смертности в Швеции и большой разницей в доверии к власти, которая отличает эти две страны. Шведская стратегия сдерживания не была сосредоточена на полной изоляции, полагалась на личную ответственность граждан и «коллективный иммунитет» (Demertzis & Eyerman, 2020; Helsingen et al., 2020; Pierre 2020).

***Последствия для психического здоровья населения в зависимости от своеобразия стратегий государственного регулирования.*** По свидетельству Уильяма Сандесона и его коллег, кризис COVID-19 вызвал «пандемию психического здоровья» во всем мире (Sanderson et al., 2020). В экстремальном сценарии строгие стратегии изоляции приводят к эмоциональному дистрессу, паническим реакциям (Best et al., 2020); депрессии, тревоге (Wang et al., 2020);

катастрофизации сознания (Keeling, 2013); иррациональным действиям и нарушениям в поведении (Campbell, 2020; Miller, 2020); росту числа суицидов (Reger et al., 2020); ухудшению здоровья (Faris, 2020); ПТСР (Shigemoto, 2021); в целом к увеличению вероятности массовых психических нарушений (Best et al., 2020). Уильям Сандерсон с коллегами выделяют наиболее типичные нарушения психического здоровья, зафиксированные в многочисленных исследованиях: страхи; экзистенциальные проблемы (смысл, ценности); депрессия; переживание безнадежности, беспомощности; переживания горя в связи с утратами; одиночество; недостаток социальной поддержки; переживание вины, стыда; нереалистичные ожидания, разочарование; клаустрофобия; хронический стресс; конфликты и раздражительность; недостаток сна; недостаток физической активности; изменения в пищевых привычках; «*zoom-усталость*» (Sanderson et al., 2020).

Обобщенный анализ факторов, обозначенных в зарубежных исследованиях и способствующих нарушению психического здоровья, позволил выделить следующие:

- 1) биологические факторы (возраст, наличие COVID-19, хронические, в том числе психические заболевания);
- 2) психосоциальные факторы (страхи, переживание изоляции, отсутствие социальной поддержки, смерть близких и т.п.);
- 3) материальные трудности (финансовые потери, потеря работы, ограниченные жилищные условия);
- 4) поведенческие факторы (проявления агрессии, употребление психоактивных веществ и т.д.).

В оптимистичном сценарии развития пандемической ситуации подчеркивается роль личных и коллективных ресурсов для ее преодоления.

Считается, что изоляция необходима для сдерживания распространения коронавируса COVID-19, но эти меры усиливают чувство одиночества, что обозначается в пессимистичном сценарии. Однако исследование переживаний одиночества Мартины Лучетти и ее коллег (Luchetti et al., 2020) до вспышки, в конце марта (во время первичной изоляции в некоторых штатах) и в конце апреля (во время изоляции в большинстве штатов), показало, что значительных изменений в переживаниях одиночества нет. Пожилые люди сообщали о меньшем одиночестве в сравнении с более молодыми, но в острой фазе вспышки их одиночество незначительно усиливалось. Лица, живущие в одиночестве, и люди с хроническими заболеваниями, сообщали, что чувствовали себя более одинокими в начале пандемии, но их переживания не усиливались во время реализации мер социального дистанцирования. Несмотря на некоторое пагубное воздействие изоляции на уязвимых лиц, не наблюдалось значительного усиления одиночества и отмечалось заметное повышение устойчивости в ответ на COVID-19 (Luchetti et al., 2020).

В десятидневном исследовании автономии и восстановления в первые стресс-напряженные дни пандемии сотрудников одной из организаций

в США, показано, что восстановление автономии фиксировалось даже при обострении стресса пандемии. Авторы сделали вывод, что психологическое восстановление может начаться еще до того, как снизится уровень постоянного стресса (Anicich et al., 2020).

В Гаити — одной из бедных и нестабильных стран, население достаточно хорошо адаптировалось к пандемии. Этому способствовал прошлый опыт совладания с крупными стихийными бедствиями, длительная недавняя политическая изоляция страны, что стало буфером против воздействия пандемии. Подмечались смешанные эмоциональные реакции в начале пандемии, однако эксперты не были обеспокоены ее негативным влиянием на психическое здоровье гаитян, поскольку у населения сформировано особое видение жизни и стойкость перед стихийными бедствиями, способность творить и творчески перерабатывать страдания, открытость, способность помогать другим, религиозные и духовные убеждения (Blanc et al., 2020). В исследовании (Bakic & Ajdukovic, 2019) также было отмечено, что межличностные ресурсы, доверие, взаимопомощь являются самыми сильными предикторами восстановления после стихийных бедствий.

В наших исследованиях (Одинцова и др., 2021в; Radchikova & Odintsova, 2021) жителей Беларуси и России, стран с разными стратегиями государственного регулирования COVID-19 (в России (РФ) был введен режим самоизоляции, в Беларуси (РБ) такие меры отсутствовали), было показано, что разные меры государственного регулирования COVID-19 могут по-разному сказываться на психологическом состоянии населения. Самоизоляция снижает интенсивность страхов, способствует более позитивной оценке ситуации, но усиливает влияние на физическую активность и состояние психики. При отсутствии строгих мер противодействия инфекции (в Беларуси), негативные оценки ситуации пандемии повышаются, выше уровень страхов, а страх остаться одному обусловлен утратой чувства безопасности в результате недостаточной заботы государства о своих гражданах. Для жителей двух стран характерно следующее. Респонденты старшего возраста, в отличие от молодежи, оценили ситуацию пандемии более негативно при одновременно высоком оценивании своих возможностей. Женщины проявили большую заинтересованность в исследовании и, в отличие от мужчин, выше оценили стрессогенность, неконтролируемость ситуации, влияние на состояние их психики.

Корреляционный анализ между оценками возможностей и оценками ситуации отдельно для двух выборок (в самоизоляции РФ и при отсутствии ограничительных мер РБ) показал, что статистически значимые корреляционные связи оказались слабыми и умеренными: от 0,13 до 0,29 по абсолютной величине (табл. 1.3.1). При самоизоляции все возможности имеют значение для оценок ситуации и выраженности страхов (обнаружены статистически значимые связи с оценками ситуации и страхами) (табл. 1.3.1). При этом связи отрицательные, следовательно, чем выше оцениваются возможности, тем ниже оценки: страхов, степени влияния пандемии на разные аспекты жизни,

значимости, неопределенности и безысходности ситуации, что вполне закономерно. Особую важность приобретают психические, творческие, социальные и материальные возможности (множество статистически значимых связей).

При отсутствии дополнительных мер по регулированию ситуации пандемии на государственном уровне, практически не получено статистически значимых связей. Не важными оказались все возможности, кроме интеллектуальных. При этом обнаружена положительная связь: чем выше люди оценили свои интеллектуальные возможности, тем более негативно они оценили ситуацию.

При описании своих страхов пандемии респонденты сосредотачивались в основном на негативных образах. Приведем некоторые примеры:

1. предметы («слизкий, неприятный воздушный шар»; «черная маска на рот»; «кандалы»; «высокий бетонный забор»; «липкая смола») — 12,3 % от всех ответивших;
2. природные явления («неосязаемый серый дым»; «серая большая, хмурая туча»; «холодная одинокая темнота»; «волосатое фиолетовое облако») — 12,3 % от всех ответивших;
3. человек («орущий от бессилия»; «одинокый, грустный»; «серый с косой на плече»; «неприятный пассажир за спиной») — 4,8 % от всех ответивших;
4. абстракция («липкая серая субстанция»; «огромная, черная засасывающая воронка»; «космическая туманность»; «вязкая жижа, шагающая за мной по пятам»; «темная масса, которая окутывает и не дает дышать») — 32,9 % от всех ответивших;
5. чувства («неприятность»; «ощущение под ложечкой»; «переживания и грусть») — 11,3 % от всех ответивших;
- 6) животные («большое бородавчатое с грубой кожей (как у динозавров — с выступами и бороздами) из рода рептилий»; «страшила из мультика»; «маленькое серое лохматое создание»; «серый и уставший мышь»; «клоп склизкий, холодный»; «слон, не смотрящий вниз, идущий по людям») и т.п. — 9,3 % от всех ответивших.

При этом 17,1 % респондентов образ не указали. Выбор того или иного образа страха не зависел ни от страны проживания ( $\chi^2=4,07$ ;  $p=0,67$ ), ни от возраста респондентов ( $\chi^2=6,49$ ;  $p=0,37$ ).

Таблица 1.3.1

**Взаимосвязи оценок возможностей и оценок ситуации,  
страхов, влияния пандемии на разные сферы жизни  
(коэффициенты корреляции Пирсона для стран с разными стратегиями  
государственного регулирования: с самоизоляцией / без самоизоляции)**

Возможности	Средняя оценка влияния ситуации	Средняя оценка страха	Средняя оценка тяжести и значимости ситуации
Физические	-0,09 / 0,13	-0,16 / 0,03	-0,08 / 0,09
Психические	-0,21 / -0,02	-0,26 / -0,11	-0,29 / -0,12

Возможности	Средняя оценка влияния ситуации	Средняя оценка страха	Средняя оценка тяжести и значимости ситуации
Интеллектуальные	-0,11 / <b>0,15</b>	<b>-0,20</b> / -0,02	<b>-0,17</b> / 0,02
Моральные/Духовные	<b>-0,13</b> / -0,02	<b>-0,20</b> / -0,11	<b>-0,18</b> / -0,11
Временные	-0,12 / 0,02	<b>-0,16</b> / -0,07	<b>-0,18</b> / -0,04
Творческие	-0,11 / 0,09	<b>-0,26</b> / -0,02	<b>-0,23</b> / 0,01
Материальные	<b>-0,16</b> / -0,08	<b>-0,18</b> / -0,06	<b>-0,17</b> / -0,05
Социальные	<b>-0,18</b> / -0,02	<b>-0,18</b> / -0,04	<b>-0,23</b> / 0,02
Средняя оценка имеющихся возможностей	<b>-0,17</b> / 0,04	<b>-0,25</b> / -0,06	<b>-0,24</b> / -0,03

Примечания: жирным шрифтом выделены статистически значимые связи

Содержательный анализ страхов позволил систематизировать информацию в пяти независимых категориях:

- 1) *глобальные*, связанные с возможностью кризиса в стране и мире, войной, «чипизацией», ограничением свобод и т.д. (7,2 % от всех ответивших);
- 2) *индивидуальные*, отражающие эмоциональную нестабильность, срыв личных и семейных планов, финансовые потери и т.п. (11,6 % от всех ответивших);
- 3) *социальные*, связанные с отношениями: «боюсь окружения, посторонних людей» (2,1 % от всех ответивших);
- 4) *экзистенциальные*: «не понять что-то важное», «не обнаружить новые возможности», «не справиться с неопределенностью» (6,5 % от всех ответивших);
- 5) тип страха было сложно отнести к той или иной категории (72,6% от всех ответивших).

Обнаружена тенденция к различиям в частоте обозначения того или иного типа страха при разных стратегиях сдерживания пандемии: глобальные и личные страхи доминируют при самоизоляции, а социальные — при отсутствии таковой. Старшему поколению в большей степени, чем молодежи, характерны глобальные и социальные страхи (табл. 1.3.2).

Таблица 1.3.2

**Выраженность разных видов страха**  
**(число ответов и процентное соотношение)**  
**в зависимости от стратегии сдерживания коронавирусной инфекции**  
**( $\chi^2=9,19$  при  $p=0,056$ ) и от возраста ( $\chi^2=10,39$  при  $p=0,034$ )**

Страхи	Стратегии государственного регулирования		Возраст	
	С само-изоляцией	Без само-изоляции	До 30 лет	От 31 года и старше
Глобальные	13 61,90%	8 38,10%	3 14,29%	18 85,71%

Страхи	Стратегии государственного регулирования		Возраст	
	С само- изоляции	Без само- изоляции	До 30 лет	От 31 года и старше
Личные	23 67,65%	11 32,35%	12 35,29%	22 64,71%
Социальные	1 16,67%	5 83,33%	1 16,67%	5 83,33%
Экзистенциальные	11 57,89%	8 42,11%	8 42,11%	11 57,89%
Не выражены	100 47,17%	112 52,83%	98 46,23%	114 53,77%

Как видим, в условиях пандемии каждая страна шла своим путем через уникальный «естественный эксперимент», созданный COVID-19. Однозначно признается, что пандемия COVID-19 как особая ситуация-вызов усилила психологическое напряжение во всем мире. Предпринимались разные меры по ее сдерживанию и защите населения. В большинстве стран вводился режим самоизоляции, но люди по-разному оценивали и реагировали на предпринятые меры (Одинцова и др., 2021в; Radchikova & Odintsova, 2021).

Таким образом, быстрая изменчивость, неопределенность, многозначность, одновременное существование нескольких вариантов мира в одном пространстве, постоянное изменение этих вариантов в непредсказуемом направлении и с неопределенным содержанием — это основные характеристики «вирусной современности», подмеченные многими исследователями. Речь идет о «полифонической действительности», в которой мы вынуждены были одновременно решать множество «полифонических задач». В этом плане надежные стратегии государственного регулирования определяются как способность *гибко адаптировать, гибко модифицировать, комбинировать, преобразовывать и внедрять управленческие решения* в зависимости от изменчивости самой ситуации. Надежные, а значит гибкие стратегии государственного регулирования COVID-19, способны сохранить психическое здоровье населения даже в условиях травмирующей «вирусной современности», предотвратить нарушения адаптации людей разного возраста и пола, разного социального статуса и разного типа уязвимости. «Полифоническая действительность» становится не столько внешней проблемой, сколько внутренней, психологической. От того, насколько развиты внутренние ресурсы (стойкость перед стихийными бедствиями, способность творчески перерабатывать негативный опыт, открытость и способность к взаимопомощи, солидарность, гибкость, оптимизм), зависит успешность преодоления пандемии вне зависимости от стратегий государственного регулирования. Однако в большинстве исследований делался акцент на ее негативных последствиях. Действительно, с одной стороны, неожиданность и внезапность события, стратегии ограничений блокируют активность, но, с другой — при восприятии

ситуации «вирусной современности» как вызова, происходит активизация жизненной энергии и успешное решение «полифонических задач».

### **1.3.2 Вызов войны / СВО как духовное испытание**

*Опять в газетах пишут о войне,  
Опять ругают русских и Россию.*

*Константин Симонов, 1948 г.*

Так случилось, что из одной полифонической действительности мы сразу окунулись в другую — военную, что, безусловно, вызывает очень сильный эмоциональный отклик не только у обычных людей и журналистов, но и у ученых. Множество не только публикаций в СМИ, но и научных работ зарубежных коллег «опять ругают русских и Россию». Приведем только несколько сообщений, опубликованных в научных источниках: «Россия подавляет свой народ и угрожает ему в огромных масштабах, заставляя его бояться за свою свободу и физическую неприкосновенность, если он протестует против войны»; «Россия также криминализирует слово «война» и угрожает людям за его использование тюремным заключением сроком до 15 лет» (Brühl, 2024); «Россия расширила масштаб своего вторжения на юг, восток и север Украины, в последнем случае начав атаки с территории Беларуси» (Oleinik, 2024) и так далее. Описано, как Украина борется с Россией за восстановление своей национальной идентичности: демонтаж памятников российским и советским политическим, военным и культурным деятелям, а также переименование улиц и учреждений с названиями, ранее связанными с Россией. Вводится запрет на цитирование российских ученых, объясняя это «низким качеством» их исследований, обосновывается языковая политика, «основанная на символической привязке украинского языка к моральному превосходству и национальной идентичности, противопоставленной русскому языку» (Lunyova et al., 2024). Вводятся ограничения на русскую культуру, науку, книги, фильмы, телевидение, искусство и т.д., переписывается история для построения новой нации. Вполне «культурным символом» считается даже ответ, данный украинским пограничником, защищавшим остров Змеиный, российскому флагманскому кораблю, ответ, наполненный нецензурной бранью, что было увековечено на почтовой марке украинской почтовой службы — об этом как о великом достижении новой Украины откровенно пишет О.Фоменко в своей статье (Fomenko, 2023). Высказываются мнения о войне между Россией и Украиной как отказ России от модернизации, то есть отказ от Просвещения. При этом поведение российской армии на Украине некоторыми исследователями диагностируется как варварство (Magun, 2022).

Довольно взвешенный и тонкий анализ представлен политологом из Великобритании П.У. Престоном, который пишет о том, что необходим более глубокий и всесторонний анализ существующего конфликта: «Украина



столкнулась с многочисленными проблемами государственного строительства, представления о нации и стремления к развитию, и она сделала это в контексте формальной независимости, внутренних разногласий и иностранного вмешательства» (Preston, 2023). Предложена модель политического реализма, в которой безопасность страны (России) является первостепенной, и рассматриваются действия государства гегемона (США), стремящегося защитить свою гегемонию, вовлекая в конфликт другие страны (Eswaran, 2024). Единичные исследования обращают нас и к этическому вопросу представлений о войне России и Украины, к необходимости осознания, что «самый ценный вклад некоторых ученых — это вообще никакого вклада» (Howlett, Lazarenko, 2023). Поэтому совершим краткий экскурс в войны прошлого и проанализируем только некоторые исследования настоящего. Прежде всего отметим, что войны, несомненно, являются большим злом, хотя они считаются неизбежными, и им отводится значимое место в истории человечества. Известный русский этнограф Д.А. Коропчевский еще в 1892 году в своем очерке «Психология войны» писал: «Призрак войны никогда не сходит с нашего горизонта, он только временно заслоняется событиями иного, мирного характера, но как только эти события исчезают с нашего поля зрения, мы опять чувствуем себя в атмосфере войны»; «И даже в мирное время мы находимся в подготовке и ожидании войны» (Коропчевский, 1892, с. 3). Военный полководец, теоретик и философ А.Е. Снесарев говорил, что о войне лучше и объективнее говорят философы (Снесарев, 2013, с. 84). Поэтому обратимся к явлению войны с точки зрения философии. Война рассматривается как сложное социальное и духовное явление в трудах великих российских философов: Н. Бердяева, А.Е. Снесарева, А.А. Керсновского, которые единодушны в том, что война является хронической духовной болезнью человечества, требующей излечения. Так, Николай Бердяев, анализируя события 1914 года, пишет о глубинах духовной жизни человечества, в которых уже «давно началась мировая война, мировая вражда, ненависть и взаимоистребление» (Бердяев, 1990), а, например, первая мировая война явилась лишь материальным воплощением данного недуга. Схожего мнения придерживался и военный историк А.А. Керсновский, который еще в 30-е годы XX века, писал: «Война — явление патологическое, нарушающее правильный обмен веществ государственного организма». Организм нации, ведущей войну, автор уподобляет человеческому организму в болезненном состоянии с разницей в том, что «человеческий организм не волен к заболеванию, а государственный идет на риск «военного заболевания» сознательно». Военную науку автор относит к патологической социологии, т.к. война представляет собой явление болезненное (Керсновский, 2024, с. 17). Однако, продолжая, А.А. Керсновский подчеркивает неизбежность войн в случае безвыходности, когда война остается единственным способом на фоне истощения всех остальных аргументов. Лучшим оправданием войны является «очень худой мир, грозящий пагубно отразиться на морали и благополучии страны» (Керсновский, 2024, с. 17).

А.Е. Снесарев, будучи талантливым военным и философом в одном лице, придерживается схожей точки зрения, углубляя смысл войны. Это не только зло и бедствие, это необходимость культурного прогресса народов, «мост к грядущему миру» (Снесарев, 2013). Ф.М. Достоевский сообщал не только о пользе и вреде войн, но и пользе и вреде длительного мирного существования обществ, пытаясь объяснить смысл войн в истории. Вот что он писал в «Дневнике писателя»: «Долгий мир всегда рождает жестокость, трусость и грубый, ожирелый эгоизм, а главное — умственный застой. Да и вообще можно сказать, что если общество нездорово и заражено, то даже такое благое дело, как долгий мир, вместо пользы обществу, обращается ему же во вред. Но полезно оказывается лишь та война, которая предпринята для идеи, для высшего и великодушного принципа, а не для материального интереса, не для жадного захвата, не из гордого насилия» (Достоевский, 2010, с. 568).

В книге-хронике о второй мировой войне Б. Момыш-улы война толкуется не только как «самое потрясающее событие человеческой жизни, оставляющее глубокий шрам»; но и как вызов: «великий экзамен народной мощи и воли»; «...подлечив рану, народ продолжает жить, он не погружается и не утопает в бездне войны, а стоит выше — над войной, строит, руководит, движется вперед» (Момыш-улы, 1990, с. 5.). Считается, что именно война 1941 г. вернула России ее душу, потому что сам характер войны был освободительным, и она не могла не способствовать единению народа. Война заставила общество мобилизоваться, пробудила критичность, гибкость, совесть, сознательность.

Качественно новая ситуация складывается в умонастроениях людей с началом СВО, хотя и прослеживаются точки пересечения. Например, по данным института социологии РАН, в марте 2022 г. позитивные состояния испытывали только около трети (28%) россиян, а негативные — 72%, что превышает показатели начала пандемии. Наблюдается доминирование негатива, пессимизма и депрессии на фоне шока начала СВО (Российское общество и вызовы времени ..., 2022). Безусловно, сравнение с реагированием людей на прошлые войны не вполне корректно, так как СВО еще продолжается, но все же отметим, что в прогнозировании будущего россияне оптимистичны. Доля тех, кто считает, что Россия — страна, обреченная на неудачи, крайне мала и составляет не более 5% населения (Российское общество и вызовы времени ..., 2022, с. 234). Оставляя за рамками обсуждение того, насколько можно доверять официальным источникам, отметим, что по некоторым данным количество россиян, чувствующих уверенность в завтрашнем дне, к концу 2024 года увеличилась до 42% в сравнении с 2022 г. (26%) и 2023 г. (33%). Настроение, с которым россияне смотрят в свое будущее в 2024 году, меняется в лучшую сторону, по сравнению с 2023 годом («с уверенностью и оптимизмом» по 17% в 2023 и 2024 гг.; «с надеждой и без особой тревоги 18% в 2023 г. и 28% в 2024 г.; «с надеждой и тревогой в равной степени» 39% в 2023 г. и 31% в 2024 г.) (Как живешь, Россия? ..., 2024).

В исследовании А.А. Казакова обнаружено, что большая часть современной российской молодежи в целом поддерживала СВО в 2022 году, но более сдержанно и осторожно, чем старшие поколения (Казаков, 2022). К 2023 году ситуация несколько улучшается. Так, по данным Н.В. Латовой, спокойствие, уравновешенность характерны для 45%, эмоциональный подъем для 3,5% молодежи. При этом более трети (34,5%) все же испытывают тревогу, 10% подавленность, 7,1% — раздражительность и агрессию. В целом, почти половина жителей страны находится в состоянии неопределенности (Латова, 2023). В другой публикации А.А. Казакова (Казаков, 2024) наблюдается некоторая динамика в отношении молодежи к СВО с 2022 по 2023 гг. (Казаков, 2024): число поддерживающих действия властей в рамках спецоперации стало ощутимо больше даже среди молодежи. Также за год существенно увеличилось количество положительно оценивших территориальное расширение страны, что дало им основания испытывать гордость за свою страну. Н.С. Виноградова также отмечает, что более 60% молодежи следят за ходом СВО, 80% считают себя патриотами, но молодежи из новых регионов определить себя в качестве патриотов сложнее, хотя им свойственна гордость за то, что «они — русские». Молодыми людьми были названы и основные причины гордости за Россию, главная из которых — сила страны, которая обладает величием и весом на мировой арене (Виноградова, 2024). На основании анализа трансформации общественного мнения Р.В. Савенков делает вывод, что «Россия переживает третью, наиболее интенсивную и, скорее всего, наиболее продолжительную волну подъема чувства национального единения за последние десять лет» (Савенков, 2023).

В исследовании особенностей актуального состояния подростков, проживающих в регионах с высокой степенью вовлеченности в последствия боевых действий, обнаружено, что большинство оценивают свое благополучие в психофизиологической, эмоциональной, познавательной, поведенческой сферах, сферах отношения с близкими и в коммуникативной сфере на уровне выше среднего, потому что опираются на доступные им ресурсы. Среди таких психологических ресурсов подростки выделяли: поддержку семьи, дружеские отношения, увлеченность процессом познания (Ульянина и др., 2024). Важным является анализ отношения к СВО тех групп населения, которые испытывают неопределенность своей жизненной среды и тех, кто находится в состоянии уравновешенности. В связи с этим было обнаружено, что преобладающим настроением у «определившихся» (оценившие среду как определенную) является уравновешенность (51,6%), а у «сомневающихся» (оценившие среду как неопределенную) — тревожность (68,3%). Переживания жизненной среды у «определившихся» характеризуются удовлетворенностью, уверенностью, гордостью, а у «сомневающихся» — страхом, беспомощностью, несправедливостью, невозможностью. Отрицательно оценивают влияние СВО на свою жизнь только четверть (25,2%) «определившихся» и более половины (56,1%) «сомневающихся». Иными словами, одними и теми же ресурсами

один и тот же социально-политический контекст, отличающийся неопределенностью, структурировать на уровне личной жизненной среды (адаптировать) люди могут как с позитивной, так и с негативной направленностью (Мозговая, 2024). Поэтому в исследованиях необходимо все же учитывать фактор вариативности отношения людей к тем или иным событиям.

Как видим, оба элемента: война и мир, присутствуют в контексте нашей цивилизации и имеют глубокие корни в человеческой генеалогии, демонстрируя удивительную пластичность от мирного сотрудничества до смертельных конфликтов. По сути, человеческий вид Хьюго Мейер называет «двуликим Янусом», одно лицо которого обращено к миру, а другое — к войне. Дихотомия между склонностью людей к войне и миру является особой «эволюционной головоломкой» (Meijer, 2024), которую еще никому не удалось разгадать.

### **1.3.3 Демографический вызов и макро-вызовы современности**

*Так же как и смерть, загадка семьи не понятна, не разрешена.  
Династии, общества, империи обращались в прах,  
если в них начинала рушиться семья...*

**Виктор Астафьев**  
*Печальный детектив, 1982–1985 гг.*

Демографическая ситуация в России и мире находится в центре внимания специалистов, ученых и политиков. В экспертно-аналитическом докладе «Демографические вызовы России» 2017 года сказано, что демографический вызов, являясь глобальным, обусловлен глубокими объективными, закономерными, прогрессивными изменениями в ходе демографических переходов, требующих существенной «перенастройки» многих социальных и экономических институтов, культурных и правовых норм и практик, сложившихся в прошлом и исторически адаптированных к тем демографическим реалиям, которых больше не существует (Демографические вызовы России ..., 2017, с. 5). Демографические вызовы объединяют в себе вызовы, порожденные как эволюционными процессами, общими для всего мира, так и факторами, характерными для последних десятилетий российской истории. Это вызовы недонаселения, вызовы структурных демографических изменений (возрастной состав населения), вызов низкой рождаемости, высокой смертности, вызов внутренней миграции, эмиграции (Демографическое благополучие России..., 2022; Демографическое самочувствие регионов России ... 2023). Демографический вызов относится к мега-вызовам современности, т.к. затрагивает большинство стран мира. В данном разделе остановимся в основном на макро-вызовах (травматический прошлый опыт страны, снижение рождаемости, смертность, бедность, миграция) как факторах, оказывающих влияние на демографическую ситуацию в России при некоторых сравнениях с другими странами. Данные факторы были выделены В.В. Ереминым и его коллегами (Еремин и др., 2023). Рассмотрим их детальнее, обратившись к обновленным сведениям из других источников.

1. **Травматический прошлый опыт России** является макро-вызовом и, безусловно, сказывается на демографической ситуации в нашей стране. В истории России XX век и начало XXI наполнены такими значимыми событиями как: три революции, первая мировая и гражданская войны, репрессии, вторая мировая война, перестройка, распад СССР, пандемия, СВО. Все эти события имеют долгосрочный характер и сказываются на демографии. По данным Я.А. Григоренко (Демографический кризис в Российской Федерации ..., 2020) в первой мировой войне (1914–1917 гг.) потери составили примерно 5 млн. человек. В период Гражданской войны и Революции (1917–1922 гг.) по разным подсчетам погибло от 10,3 млн. до 12 млн. С 1918 по 1920 год эпидемии и голод унесли жизни еще 2 млн. человек. Во второй мировой войне (1941–1945) людские потери России оцениваются примерно в 13 950 000 млн. человек, или 48 % от всех потерь Советского Союза. Несмотря на эти события, естественный прирост населения, например, в 1950 году составил 16,8 на тысячу человек. На протяжении последующих лет данные колеблются, но находятся в зоне положительных значений. С 1992 года зафиксирована убыль населения (от -1,5 в 1992 году до -5,3 в 1996 году) (Население России за 100 лет (1897–1997), 1998, с. 85). В целом, в 90-е годы смертность населения РФ стала в 1,5 раза превышать рождаемость. По данным Росстата население России с 1991 по 2002 год сократилось на 3,1 млн. человек. По сведениям И.Л. Носач «эхо» демографической ямы 1990-х оказалось гораздо масштабнее, чем демографическая яма Второй мировой войны, что также отражается на воспроизводстве населения уже сегодня (Носач, 2015).

Глобальные исторические события отражаются на людях: происходит снижение рождаемости, повышается смертность, усиливаются миграционные процессы, снижается материальное благополучие. Рассмотрим коротко другие факторы, влияющие на демографическую ситуацию.

2. **Снижение рождаемости** как самый неблагоприятный фактор, так как действие его более долгосрочно по сравнению с другими. Этому способствует смена ценностных установок (рост индивидуализма, отложенное родительство, добровольная бездетность, перевес ценностей в сторону карьеры и материального благополучия). Снижение рождаемости является общемировой тенденцией. Например, согласно отчету Всемирного банка, общемировой уровень рождаемости составил 2,4 рождения на женщину в 2019 году, что составляет менее половины показателя 1960 года (5,0 рождений на женщину) (Jin et al., 2023). Значительное снижение рождаемости прослеживается и в России. Я.А. Григоренко дает следующую историческую справку: «В конце XIX — начале XX века в Российской империи был один из самых высоких уровней рождаемости в мире (ежегодный рост населения составлял примерно 1,7 % в год). Отталкиваясь от первой переписи населения 1897 года и опираясь на данные переписей вплоть до 1914 года, население России выросло на 40,1 млн. человек. Самый высокий естественный прирост наблюдался с 1902 год по 1912 год и составлял 3,7 млн. в год» (Демографический кризис в Российской Федерации ...,

2020, с. 270–275), но уже на 2019 год по уровню рождаемости Россия находится на 181 месте в мире (Махова, Стеценко, 2020). Число детей в расчете на одну женщину в России (суммарный коэффициент рождаемости 1,416 в 2022 году, в США 1,7). Самый высокий коэффициент рождаемости в Пакистане (3,7), в Казахстане и Узбекистане (3,3) (Россия и станы мира, 2023). На фоне снижения рождаемости общемировой тенденцией является и старение населения (табл. 1.3.3). Например, по данным (Гринин и др., 2023, с. 118), сегодня доля населения в возрасте 65+ составляет 20% в более чем 22 странах, но в основном в Южной и Восточной Европе, а лидером является Япония (28,4%).

3. **Смертность**, как видим (табл. 1.3.3), значительно превышает рождаемость и это относительно стабильный показатель, начиная с 2000 года. По данным Г.Л. Воронина в результате устойчивого превышения смертности над рождаемостью в период с 1990 по 2020 гг., Россия потеряла 14 236 905 человек (Воронин, 2021). Естественная убыль населения прослеживается не только в России, но и по всей Европе (данные на 2021 год), за исключением Дании, Ирландии, Швеции (Россия и станы мира, 2023, с. 49–50).

В.Н. Лексин разделяет причины смертности на три группы: болезни плоти, болезни духа и болезни общества (Leksin, 2023). Болезни плоти общеизвестны — это физиологические нарушения. Наступление смерти в результате болезни духа, как правило, спровоцированы самим человеком вследствие асоциального поведения (курение, пьянство, наркомания, самоубийства, убийства, отказ от семейных ценностей и т.д.). Следующая рассматриваемая категория причин смерти — болезнь общества, под которой понимается совокупность экономических и поведенческих установок, приводящих к гибели людей (турбулентность международных отношений и разрушение прежнего мирового порядка, рост агрессивной конкуренции, гедонизм, усиление социального расслоения, стремительное обновление технологий, неуверенность в будущем) и т. д.

4. **Бедность** в широком смысле рассматривается как характеристика материального положения людей, при котором невозможно удовлетворить потребности, необходимые для жизни, сохранения трудоспособности, продолжения рода. По показателям, приводимым в (Еремин и др., 2023), прослеживается оптимистичная тенденция снижения бедности в России, начиная с 2000 года (табл. 1.3.3). Схожие данные за 20 лет опубликованы и А.А. Плесловым о положительной динамике снижения бедности в нашей стране (Плеслов, 2023, с. 150–153). Этому во многом способствовали рост заработной платы в условиях дефицита кадров (средняя заработная плата на 2021 год составила 57 244 тыс. рублей в сравнении с 2019 годом — 47867 рублей); снижение безработицы (до 3,9% в России, данные на 2022 год). Ниже только в США (3,6%), Германии (3,1%) и Японии (2,6%) (Россия и страны мира, 2023, с. 80), социальные выплаты семьям с детьми.

По данным статистики, удельный вес населения, находящегося за чертой бедности в России снизился до 9,8% (в процентах от общей численности населения) в 2022 году по сравнению с 2021 годом (11,0%). Этот показатель ниже,



чем в Польше (12%), Болгарии (22,1%), Латвии (23,4%), Эстонии (20,6%) (по данным на 2020–2022 годы) (Россия и страны мира, 2023, с. 80), но выше, чем в Беларуси (3,9%), Казахстане (5,2%), Вьетнаме (4,8%), Тайланде (6,3%). Вместе с тем, по самооценке денежных доходов на начало 2024 года к бедным себя относит 17% россиян, 54% — относят себя к ограниченным в средствах, 25% — к обеспеченным (Как живешь, Россия..., 2024). Материальное положение своей семьи на конец 2024 года оценивают как «очень хорошее» всего 1% россиян, «хорошее» 19%, «среднее» — 58%, «плохое» — 18%, «очень плохое» — 1%. (Как живешь, Россия..., 2024). То есть объективные и субъективные показатели (личные установки, ценности, восприятие) бедности могут отличаться, их необходимо анализировать в совокупности для отслеживания качества жизни людей, их удовлетворенности жизнью и оценок потенциала роста социальной напряженности.

**5. Миграция.** Миграционные процессы имеют волнообразный характер, но самый высокий их уровень приходился на 2019 год (416,13 тыс. чел.), по данным (Еремин и др., 2023, с. 106), без учета данных за 2022 год, когда эмиграция, в связи с началом СВО превысила 668 257 человек (Ефремов, 2023а, с. 65). Но, несмотря на начало СВО, миграционный прирост (17 150) остается стабильным в основном за счет выходцев из Таджикистана (Ефремов, 2023а, с. 65).

Таблица 1.3.3

**Рождаемость, смертность, уровни доходов и миграция в России  
(данные с 2000 по 2023 гг)**

Год	На 1000 чел. населения		Ожидаемая продолжительность жизни, лет	Население, доход которого ниже прожиточного минимума, млн. чел.	Миграция населения в зарубежные страны, тыс. чел.к
	Рождения	Летальные исходы			
<b>2000</b>	8,7	15,3	65,34	42,3	145,72
<b>2008</b>	12,0	14,5	67,99	19,0	39,51
<b>2012</b>	13,3	13,3	70,24	15,4	122,75
<b>2019</b>	10,1	12,3	73,34	18,0	416,13
<b>2021</b>	9,6	16,7	70,06	16,1	238,02
<b>2023</b>	8,7	12,0	73,4	12,4	202500 (первое полугодие 2023 г.) (Ефремов, 2023б, с. 66)

Проанализировав коэффициент чистой миграции (соотношение числа прибывших к числу выбывших) с 2016 года по 2023 год, С.М. Попова и ее коллеги констатируют, что Россия остается страной с активной миграционной ситуацией: численность населения постепенно прирастает за счет иностранных граждан (Попова и др., 2023, с. 25) и уравнивает демографическую ситуацию в стране.

Таким образом, среди внешних Мега-вызовов современности можно выделить вызов вирусной современности, вызов войны / СВО, демографический вызов, интерес к которым прослеживается в большинстве стран мира и Макро-вызовы, которые являются отражением демографического вызова, но которые специфичны для разных стран (травматический прошлый опыт страны, снижение рождаемости, смертность, бедность, миграция).

На фоне глобальных вызовов разворачивается обычная жизнь людей с ее горестями и радостями. Как писал С.Л. Рубинштейн, личная жизнь человека — «это самое богатое, самое конкретное, включающее в себя как единичное многообразие, так и иерархию все более абстрактных отношений» (Рубинштейн, 2003). Под более абстрактными отношениями понимается то, что происходит в глобальном плане в обществе в определенный момент времени, и вырабатываемое человеком отношение к происходящему. Человек, являющийся носителем множества способностей, своей личной жизнью присоединяется к масштабам жизни человечества.

При этом необходимо понимание, что разрешение глобальных проблем не способно ликвидировать всю проблематику личной человеческой жизни, не способно устранить «все горести человеческого сердца» (Рубинштейн, 2003), а вот осознание богатства личной жизни, понимание проблем как вызовов может укрепить людей даже в самых трагических условиях современности. Коротко рассмотрим наиболее актуальные внутренние вызовы, о которых писали респонденты в наших исследованиях.

### **1.3.4 Внутренние Микро-вызовы на фоне глобальных**

*Печальное нам смешно,  
смешное грустно, а вообще, по правде,  
мы ко всему довольно равнодушны, кроме самих себя.*

*Михаил Лермонтов  
Герой нашего времени, 1840 г.*

Внешние вызовы являются движущей силой внутреннего развития. Среди таких вызовов можно выделить: экзистенциальные, вызов самопроектирования, вызов болезни/инвалидности.

1. **Экзистенциальные вызовы** в широком философском смысле связаны с «жизнью души» как совокупностью переживаний, большинство из которых выходят за рамки нормативно-нравственного и связаны со страстными устремлениями человека. К.М. Рецова, разводя понятия экзистенциальный вызов и экзистенциальный кризис, пишет: «Экзистенциальные вызовы — это вызовы, «относящиеся к смыслообразующим вопросам человеческого существования (смысл и цель жизни, вечные истины, самореализация личности, проблемы свободы и ответственности)» (Рецова, 2023, с. 9). Экзистенциальный кризис — это переломный момент, связанный с поиском ответов

на экзистенциальные вызовы. Н.Г. Гришина вызовом обозначает экзистенциальные проблемы, связанные с возрастом, существенными переменами в жизненных ситуациях и возрастанием потребности личности во внутренних изменениях. Экзистенциальные вызовы фундаментальны, так как затрагивают глубинные вопросы человеческого существования, лежат в основе других жизненных проблем и требуют постоянного ответа (не устранения, а проживания) на разных этапах жизни. «Функция экзистенциальных проблем — они для того и существуют в нашей жизни, чтобы служить вызовом, «тревожить», заставлять перепроверять и пересматривать жизненные приоритеты и отношения» (Гришина, 2011, с. 113). Именно повседневные жизненные ситуации становятся стимулом для прорыва человека из повседневности в авторство своей собственной жизни. Переживаемые, нерешенные человеком экзистенциальные проблемы могут проявляться, конкретизироваться в самых разных частных проблемах и жизненных ситуациях. Достойным ответом на экзистенциальные вызовы может стать жизнотворчество (творческое отношение и проживание жизненных задач) (Гришина, 2011).

Ответом на экзистенциальный вызов В.М. Розин считает характерные для современности опоры, среди которых: «рефлексивное и критическое мышление, позволяющее в ситуации деконструкции мира воссоздать реальность» (Розин, 2021, с. 13); сообщество близких человеку по взглядам и мироощущению людей; принятие самого себя и собственное совершенствование; творчество, духовная жизнь, природа, искусство. К экзистенциальным вызовам можно отнести переживания экзистенциального опыта как уникального, так как он «является потенциальным источником наиболее мощных личностных изменений и смыслообразования, фундаментальным основанием, определяющим активность человека на разных уровнях его жизнедеятельности» (Гришина, 2020, с. 175). Ответом на данный вызов, по наблюдениям автора, стали более интенсивные изменения в ценностно-смысловой сфере и развитии личностной зрелости молодых людей, что тесно связано с формированием идентичности, личностного Я, проектированием самого себя (вызов самопроектирования).

**2. Вызов самопроектирования** как частный случай экзистенциального вызова в основном актуален для молодежи, т.к. она в самом начале пути строительства себя. Хотя и в более зрелом возрасте это тоже не менее важно. Самопроектирование, по мнению С.А. Водяхи и его коллег, — это характеристика личности, которая реализует «внутренне присущие интенции и ценностно-смысловые ориентации на внешнем уровне в различного рода практиках самоактуализации, самореализации и самопрезентации» (Водяха и др., 2021, с. 16). Самопроектирование связано с индивидуальной деятельностью человека и направлено на построение собственной жизненной траектории на основе рефлексии личностных качеств и достижений, «обладает признаками проблемной самоидентификации, структурно-логической упорядоченности, иерархичности, объектности, контекстности, перспективности»

(Ерина, Мотькина, 2023, с. 105). Самопроектирование способствует неустанному конструированию своего экзистенциального содержания в направлении собственной аутентичности, тесно связано с креативностью как общей способностью человека к личностному росту, способностью в достижении и самораскрытии своего идеального *Я*, способностью создавать нечто новое, порождать идеи в условиях решения все новых и новых задач. Креативность становится комплексным мотивационно-ценностным образованием, направленным на личностное строительство самого себя и самопроектирование. В целом, самопроектирование — это «способ проявления и репрезентации потенциала творчески мыслящей личности, способной преобразовывать реальность в соответствии с внутренними (биологическими) и внешними (социально обусловленными) интенциями» (Водяха и др., 2021, с. 19).

**3. Вызов здоровью (инвалидности).** Понятие «Вызов инвалидности» вводит в научный оборот Д.А. Леонтьев. По мнению автора «Вызов представляет собой такую значимую жизненную ситуацию, которая допускает разные варианты осознаваемых действий, как активную конфронтацию с ситуацией (принятие вызова), так и уклонение и дистанцирование от нее» (Леонтьев и др., 2017, с. 17). Далее автор поясняет, что к вызову инвалидности можно относиться как к проблеме или как к задаче. «Восприятие вызова как проблемы проявляется, прежде всего, в осознании себя как проблемного, как представителя особой категории («Да, я не такой, как все, мои возможности ограничены, и это создает проблемы и трудности»). Если вызов принимается как задача, то, напротив, человек отказывается считать себя другим (инвалидом) и относить себя в отдельную категорию («Я такой же, как все»). Он стремится в большей степени опираться на внутренние ресурсы и более конструктивно использовать внешние» (Леонтьев и др., 2017, с. 18). Автор считает, что ответ на вызов инвалидности дается не при помощи «готовых» способов реагирования (защитных механизмов или стратегий совладания), «ответ на вызов дает целостная личность всем своим существом, без опоры на сложившиеся автоматизмы» (Леонтьев и др., 2017, с. 18). У людей, которые принимают вызов инвалидности, сама инвалидность выступает конструктивным ресурсом выстраивания особой системы саморегуляции, нетипичной для здоровых. Инвалидность выступает как опора, ключевой ресурс, вокруг которого выстраивается жизнь человека, формируется его жизненная позиция как отношение личности к вызову инвалидности. Выделены 4 типа жизненной позиции:

- 1) пассивная (лишенная осознанности и активности);
- 2) импульсивная (активная, но лишенная достаточной осознанности);
- 3) созерцательная (осознанная, но лишенная активности);
- 4) конструктивная, в которой сочетаются и активность, и осознанность (Леонтьев и др., 2017, с. 35).

### 1.3.5 Межличностный вызов

*Поверь мне — счастье только там,  
Где любят нас, где верят нам!*

*Михаил Лермонтов  
Хаджи-Абрек, 1833–1834 гг.*

В отдельную группу можно выделить вызовы отношениям, которую обозначим как **межличностный вызов**. В зависимости от целей исследований и от разных контекстов данная группа может быть пополнена, например, проблематикой детско-родительских отношений, отношений в цифровой среде и т.д. и т.п. Мы остановимся лишь на общей характеристике данного типа вызова.

**Вызов отношениям.** Одним из самых травматичных событий в жизни семей, вызовом отношениям является развод. Неслучайно, из 43 жизненных событий, которые вызывают психологический стресс, по шкале жизненного стресса Холмса-Раге развод входит в тройку наиболее тяжелых, наряду со смертью супруга и раздельным проживанием супругов. Развод сопровождается серьезными изменениями в жизни, которые переживает значительная часть людей в разных странах мира, в России в том числе. Разводы рассматриваются как показатель социальной дезорганизации, который существенно влияет на качество жизни не только семей, но и всего общества. Проведенные исследования показывают, что у разведенных и мужчин, и женщин существенно ухудшается психическое здоровье (депрессии, употребления психоактивных веществ, более высокий риск самоубийств), но более пагубное влияние развод все же оказывает на мужчин (Whitley, 2021). На основе 38 000 историй жизни из двух панельных опросов в Великобритании показано, что разводы в поколении родителей с большой вероятностью влекут за собой распад семей их потомства вне зависимости от социального положения (Di Nallo, Oesch, 2023). Икена Нноли с коллегами приводят следующие данные: средний уровень разводов в мире составляет 1,7 на 1000 человек, и прилагают список 13 стран с самым высоким уровнем разводов в мире (Nnoli et al., 2023). В этом списке Россия стоит на третьем месте (состояние на 2022 год, табл. 1.3.4). Согласно данным Федеральной службы государственной статистики России (<https://rosstat.gov.ru/folder/12781>) на 2022 год, было зарегистрировано 1053756 браков и 682850 разводов, что составляет почти 65% распавшихся союзов.

Появляются работы, в которых утверждается, что развод в современной действительности нельзя считать неожиданным и непредусмотренным событием, то есть он постепенно «нормализуется» в общественном сознании (Лисина, 2017). Этого же мнения придерживается и А.Б. Синельников. Проанализировав отношение населения к разводам с 2012 по 2022 г., автор также говорит о том, что в России увеличивается социальная приемлемость разводов. Выделяют объективные и субъективные причины разводов. Измены, пьянство, психологическое и физическое насилие, постоянные конфликты,

материальные претензии, отсутствие детей, неприязнь со стороны родственников супругов и т.п. — объективные причины для разводов. В 2022 г. чаще всего респонденты признавали весомой причиной разводов рукоприкладство (73%), психологическое насилие, постоянное давление со стороны супруга/супруги (66%), пьянство (63%), измену (58%), постоянные ссоры и конфликты (55%). Эти причины можно считать объективными, поскольку во всех этих ситуациях один из супругов требует развода из-за несовместимого с нормальной семейной жизнью поведения другой стороны. Субъективными причинами является угасшие чувства в отношениях, «новая любовь» (Синельников, 2023).

Таблица 1.3.4

**Число разводов в разных странах  
(цит. по (Nnoli et al., 2023, с. 117))**

Страна	Годовой показатель разводов на 1000 человек
Мальдивы	5.52
Казахстан	4.6
Россия	3.9
Беларусь	3.7
Бельгия	3.7
Молдова	3.3
Китай	3.2
Куба	2.9
Украина	2.88
Дания	2.7
Латвия	2.7
Литва	2.7
США	2.7

Кроме разводов как наиболее травматических событий в жизни, вызовом отношениям может стать их разрыв (прекращение отношений), что сопровождается сильным стрессом и оказывает влияние на самооценку, переживания одиночества, тревожности, депрессии, отвержения, проявление «синдрома разбитого сердца» и т.п. Так как отношения с другими людьми придают жизни смысл, дают возможность полноценного развития, реализации себя, своего внутреннего мира, то разрыв отношений сродни разрыву в смыслах, что также является достаточно серьезным испытанием. Исследования (Jaspal, 2024) показывают, что одинокие люди менее удовлетворены жизнью, чем состоящие в браке или имеющие романтические отношения, причем это характерно даже для индивидуалистических обществ.





*Ирина Кулик. Спираль связи*

### 1.3.6 Мета-вызовы современности

*Неужели тебя страшит перемена?  
Ведь ничто не делается без перемены.  
Нельзя согреть воды без того,  
чтобы не совершилось превращения с дровами.  
Питание невозможно без изменения пищи.  
Вся мирская жизнь есть не что иное, как перемена.*

*Лев Толстой  
Путь жизни, 1910 г.*

Среди Мета-вызовов как вызовов, имеющих отношение к внешним и внутренним аспектам человеческого существования, можно выделить вызов перемен и вызов неопределенности.

1. **Вызов перемен** рассматривается как неотъемлемая часть истории, будь то незначительные или глобальные изменения. Глобальные перемены (смена мирового порядка, перемены в экономике, политике, образовании, культуре, общественном жизнеустройстве и т.д.) влекут за собой изменения в конкретных судьбах людей. Эти изменения могут быть связаны с ускорением процессов информатизации жизненного пространства, преобразования профессий, изменениями в системе ценностей и т.д. (Личность и вызовы современности ..., 2020). Изменения (перемены) присутствуют в нашей жизни постоянно и могут быть стремительными или постепенными; радикальными или не очень; предсказуемыми или непредсказуемыми и порождают нестабильность, ощущение хаоса, неопределенность будущего. Люди по-разному могут относиться к изменениям. Отношение к глобальным изменениям может не соответствовать отношению к изменениям в личной жизни, но в любом случае изменения определяют дальнейшую историю общества и дальнейшую жизнь человека, являясь для него поворотными. Например, по данным института социологии РАН, каждый второй россиянин настроен на перемены в обществе (Российское общество и вызовы времени, 2022, с. 263). Это означает, что люди готовы к изменениям в своем глобальном образе мира, который отражается на личной истории жизни, но могут по-разному реагировать на эти изменения. В психологии выделены стили реагирования на изменения. Под стилем реагирования на изменения понимается предпочтение определенных способов взаимодействия человека с ситуацией изменения, которые выражаются в эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакциях на изменения и ориентацией на инновационность или стабильность. Описано четыре стили реагирования на изменения — реактивный, консервативный, реализующий, инновационный (Базаров и др., 2022); особенности восприятия поворотных жизненных событий представителями разных стилей (Битюцкая, Базаров, 2019).

**Консервативный стиль** предполагает ориентацию на стабильность и устойчивость. Такие люди отдают предпочтение традиционным способам

действий, основанным на опыте. Реакции на изменения рациональные, продуманные (стремление «проиграть» разные сценарии развития ситуации). Отмечается сопротивление изменениям, недостаток ресурсов, неуверенность в своих силах, чувство опасения относительно новых событий. При неожиданных переменах формируется негативное отношение к происходящему (страхи, смятение, тревога).

**Реактивный стиль** реагирования на изменения предполагает возникновение сильных негативных эмоций (паника, тревога, страхи), преувеличение опасностей, негативные прогнозы, что грозит потерей ресурсов для преодоления и длительное восстановление. Формируется катастрофическое сознание, отсюда разные способы избегания перемен (отрицание, игнорирование, откладывание), сомнения в своих способностях, самообвинения. Важным ресурсом является поддержка ближайшего окружения.

**Инновационный стиль** характеризуется стремлением к новым впечатлениям, эмоциям, любознательностью ко всему новому. Для таких людей перемены — возможность проявить себя и свои силы. При столкновении с событиями, связанными с изменениями, они переживают воодушевление, восторг, радость, азарт, готовы ускорять и создавать трудности в своей жизни, чтобы творчески их преодолевать.

**Реализующий стиль** реагирования на изменения характеризуется быстрым темпом реагирования на события, гибкостью, умениями подстроиться под любую ситуацию, находя в ней выгоду. Перемены такими людьми воспринимаются как вызов, стимул к развитию и росту. Вместе с тем, не являясь инициаторами перемен, они активно включаются в происходящее, действуют, оптимистично воспринимают будущее (Базаров и др., 2022; Битюцкая, Базаров, 2019).

В чистом варианте данные стили встречаются не так часто. В основном люди балансируют между разными стилями для поиска наилучшего решения проблем.

Пересекающимся с понятием изменения (перемены) является понятие неопределенность.

2. **Вызов неопределенности** связывают с неопределенностью как основополагающей характеристикой современного мира (Леонтьев, 2015; Асмолов, 2015), «стабильной нестабильностью» (Ермолаева, 2023), «потоком неопределенных ситуаций» (Белинская, 2014); внутренней, субъективной неопределенностью. Выделяют объективную неопределенность (неопределенность среды, ситуаций) и субъективную неопределенность (психологическое состояние). Поток неопределенных ситуаций в психологии толкуется как «совокупность обстоятельств, субъективно оцениваемых как непредсказуемые, неконтролируемые, непривычные, противоречивые и/или заключающие в себе множество выборов и/или высокую степень риска» (Черноусова, 2022, с. 424), как неоднозначность, сложность, непредсказуемость, неконтролируемость, энтропия и беспорядок (Massazza et al., 2022). Объективная неопределенность связана с субъективной неопределенностью:

- как эмоциональным и когнитивным состоянием, возникающим, когда человек не может точно предсказать результаты из-за недостаточности информации, отсутствия контроля (Nagel et al., 2023);
- неприятным состоянием, требующим либо снижения неясности, либо избегания, либо устранения неопределенности, либо принятия (McEvoy et al., 2020);
- малодифференцированным когнитивным состоянием, которое субъективно описывается как «растерянность, отсутствие контроля над ситуацией, переживание неизвестности и фрагментированности информации о текущих обстоятельствах, а также утраты перспектив и неуверенность в будущем» (Лифинцева и др., 2018, с. 6).

Подмеченные разными авторами основные признаки жизненных ситуаций неопределенности постоянно пополняются. Это и противоречивость информации, неопределенность будущего, трудности в прогнозировании, непонятность (Ковальчук и др., 2023); новизна (Белинская, 2014; Белинская, 2022) и т.д. В целом, неопределенность является «не сводимой к нулю фундаментальной характеристикой современного мира» (Roo, 2021; Зинченко, 2007), модусом человеческого бытия не только в переломные исторические эпохи, но и при внешнем благополучном течении жизни (Ермолаева 2023, с. 18). Следовательно, любая жизненная ситуация обладает той или той степенью неопределенности (например, простая, сложная, очень сложная неопределенность) (Roo, 2021), что проявляется в субъективных оценках трудных жизненных ситуаций (Битюцкая, Корнеев, 2021; Sawhney, Michel, 2022), которые являются одним из определяющих факторов реакций людей на них (Breakwell, 2020), способствуют формированию тех или иных стратегий ответа (Lucas Casanova et al., 2019).

В одной из наших работ (Одинцова и др., 2023) было выделено семь типов жизненных вызовов, переживаемых как ситуации разной степени неопределенности. Показано, что чаще всего людей беспокоит вызов отношениям, реже — глобальный вызов, связанный с СВО и вызов самопроектирования. При этом, глобальный вызов переживается как очень сложная либо сложная ситуация неопределенности; вызов утраты — как сложная; вызов болезни, вызов отношениям, вызов материальных трудностей примерно в сорока процентах случаев — как очень сложные ситуации неопределенности, и примерно в трети — либо как сложные, либо простые. Вызов самопроектированию и вызов профессиональной деятельности чаще оцениваются или как очень сложные ситуации неопределенности, или как простые. Оценки значимости, трудности, стрессогенности, непредсказуемости, непонятности, неопределенности, неожиданности ситуации ниже при более низкой степени неопределенности ситуации в целом. Очень сложная и сложная ситуации неопределенности оцениваются как менее контролируемые. Сложные ситуации неопределенности — как самые неразрешимые. Женщины оценивают жизненные ситуации неопределенности как очень сложные либо сложные, а мужчины — либо как очень сложные, либо как простые. Также было обнаружено, что эмоциональные переживания в связи с ситуациями неопределенности имеют разную

интенсивность. Наиболее выражены переживания страданий, далее, по убыванию — переживания несправедливости, самокритические эмоции, интеллектуальные эмоции. Наибольшую интенсивность они имеют у группы, переживающей очень сложные ситуации неопределенности, наименьшую — у переживающих относительно простые. Психологическими ресурсами переживания ситуаций разной степени неопределенности являются жизнестойкость, самоактивация и разные стили совладания. Ресурсы жизнестойкости и самоактивации более выражены в ситуациях с меньшей степенью неопределенности. Когнитивно-поведенческий стиль совладания является наиболее часто используемым всеми группами, реже используется социально-эмоциональное совладание, еще реже — избегающее совладание. При переживании вызова СВО доминирует социально-эмоциональный стиль совладания, а все психологические ресурсы значительно выше, чем при других типах вызовов.

Проведенный нами далеко неполный анализ вызовов современности позволяет выделить следующие группы, которые могут пополняться. Для этого в таблице оставлены свободные места (табл. 1.3.5)

Таблица 1.3.5

### Дифференциация вызовов современности

Внешние Мега-вызовы	Внутренние Микро-вызовы
Вызов вирусной современности	Экзистенциальные вызовы
Вызов войны/СВО	Вызовы самопроектирования
Демографический вызов	Вызов инвалидности
Макро-вызовы	Межличностный вызов
Травматический исторический опыт страны	Вызов отношениям
Снижение рождаемости	
Смертность	
Бедность	
Миграция	
Мета-вызовы	
Вызов перемен	
Вызов неопределенности	
...	

Первая группа — это Внешние или «Мега-вызовы», отражающиеся на жизни многих сообществ всего мира: Вызов вирусной современности; Вызов войны/СВО; Демографический вызов. Вторая группа — это «Макро-вызовы» (культурно-исторические условия), затрагивающие жизнь людей конкретной страны: Травматический исторический опыт; Снижение рождаемости; Смертность населения; Бедность; Миграция. Третья группа — Внутренние,



психологические или «Микро-вызовы», воссоздающие психологическое состояние общества: Экзистенциальные вызовы; Вызовы самопроектирования; Вызов инвалидности. Четвертая группа — «Микро-вызов межличностный»: Вызов отношениям. В данную группу могут быть отнесены разнообразные ситуации-вызовы (развод, проблемы в романтических отношениях, детско-родительских отношениях и т.п.). И пятая группа — «Мета-вызовы», которые могут быть одновременно как внешними (мега- и макро- вызовами) так и внутренними, психологическими: Вызов неопределенности; Вызов перемен. Все эти группы вызовов могут пополняться в зависимости от актуальности их в современности, научных интересов и направленности исследований.



*Ирина Кулик. И все-таки она полетела...*

## Промежуточные итоги

1. Подходы к категории «современность» весьма разнообразны. Существует терминологическая путаница в понятиях: «модерн», «модернизм» и непосредственно «современность» (*contemporaneity*). Все же, на наш взгляд, понятие «современность» (*contemporaneity*) шире и глубже категорий «модерн» и «модернизм», которые являются лишь составной частью современности как таковой. Современность — это уникальная ситуация жизненного цикла, создаваемая самими людьми, отражающая и порождающая изменения внешней реальности и самого человека в этой реальности, динамику и взаимосвязи культурно-исторических процессов, изменений человеческой деятельности, временное пересечение всех процессов и видов деятельности, самобытие человека в этих условиях, требующих от него большого напряжения духовности, пересмотра ценностей, смыслов.
2. Современность как живая реальность наделяется разными характеристиками, которые можно условно разделить на три группы: 1) чрезмерно требовательная; 2) нейтральная (такая как есть); 3) призывающая к ответу.
  - Современность чрезмерно требовательная: сложная, пестрая, непредсказуемая, сверхскоростная, неопределенная, диссонансная, безжалостная, постоянно требующая самообновления, озабоченная краткосрочным и преходящим, очарованная скоростью и динамизмом, кризисная, газобразная, амбициозная, непредсказуемая, требовательная, порождающая множество «болезней» (страхи, тревогу, депрессии и проч.).
  - Современность нейтральная (такая как есть): экспансивная; открытая, асимметричная, общечеловеческая, принимающая, неоднородная, привлекающая и полезная, прогрессивная и регрессивная.
  - Современность призывающая к ответу: многослойная, неоднородная, способствующая проявлению повседневной креативности; полифоничная, травмированная историей, но стимулирующая посттравматический рост; неопределенная, дарящая альтернативные возможности; транзитивная, дающая возможность поддержания конгруэнтности и адекватности образа Я образу мира, стимулирующая разные варианты реагирования людей на себя, имеющие право на свое существование, современность «возможностная», психологизированная, загадочная.
3. На конструирование современности оказывает влияние совокупность разных факторов, условно обозначаемых как объективные или внешние (макро-факторы) и субъективные (внутренние или микро-факторы). К внешним относятся культурно-исторические условия как продолжительный глобальный культурно-исторический процесс. Включает 4 крупных пласта: наследие прошлого; развитие современной науки и техники; проекты будущего; межвременье как процесс формирования нового порядка общественной жизни. К внутренним факторам, отражающим



отношение людей к современности, относят: особое понимание современности, особое осознание современности, активность человека по нормализации своей внутренней и внешней жизни в современности, особое переживание современности как работа над установлением смыслового соответствия между сознанием и бытием (понимание единства личности и контекста, внутреннее отношение к современности).

4. Вызов современности — это психологическая задача, включающая разные ситуации (от повседневных до экстремальных) и требования расти под задачу, требования *своевременности* качественного ответа (готовность оценить, осознать, понять ситуацию и ее сигналы адекватно, конструктивно, творчески). Достоинство и своевременно ответив на вызов, личность и общество разрешают поставленные перед ними задачи, благодаря чему выходят на более высокий уровень своего развития. Вызов современности напрямую связан с процессом перезагрузки базовых ценностей, что представляет собой цепочку укоренения новых ценностей и смыслов, которые синтезируются с традиционными и в целом отражают состояние современного общества.
5. Можно выделить следующие типы вызовов современности:
  - Внешние или «Мега-вызовы», отражающиеся на жизни многих сообществ всего мира: Вызов вирусной современности; Вызов войны/СВО; Демографический вызов.
  - «Макро-вызовы», затрагивающие жизнь людей конкретной страны: Травматический исторический опыт; Снижение рождаемости; Смертность населения; Бедность; Миграция.
  - Внутренние, психологические или «Микро-вызовы», отражающие психологическое состояние общества: Экзистенциальные вызовы; Вызовы самопроектирования; Вызов болезни/инвалидности.
  - «Микро-вызов межличностный»: Вызов отношениям.
  - «Мета-вызовы»: Вызов неопределенности; Вызов перемен. Это далеко неполный перечень вызовов современности, а только те из них, которые имеют отношение к нашим исследованиям.

## ГЛАВА 2. ОТВЕТЫ ЛИЧНОСТИ И СЕМЬИ НА ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ

*Сбери свои силы ныне,  
Мужайся, стой и дай ответ.*

**Михаил Ломоносов.** Оды духовные, 1751 г.

*Россия призвана решить большую часть проблем  
социального порядка, завершить большую часть идей,  
возникших в старых обществах, ответить  
на важнейшие вопросы, какие занимают человечество.*

**Петр Чаадаев.** Апологии сумасшедшего, 1837 г.



*Ирина Кулик. Порядок вещей*

## Немного о «грамматике языка науки»

Исследования современности и человека в современности являются достаточно сложно осуществимой задачей психологии, но это не означает, что невыполнимой. В связи с этим все чаще звучат мысли о необходимости нового осмысления методологических основ психологии (Василук и др., 2012; Мазиллов, 2017; Янчук, 2011; Слободчиков, Исаев, 2014; Шувалов, 2012). Представляя методологию как «грамматику языка науки» (Василук и др., 2012), которая шагает в ногу с современностью, отмечается необходимость использования разных способов получения информации о современности и человеке в современности. Необходимо переосмысление соотношения таких категорий как «личность», «ситуация», «среда», используемых для описания человека, социальных групп и окружающего мира в их взаимозависимости. Концентрация на чем-то одном: «личность», «ситуация», «среда», приводит к ограниченному пониманию людей в современности. Поэтому нужна комплексность исследований с позиций разных подходов, использование разнообразных методов и методик, соответствующих времени, использование не только количественных методов исследования, на которые столь богата современная психология как наука, но и качественных, которые характеризуются большей гибкостью, открытостью и особой чувствительностью к контексту, ну и, наконец, позволяют хотя бы в некоторой степени соприкоснуться с загадочной душой человека. Современные исследователи все чаще обращаются к сочетанию разных методов, что позволяет подтвердить результаты, полученные с помощью количественных методов, проиллюстрировать их и уточнить, объяснить неожиданные результаты, компенсировать слабость одного метода силой другого, наконец, «оживить» исследование, вдохнуть в него душу, используя, в частности, продукты деятельности самих участников исследований. Как показывает наш опыт, сочетание количественных и качественных процедур в процессе исследования часто побуждает самого участника к дальнейшим размышлениям, а в некоторых случаях к пониманию происходящего в его жизни. Наконец, терапевтически подтверждено, что негативные переживания теряют свои характеристики, если они вербализованы, в том числе в письменных текстах при ответах на открытые вопросы.

При рассмотрении «грамматики языка науки» особое внимание уделяется основным исходным положениям (принципам) современных психологических исследований. Рассмотрим только некоторые из них (Василук и др., 2012):

*Принцип объективности/субъективности* как сочетания объективного/субъективного. Субъективное не менее объективно, чем объективное. Главная задача психологии — не изучение связей «объект — субъект», а изучение взаимоотношений «Человек — Мир».

*Принцип активности.* Жизнь в неопределенном мире требует не реактивности, а активности, понимания и построения собственного субъективного мира, который по своей сложности должен быть равен или превосходить объективный мир.

*Принцип отражения/порождения.* Важнейшая функция психики — не только отражение, но и порождение образа мира (прошлого, настоящего, возможного).

*Принцип деятельности/сознания/переживания.* Важен анализ сознания, переживания, эмоционально-мотивационной и личностной сфер. За сознанием и личностью стоят не только действие и деятельность, но и значащие переживания, рождающие новые жизненные и личностные смыслы.

М.С. Гусельцева (Гусельцева, 2022б) с позиций антропологического подхода, который, по ее мнению, может выступать в качестве «методологического горизонта» современной психологии, обобщает эти принципы и выделяет три основных:

1. *принцип целостности* в исследовании человека и мира;
2. *принцип контекстуальности* (совокупность множества контекстов, определяющих текущее состояние человека и мира);
3. *принцип процессуальности* (непрестанные взаимодействия, происходящие между человеком и миром).

Значимость этих положений подчеркивалась еще С.Л. Рубинштейном: «Метод изучения человека, специфики человеческого способа существования заключается в том, чтобы раскрыть человека во всех для него существенных связях и отношениях, в каждом из которых он выступает в новом качестве» (Рубинштейн, 2012). Отсюда вырисовывается еще одна проблематика *инвариантного и вариативного/вариантного* в поведении людей, которая обусловлена глобальными изменениями образа мира, изменением одностороннего, по большей части детерминистского взгляда на человека и окружающую действительность, изменениями в научных парадигмах, формированием новых ориентиров понимания личности в психологии, которые выделили Д.А. Леонтьев (Леонтьев, 2011) и другие специалисты. Так, О.И. Тарасова, обращаясь к категориям инвариант/инвариантный и вариант/вариантный, описывает их специфику, ориентируясь на расширенное толкование. Инвариант является и категорией, отражающей значительную степень обобщения, и динамической категорией «для выявления максимума скрытых возможностей всего спектра бытийной вариативности». Инвариантность же определяет «границы» или «пределы» вариативности при сохранении меры типологического подобия. Вариантность означает изменение и разнообразие, а варьирование как атрибут жизни может быть оценено как «виртуозное проявление бытия» (Тарасова, 2023, с. 67).

М.В. Хватова в контексте разработки критериев состава акмеологических ресурсов психологического здоровья личности инвариантность рассматривает как неизменный, обобщенный и воспроизводимый образ объекта, явления или процесса, облегчающий его распознавание, наделяющий его типичными признаками, а также дифференцирующий общее и частное. Вариативность отражает колебания в каких-то пределах от минимально допустимых до максимально возможных. В частности, вариативные проявления поведения, личностных характеристик человека воспринимаются в окружающей социальной

среде в качестве возможного разнообразия (Хватова, 2011, с. 1423). Ссылаясь на дифференциальную антропологию (термин введен Д.А. Леонтьевым в 2009 году), в которой рассматриваются различия в качественных характеристиках людей, в способах организации жизни, в восприятии мира и т.д., Д.А. Леонтьев сводит проявления вариативности людей не просто к выраженности тех или иных потребностей и/или других индивидуальных характеристик, а к качественному разнообразию форм саморегуляции, самоорганизации и отношений с миром (Леонтьев, 2011). При этом, подчеркивается уже в другой работе, «Лестница уровней саморегуляции является одновременно лестницей восхождения к человеческому» (Леонтьев, 2003, с. 502), путь по которой достаточно извилистый, «пунктирный», а значит вариативный. Метафорическая «Лестница» Д.А. Леонтьева и конечная цель продвижения по этой лестнице — инвариантна, а движение людей по ней может быть вариативным. На 18-м Санкт-Петербургском саммите психологов Д.А. Леонтьев в своем докладе «Саморегуляция, цивилизация и дифференциальная антропология» продолжил эту мысль. «Саморегуляция — это управление человеком самим собой, путь, который каждый проходит в процессе онтогенеза, более или менее успешно, с определенными различиями», т.е. по-разному способен овладевать собственным поведением, вкладывать усилия, «культивировать» самого себя в соответствии с разной мерой своей зрелости и сознательности, что приводит к высоким, сниженным, нарушенным проявлениям личностного потенциала как системы динамического управления психологической энергией» (Леонтьев, 2024). Мультирегуляторная модель личности Д.А. Леонтьева, о которой он заявляет во многих своих публикациях, учитывает разнообразие возможных объяснений человеческих действий на пути продвижения по лестнице саморегуляции. Отвечая на вопрос: «Почему люди делают то, что они делают?» автор перечисляет семь логик человеческого поведения, которые могут быть более или менее типичными (в некоторой степени, инвариантными) либо специфичными (вариантными), в зависимости от их пересечений, наслоений, взаимодополнений. Первые четыре ниже перечисленные поведенческие логики укладываются в теории детерминации (взаимообусловленность, взаимосвязи, причинность), оставшиеся — в модель самодетерминации (способность осознанно, вне зависимости от внешних обстоятельств принимать решения, делать выборы, определять путь, самостоятельность и активность, мотивация к действию):

- 1) логика удовлетворения потребностей;
- 2) логика реагирования на стимулы;
- 3) логика выученных привычек и диспозиций (клише, стереотипы, воспроизведение старого привычного опыта);
- 4) логика социальных норм и ожиданий (социальная нормативность, социальные ожидания);
- 5) логика жизненной необходимости или поиска смысла;
- 6) логика свободного выбора и осознания возможностей (самая вариативная логика);

7) логика высшего понимания (принятие решения на основании познания сути, глубинных основ жизни) (Леонтьев, 2003, с. 500).

Любое действие человека совершается по законам этих логик, поэтому и траектории жизни могут быть разными, а «в совокупности эти семь логик делают наше поведение мультирегулируемым и задают основы индивидуальных различий в регуляции жизнедеятельности» (Леонтьев, 2024).

Определение качественной разнородности людей на основании выделения разнообразных групп, стилей, профилей и т.д. позволяет получить более конкретное представление о выраженности тех или иных типологических характеристик разных людей и более четко обозначить адресные стратегии психологической помощи.

Таким образом, инвариантность в большей степени характерна для интеграции (объединения по сходству неких признаков), а вариативность — для их дифференциации (возможное разнообразие индивидуальных проявлений и поведения в разных ситуациях). Каждая из этих тенденций содержит в себе другую, т.е. речь идет об их единстве.

Как видим, современность требует пересмотра методологии психологических исследований, учета ее принципов, учета инвариантных и вариантных характеристик людей. Отношение человека к современности, к самому себе, к другим необходимо рассматривать в их взаимозависимости и взаимообусловленности, что является большим вызовом для современной психологии. По свидетельству И. Мироненко и П. Сорокина, психология — наука гибкая, полипарадигмальная, поскольку ее предмет, та часть реальности, которую она стремится оценить, имеет наиболее сложную природу, имеет множество различных аспектов и, соответственно, требует для своего отражения различных вариантов методологии и концептуальных систем (Mironenko & Sorokin, 2020). Безусловно, вопросы методологии психологии заслуживают отдельного более глубокого анализа. Мы лишь коротко остановились на некоторых аспектах, имеющих значение для наших исследований.



## **2.1 Богатство и разнообразие внутренних сил человека. Психологический капитал, личностный потенциал, личностные психологические ресурсы и их структура**

*Законов у Вселенной много.  
Один из них — Колодца:  
Чем глубже опускаешься,  
Тем громче отвечают Звезды.*

*Ирина Кулик, 2024 г.*



*Ирина Кулик. Чем глубже опускаешься, тем громче отвечают звезды*



В процессе взаимодействия с вызовами современности каждый человек и сообщества поставлены перед необходимостью адаптироваться к многообразию окружающего мира и развивать особые, более гибкие стратегии совладания с трудностями. Неслучайно в терминологический аппарат разных наук вводятся и широко используются понятия: «человеческий капитал»; «человеческий потенциал», «личностный потенциал», «личностные ресурсы», «личностные психологические ресурсы».

Категория «человеческий капитал» относится, прежде всего, к экономическим наукам, и в широком смысле обозначает «определенный набор качеств, а также процесс развития возможностей людей путем повышения их функциональности и компетентности, которые используются в эволюционном развитии экономики и являются интенсивным фактором развития экономики» (Васильченко, 2024, с. 76); совокупность врожденных способностей и приобретенных знаний, навыков и мотиваций, эффективное использование которых способствует увеличению дохода и иных благ (Becker, 1994); запас здоровья, накопленный человеком, его образование, знания, способности и определенные навыки, обуславливающие рост производительности труда (Маршалл, 1983). При этом отмечено, что человеческий капитал закладывается уже при рождении человека, затем приобретается и развивается в результате взаимодействия со средой в виде совокупности знаний, умений, навыков, воздействия культуры, традиций, опыта общения, что, как видим, выходит за пределы исключительно экономических теорий.

На этом основании в науке происходит постепенное смещение фокуса внимания с экономической сферы на социокультурную, в которой обозначается приоритет личности. Зарождается понятие «человеческий потенциал», которое находится в начале пути своего становления и развития в социальных и экономических науках и толкуется: как совокупность демографических (биосоциальных), социально-экономических (трудовых) и социокультурных (духовно-нравственных) свойств населения, которые возможно реализовать при наличии мотивационной готовности и определенных социально-исторических и природно-географических условий (Локосов, 2023); как «совокупность способностей человека, включающая некогнитивные (социальные и психоэмоциональные) и когнитивные навыки, которые дают возможность успешно взаимодействовать с обществом (Сушенцова, Аникин, 2023, с. 23); «личностные навыки, необходимые для поддержания своего благополучия, эффективного и продуктивного решения профессиональных задач; определенная созидательная сила для проявления активности, направленной на реализацию безопасного и эффективного будущего» (Канонир, Петракова, 2023, с. 40).

В характеристики человеческого потенциала, исходя из требований современности, вносятся новые «переменные». На первое место выходят некогнитивные способности: психоэмоциональные и социальные, моральные, необходимые для успешной деятельности в условиях неопределенной

современности. Важную роль играют и внутренние характеристики личности: самостоятельность, мотивация, настойчивость/упорство, самоконтроль, коммуникативные умения, физическое и ментальное здоровье (Сушенцова, Аникин, 2023, с. 9–25). Многообразие и многоаспектность подходов к человеческому потенциалу говорит о постоянном его расширении и важной роли потенциала каждой отдельно взятой личности.

По этой причине в науке, прежде всего в психологии, разрабатывается понятие «психологический капитал» (PsyCap), основы которого заложены в позитивной психологии. Психологический капитал концептуализируется как позитивное психологическое состояние развития личности, включающее четыре позитивных компонента: 1) самооффективность, 2) устойчивость, 3) надежда и 4) оптимизм (Luthans et al., 2007). Психологический капитал включает не только позитивные психологические ресурсы человека, которые могут способствовать индивидуальному росту и развитию, но и те, которые помогают справляться с барьерами и трудностями. В религиозной психологии эту концепцию сравнивают с Нагорной проповедью: обе тесно пересекаются и предоставляют человеку ресурсы, способствующие благополучию и развитию (Clarence, 2022).

Рассмотрим каждую из составляющих психологического капитала. Самооффективность определяется как уверенность человека в своих способностях выполнить задачу. Устойчивость (резильентность) — как способность противостоять вызовам и невзгодам, способность выдерживать и восстанавливаться после них. Надежда — как мотивационное состояние, которое обеспечивает силу воли на пути к достижению целей. Наконец, оптимизм рассматривается как видение будущего в позитивном ключе. Основной характеристикой PsyCap является синергетический эффект, т.е. все ресурсы работают сообща. Считается, что PsyCap может включать в себя и другие позитивные способности, которые способствуют благополучию и развитию человека. Одной из потенциальных и наиболее перспективных для включения в конструкцию PsyCap является аутентичность, которая определяется как верность себе, наличие чувства самосознания и способность выражать себя. Аутентичные люди, которые обладают высоким чувством самосознания, более оптимистичны и реалистичны, т.е. признают, что не все находится под их контролем. Аутентичность и самооффективность дают людям уверенность в своих способностях: человек с высокой аутентичностью знает свои сильные и слабые стороны и поэтому либо уверен в выполнении конкретной задачи, либо способен признать, каких способностей ему не хватает, и что можно сделать для их развития. Полный надежд аутентичный человек сможет найти решения проблемы, которые соответствуют его ценностям, сильным сторонам и убеждениям, и, таким образом, может успешно достигать своих целей. Аутентичность и устойчивость имеют общее: ценности и убеждения человека играют важную роль в преодолении трудностей и достижении личностного роста (Sutton & Roemer, 2024).

Также показано, что социометрический статус (социальный ресурс) влияет на настойчивость и может способствовать укреплению психологического

капитала, который является мотивирующей силой, направленной на успешное достижение цели, независимо от обстоятельств. Интересы же больше зависят от особенностей окружающей среды, чем от внутренних психологических ресурсов (Peng & Zhang, 2024).

В метаанализе (Loghman et al., 2023) 244 исследований разных стран и культурных контекстов, полученных из нескольких баз данных, показано, что PsyCap является важным психологическим ресурсом, поскольку он способствует желаемым результатам для сотрудников (например, производительность труда, вовлеченность в работу и удовлетворенность работой) и защищает от нежелательных результатов (текучести кадров и выгорания). Подчеркивается важность культуры в отношении PsyCap. Также показано, что все люди обладают различной степенью психологических ресурсов, которые позволяют им выживать, действовать, адаптироваться и процветать в различных контекстах, а не только в рабочей среде. Поэтому психологический капитал становится жизненно важным психологическим ресурсом при преодолении ситуаций разного уровня сложности.

Наряду с рассмотренными выше категориями, отражающими внутренние силы человека для совладания с трудностями, в отечественную психологию вводится концепция личностного потенциала (Леонтьев, 2011). Личностный потенциал представлен как «интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» (Леонтьев, 2023, с. 55). В числе психологических/личностных ресурсов Д.А. Леонтьев выделяет следующие их разновидности:

1. *Психологические ресурсы устойчивости.* К ним автор относит ценностно-смысловые ресурсы, устойчивую самооценку, активность, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, субъективную витальность, базовые убеждения. В обновленной версии Д.А. Леонтьев указывает: такие ресурсы позволяют нам «стабилизировать нашу деятельность, позволяют реагировать на вызовы более оптимально» (Леонтьев, 2023, с. 57).
2. *Психологические ресурсы саморегуляции.* К данной группе относятся стратегии саморегуляции, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексия, параметры временной перспективы. Анализируя данную группу, автор вносит примечание: некоторые психологические переменные, такие как оптимизм или жизнестойкость, могут проявлять себя одновременно и как ресурсы устойчивости, и как ресурсы саморегуляции (Леонтьев, 2011).
3. *Мотивационные ресурсы,* отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации (внутренняя мотивационная ориентация личности).

4. *Инструментальные ресурсы*. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие успешность выполнения того или иного класса задач), инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (психологические защиты, механизмы совладания) (Леонтьев, 2011, 2016, 2023).

В более поздних работах Д.А. Леонтьев добавляет пятую группу психологических ресурсов:

5. *Ресурсы трансформации*, которые позволяют в ситуации психологической травмы «перезагрузиться» и «выстроить на обломках трансформированной личности что-то более эффективное, чем было раньше» (Леонтьев, 2023, с. 57). Примером является посттравматический рост личности, когда происходит разрушение блоков и препятствий для развития, которые сформировались в процессе жизнедеятельности (Леонтьев, 2023, с. 59).

Личностный потенциал автор рассматривает и как метаресурс (т.е. способность управлять другими своими ресурсами, инвестиционные способности и стратегии, соответствующие собственным интересам), но в целом психологические ресурсы личности являются составляющими личностного потенциала.

Психологические ресурсы личности в разных направлениях психологии рассматриваются и без соотнесения их с более обобщающими концепциями человеческого капитала, человеческого потенциала, личностного потенциала. Хотя, например, И.Б. Котова представляет психологические ресурсы человека в качестве психологического капитала, приумножение которого связано не только с его отправными качественными и количественными характеристиками, но и с тем, насколько рациональным и целесообразным становится его вложение. При этом каждый человек обладает индивидуальными психологическими ресурсами (актуальные и потенциальные свойства и качества), реализация которых дает ему новые возможности для роста и развития (Котова, 2017). Л.Я. Дорфман с соавторами также не уходят от концепта «капитал» и предлагают ввести в научный оборот понятие «капитал индивидуальности», обосновывая это дополнением существующих представлений об «индивидуальных различиях взглядом на них с позиций раскрытия сильных сторон человеческих возможностей к существованию, жизнеобеспечению, достижению индивидуальных успехов» (Дорфман и др., 2021, с. 74).

Сделаны попытки дифференцировать понятия «потенциал» личности и «ресурс». Например, С.А. Дружилов, ссылаясь на значение слов «потенциал» (от лат. *potential* — сила, мощь, энергия), ресурс (от франц. *ressource* — вспомогательное средство), пишет о том, что «потенциал личности» можно рассматривать как метафору «энергии» сжатой пружины, которая, высвобождаясь, будет «двигать» развитие личности в направлении наименьшего сопротивления. Ресурс же — приобретенные человеком запасы, которые определяют характеристики «пружины» (Дружилов, 2011). Данное метафорическое сравнение в какой-то степени отражает наличие чего-то общего (капитал, потенциал) для его составляющих (конкретные ресурсы, запасы).

Для анализа психологических ресурсов личности в психологии развития предложены компенсаторная модель и модель вызова. В компенсаторной модели взаимодействие факторов риска рассматривается и как положительное, и как отрицательное воздействие на развитие личности, в модели вызова — исключительно позитивное влияние вызовов, приводящих к росту личности. В позитивной психологии подчеркивается положительная роль сильных качеств личности, которые способствуют успешной адаптации и успешному преодолению сложностей, выполняют профилактическую функцию, снижая риски дезадаптации. В психологии совладающего поведения делается акцент на ключевой роли ресурсов в продуктивности совладания. Ресурсы характеризуются как многозначный конструкт, включающий и характеристики среды, и личностные качества, и энергии, необходимые для их накопления и успешного совладания со стрессом. Среди ресурсов по Стивену Хобфоллу выделяют:

- 1) объективные (жилье, машина, одежда и т.д.);
- 2) ресурсы состояния (стабильность семьи, надежная работа, верные друзья);
- 3) личностные (оптимизм, ответственность, навыки, мастерство и т.п.);
- 4) энергетические (ощущение смысла жизни, ценности и т.п.) (Hobfoll, 1989).

В более современных исследованиях сделаны попытки пополнить данный перечень. Например, Джулия Рейф и ее коллеги выделяют (Reif et al., 2021):

1. Личностные ресурсы: степень восприимчивости к потенциальным стрессорам, оптимизм, уверенность в себе; локус контроля; чувство согласованности как уверенность в том, что стимулы внешней среды предсказуемы, объяснимы, структурированы, убежденность в том, что ресурсы доступны для удовлетворения требований, которые эти стимулы предъявляют; требования представляют собой вызовы, достойные для ответа. Чувство связности (понятность, управляемость, осмысленность); самоэффективность; жизнестойкость (вовлеченность, контроль, принятие риска); устойчивость (резильентность) как способность восстанавливаться после стрессов.
2. Социальные ресурсы: социальная поддержка как возможность иметь помогающие отношения в семье, на работе.
3. Дополнительные ресурсы среды (организационные, культурные).

В психологии здоровья под ресурсами понимают некие «шаблоны действий», когнитивные схемы и убеждения, способности, самоконтроль, осмысление, которые могут быть постоянными и в тоже время гибкими в поддержании и восстановлении здоровья. Считается, что полный список ресурсов создать достаточно проблематично, но можно определить шесть основных, способствующих устойчивому образу жизни (Hunecke, 2022):

- 1) осознанность (прояснение своих ценностей и смыслов, наблюдение за своими внутренними и внешними проявлениями, расширение внимания, переоценка, рефлексия);
- 2) способность получать удовольствие от жизни (удовлетворенность жизнью);

- 3) самопринятие (принятие себя и своих как положительных, так и отрицательных сторон);
- 4) самооффективность (способность достигать поставленных целей на основе своих способностей и активности, уверенность в своей компетентности и в достижении результата);
- 5) построение смыслов (согласованность цели и ценностей, переоценка ситуаций, корректировка целей, активизация духовных убеждений и переживаний);
- 6) солидарность (совместные действия, поддержание социальных контактов, коллективные ожидания результатов, принятие ответственности за нынешнее и будущие поколения).

Показано, что психологические ресурсы, в частности психологическая устойчивость, самооффективность и способность сохранять равновесие играют буферную роль для академической успеваемости молодых людей, в условиях дискриминации; психологические ресурсы мотивируют людей участвовать в долгосрочных процессах размышлений и опыта, которые активируют устойчивые ценности и цели человека (Fernandez & Benner, 2022); снижают профессиональное выгорание (Lapalme et al., 2023); самооценка, удовлетворенность жизнью, осознание смысла, воспринимаемый уровень заботы и поддержки, самооффективность, позитивная прокрастинация, временная перспектива, мотивация как личностные ресурсы связаны с успешностью в учебной деятельности и предотвращают отсев студентов (Martos et al., 2023).

В отечественной психологии усилия ученых направлены на уточнение характеристик психологических ресурсов личности. Так, С.А. Хазова вводит понятие ментальный ресурс, под которым понимается механизм, позволяющий субъекту за счет процессов *концептуализации событий и своих собственных психических возможностей* поддерживать и развивать (регулировать) свою активность. Важно то, что ментальные ресурсы являются воспринимаемыми, категоризируемыми, интерпретируемыми и оцениваемыми человеком аспектами физической, социальной и интрапсихологической среды, имеют личностную значимость и ценность для достижения позитивных результатов (Хазова, 2014, с. 117). Именно концептуализация событий и своих возможностей для преодоления (когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций (ТЖС) по Е.В. Битюцкой, 2011) позволяет рассматривать психологические ресурсы как ментальные. Но в отличие от когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций (ТЖС), где знания о ТЖС явные, ментальные ресурсы могут быть «невяными» (неосознаваемыми, но допускается возможность их осознания) в виде образов ситуации и собственных возможностей.

Также следует обращать внимание на индивидуально-типологические различия между людьми в использовании ресурсов. Пусковым механизмом ментальных ресурсов является ситуация/вызов, побуждающий человека эффективно преодолевать трудности. С.А. Хазова при анализе природы ресурсов ссылается на их представленность в ментальном поле человека, связанным

с процессами концептуализации, что снимает проблему деления ресурсов на внутренние и внешние, т.к. и тем, и другим придается личностная значимость и ценность в отношении достижения позитивных результатов. Иными словами, по мнению автора, все ресурсы человека имеют ментальное происхождение. При этом не игнорируются аффективные процессы, придающие ценность ресурсам, и отношение человека к событиям (Хазова, 2014, с. 354). С.А. Хазова выделяет пять групп ментальных ресурсов:

- 1) эмоционально-волевые,
- 2) интеллектуальные,
- 3) коммуникативные,
- 4) мотивационные,
- 5) физические/телесное Я (Хазова, 2014, с. 362).

В.И. Моросанова и Г.М. Аванесян придерживаются схожего мнения и под ресурсами понимают «психологические средства *осознанного* решения определенной задачи». К ним относят разнообразные внешние и внутренние условия, реальные и идеальные объекты, индивидуальные качества, отношения, установки, ценности, которые человек создает или привлекает, использует для решения своих задач и достижения значимых целей. Авторы делят ресурсы на два крупных блока:

- 1) универсальные (специфические психологические средства для достижения целей в *любом* виде деятельности);
- 2) специальные (конкретные, соответствующие решению задач в *определенной* деятельности или в определенных ситуациях).

Данные психологические ресурсы могут осознаваться и актуализироваться с помощью осознанной саморегуляции при определенных условиях, например, при выполнении сложных и нестандартных заданий (Моросанова, Аванесян, 2020).

Т.Ю. Иванова и соавторы в своей работе анализируют функции психологических ресурсов:

- 1) буферная, которая уменьшает зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуации;
- 2) фильтрующая, опосредующая восприятие и оценку человеком жизненных обстоятельств;
- 3) мотивационная, способствующая восприятию ресурсов как более доступных, а требований ситуации как психологических задач, призывающих к их решению (Иванова и др., 2018).

Во всех без исключения исследованиях, так или иначе, подчеркивается индивидуальный характер психологических ресурсов. Е.А. Сергиенко с соавторами подчеркивают: «Индивидуальность человека возникает не вдруг, а формируется шаг за шагом, опираясь на его генетико-средовую уникальность — индивидуальный фенотип и средовой опыт, уникальность его психической организации» (Сергиенко, 2023, с. 184). Эта индивидуальность предполагает наличие определенных ресурсов:



- 1) интеллектуальные способности (способности предвосхищать события, извлекать и упорядочивать ментальный опыт, планировать решение и моделировать исполнение, когнитивная гибкость, сравнение предполагаемого и реального результата);
- 2) эмоциональность (интенсивность эмоций, эмоциональная лабильность, активность, способности к сопереживанию, пониманию своих и чужих эмоций);
- 3) способность к произвольной организации действий, приложения волевых усилий (Сергиенко, 2023).

Разнообразие подходов к проблематике человеческого капитала, человеческого потенциала, психологического капитала, личностного потенциала и личностных ресурсов в обобщенном виде представлено в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1

**Концепты: «человеческий капитал», «человеческий потенциал», «психологический капитал», «личностный потенциал», «личностные ресурсы», определения и компоненты**

Концепты	Определение	Компоненты
<b>Человеческий капитал</b>	Определенный набор качеств людей (врожденных и приобретенных), эффективное использование которых способствует увеличению дохода и иных благ	1. Здоровье 2. Образование/интеллект 3. Предпринимательские способности 4. Качество жизни
<b>Человеческий потенциал</b>	Совокупность демографических (биосоциальных), социально-экономических (трудовых) и социокультурных (духовно-нравственных) свойств населения, которые возможно реализовать при наличии мотивационной готовности и определенных социально-исторических и природно-географических условий	1. Некогнитивные а) социальные, эмоциональные, ценностные; б) личностные характеристики (самостоятельность, мотивация, настойчивость/упорство, самоконтроль, коммуникативные умения) 2. Физическое и ментальное здоровье
<b>Психологический капитал</b>	Совокупность психологических ресурсов человека, которые могут способствовать индивидуальному росту и развитию и которые помогают справляться с барьерами и проблемами	1. Надежда, 2. Самоэффективность, 3. Устойчивость, 4. Оптимизм, 5. Аутентичность

Концепты	Определение	Компоненты
Личностный потенциал	Системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий	1. Психологические ресурсы устойчивости 2. Психологические ресурсы саморегуляции 3. Мотивационные ресурсы 4. Инструментальные ресурсы 5. Ресурсы трансформации
Личностные ресурсы	Осознаваемые значимые, ценные индивидуально-личностные средства, выполняющие буферную, фильтрующую и мотивационную функции в отношении достижения позитивных результатов при столкновении с вызовами современности.	

Таким образом, в исследованиях подтверждено, что люди могут активно создавать и приобретать новые ресурсы или поддерживать и сохранять существующие. Личностные ресурсы являются составляющими личностного потенциала, противодействуют напряжению (устойчивость), способствуют саморегуляции (самоактивация), вовлеченности, мотивации и использованию продуктивных способов совладания, влияют на то, воспринимается ли стрессор негативно или же он считается вызовом. Под личностными психологическими ресурсами будем понимать совокупность осознаваемых значимых, ценных индивидуально-личностных способов, выполняющих буферную, фильтрующую и мотивационную функции в отношении достижения позитивных результатов при столкновении с вызовами современности. Далее последовательно проанализируем первую группу психологических ресурсов устойчивости, сделав акцент на настойчивости и устойчивости идентичности.

### 2.1.1 Наша крепость (психологические ресурсы устойчивости)

*Полна страданий наших чаша,  
Слились в одно и кровь и пот.  
Но не угасла сила наша:  
Она растет, она растет!*

*Демьян Бедный, Газета «Правда», 1912 г.*

*Ежели есть сила, — обстоятельства покорятся*

*Вячеслав Шишков, Узрюм-река, 1918–1932 гг.*

Психологические ресурсы устойчивости — это первая группа психологических ресурсов по Д.А. Леонтьеву, которая позволяет нам стабилизировать нашу деятельность, самого себя и реагировать на вызовы более оптимальными способами. К группе психологических ресурсов устойчивости отнесем жизнеспособность, жизнестойкость, настойчивость и устойчивость идентичности. В разделе представим две новые, разработанные нами методики для исследования настойчивости личности (для подростков и взрослых) и устойчивости идентичности.

#### **2.1.1.1 Жизнеспособность, жизнестойкость, настойчивость как психологические ресурсы устойчивости**



*Ирина Кулик. Верь в себя, иди вперед*

Интерес к проблематике устойчивости (*resilience*) в последнее время значительно возрос не только в связи с усилением многочисленных проблем современности, но и в силу продвижения научной психологии в более глубокие слои психологических ресурсов личности. Понятие «устойчивость» изначально имеет латинское происхождение, от *salire*, что означает «помогать», позже изменившись на *resilire*, приобрело другое значение: «отступить» и «возвращаться в норму». В психологии *resilience* чаще всего переводится как жизнеспособность и толкуется как способность противостоять неблагоприятным последствиям стрессоров и восстанавливаться после них посредством умственной, эмоциональной и поведенческой гибкости и адаптации к вызовам (Grigoraş et al., 2024); как способность существовать и развиваться, быть приспособленным к жизни вообще и к неблагоприятным условиям жизни, в частности (Махнач, 2012); способность находить новые возможности и способы преодоления кризисов; как альтернатива уязвимости; внутренняя сила, которой люди обладают в разной степени, чтобы справляться со стрессами (внутренними и внешними), изменениями, проблемами и ударами судьбы (Fathi, 2022). Наконец, Скотт Уилкс с коллегами (Wilks et al., 2021) считают жизнеспособность «простым волшебством», которое есть внутри каждого человека. Поэтому авторы предлагают смещать фокус внимания с вопроса: «Жизнеспособен ли этот человек, чтобы успешно справиться с ситуацией?» на другую формулировку: «Какой уровень жизнеспособности уже есть у этого человека, и как я могу помочь ему повысить его?».

Считается, что жизнеспособность можно развивать на протяжении жизни. Моника Хубер (Huber, 2023) приводит пример лонгитюдного исследования, длившегося более 40 лет, проведенного Эмми Вернер на гавайском острове Кауаи (с людьми 1955 года рождения с рождения до зрелого возраста, N=698). Предполагалось, что дети, выросшие в неблагоприятных обстоятельствах, будут развиваться хуже, чем те, у кого такого опыта не было. Однако, было обнаружено, что около трети детей, несмотря на невзгоды, развивались вполне нормально. Эти дети впоследствии были описаны как устойчивые. Выделены три основных ресурса, из которых берет начало устойчивость, и которые могут взаимодействовать и усиливать друг друга: 1) индивидуальные защитные факторы (например, покладистый характер); 2) семейные защитные факторы (тесные отношения в семье) и 3) защитные факторы вне семьи (наличие близкого друга, восприятие своих учителей как образец для подражания и т.п.). Исследование Аарона Антоновского (Antonovsky, 1979), проведенного в 1970-х годах с участием женщин, среди которых были женщины из концентрационных лагерей, показало, что около трети из них, несмотря на пережитый травматический опыт, были в отличном психическом здоровье. Антоновский вводит термин когерентность (от лат. *Cohaerens* — согласованность, связность), под которым понимается глобальная ориентация, выражающая степень устойчивого, но динамичного чувства уверенности в том, что: 1) требования внутреннего и внешнего мира структурированы, предсказуемы

и объяснимы; 2) ресурсы, необходимые для удовлетворения потребностей, доступны; 3) требования являются не проблемами, а вызовами (Huber, 2023). Когерентность основана на трех чувствах:

- 1) понятности (когнитивная обработка и оценка событий, которая поддерживает внутреннюю логику);
- 2) управляемости (уверенность в собственных способностях);
- 3) осмысленности (ощущение смысла жизни, смысла усилий, затраченных на преодоление вызовов).

Свен Маттен и Маркус Пош выделяют семь показателей жизнеспособности: 1) принятие собственных ограничений; 2) оптимизм; 3) самоэффективность; 4) ответственность; 5) поддерживающая сеть; 6) осознанное принятие решения; 7) позитивная ориентация на будущее (Matten & Pausch, 2024). В систематическом обзоре многоуровневых факторов жизнеспособности перед лицом общественных проблем (пандемия, стихийные экологические бедствия, террористические атаки, принудительные перемещения и экономические кризисы, гражданские беспорядки) (Schäfer et al., 2024) было выявлено 54 фактора устойчивости, из которых 34 — индивидуальные, 12 — социальные и 8 факторов социальной устойчивости. Результаты анализа подтвердили, что ключевыми для успешного совладания являются гибкая регуляция эмоций и гибкое использование разных стратегий совладания в соответствии с конкретным контекстом. Например, активное совладание может быть полезным, когда ситуации позволяют находить гибкие решения. Однако в ситуациях, когда собственный объем действий ограничен, общее предпочтение активного совладания может быть даже вредным, поскольку оно препятствует использованию более полезных стратегий (например, принятие, переоценка). Поэтому особую значимость приобретает гибкий выбор ресурсов, используемых для преодоления самых разнообразных проблем (Schäfer et al., 2024).

В отечественной психологии также поддерживается интерес к проблематике жизнеспособности. Само понятие «жизнеспособность» было введено еще Б.Г. Ананьевым и означало исходный компонент общей трудоспособности человека, влияющий на конкретные особенности его работоспособности, активность интеллекта, уровень волевого усилия, эмоциональную выносливость, устойчивость установки на реализацию отставленной далеко во времени цели (Ананьев, 2010). В понимании И.М. Ильинского жизнеспособность — стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, стать индивидуальностью, сформировать смысловые установки, самоутвердиться, реализовать себя и свои задатки, творческие способности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни (Ильинский, 1995). Наконец, в эксперименте Е.А. Рыльской описан психологический портрет жизнеспособного человека на основании представлений современников: жизнелюбивый, самоактуализирующийся, обладающий психическим и физическим здоровьем, деловой активностью, хорошим энергетическим потенциалом, здоровым оптимизмом. Чаще всего

в представлении современников отмечались такие характеристики жизнеспособной личности, как «выживающий» и «добрый» (Рыльская, 2009).

Наряду с жизнеспособностью (*resilience*) в психологии анализируется и концепт жизнестойкости (*hardiness*), которые тесно взаимосвязаны, но отличаются тем, что жизнеспособность позволяет гибко адаптироваться к трудным ситуациям, имеющим длительный характер. Жизнестойкость же рассматривается как личностная предрасположенность, которая готовит человека к столкновению с жизненными проблемами, и, скорее, необходима для преодоления неожиданных трудностей. Концепция жизнестойкости, разработанная изначально Сальваторе Мадди, является более ясной, структурированной и теоретически проработанной. Жизнестойкость способствует жизнеспособности, является ее ключевым внутренним элементом и помогает ее объяснить. Основными характеристиками жизнестойкости является отношение к вызову как способность быть открытым к изменениям, чтобы получить больше опыта, способность вовлекаться в жизнь общества, чувство целеустремленности, способность верить в то, что любые изменения полезны и человек сам может управлять событиями своей жизни. Понятие жизнестойкости отражает экзистенциальные взгляды С.Л. Рубинштейна на сущность человека и мира. Прежде всего — это понимание человека как ответственного субъекта собственной жизни. Ответственность для С.Л. Рубинштейна — это способность личности детерминировать события, действия в момент их осуществления вплоть до радикального изменения своей жизни. Личность как субъект жизни по С.Л. Рубинштейну — это активный человек, строящий условия жизни и свое отношение к ней, выступающий в качестве автора и творца (Рубинштейн, 2009, с. 635), жизненный путь которого должен заканчиваться стремлением вверх — к развитию и самосовершенствованию. Стремление вверх, рост и развитие возможно только на основании интеграции внутренних условий. При объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия. Внутренние условия выступают как причины, а внешние — как условия, обстоятельства, преодолевая которые личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности (Рубинштейн, 2003).

С.Л. Рубинштейн всячески подчеркивал значимость внутренних условий (то есть определенных личностных качеств и ресурсов) развития человека. Это воля, энергия, настойчивость, решительность, самоконтроль, выдержка, самообладание. Именно они обеспечивают господство высших мотивов над низшими. Как видим, данные идеи находят свое отражение в концепции жизнестойкости С. Мадди (Мадди, 2002). Согласно С. Мадди, у человека есть три группы потребностей: биологические, социальные и психологические, (низшие и высшие по С.Л. Рубинштейну). К психологическим относятся потребности в символизации, суждении и воображении. Именно они позволяют



человеку относиться к тому, что ему дано, относиться к своему биологическому и к своему социальному соответствующим образом. На основании этого С. Мадди описывает два типа развития личности:

1. Человек, у которого доминируют биологические и социальные потребности (неважно, одни или другие, главное — внешние по отношению к личности), воспринимает себя как воплощение биологических нужд и социальных ролей, отождествляет себя с ними и соответствующим образом себя ведет, плывя по течению, что С. Мадди обозначает как конформистский путь развития личности или социально одобряемый и социально приемлемый тип поведения.
2. Когда у человека доминируют психологические потребности, он строит образ будущего, ставит цели, у него возникает временная перспектива, опора на культурные символы и т.д., то есть возникает тип человека, который сам строит свою жизнь, является ее архитектором (Мадди, 2002).

С.Л. Рубинштейн в своих воззрениях несколько опережает С. Мадди: «Существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два способа отношения его к жизни» (Рубинштейн, 2012):

1. Жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей и отношений (на основе биологических и социальных потребностей по С. Мадди).
2. Способ существования, который связан с появлением рефлексии (психологические потребности по С. Мадди).

Рефлексия приостанавливает, прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования и начинается философское осмысление жизни (Рубинштейн, 2012). Сознание выступает как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, человек занимает позицию над ней — это и есть трансценденция.

Многие психологи, следуя идеям С.Л. Рубинштейна, подчеркивают, что при анализе преодолевающего поведения человека целесообразно обратиться к различным уровням его психики. Так, с точки зрения индивидуального уровня мы рассматриваем роль нервной системы, темперамента, характера, акцентуаций, эмоциональной регуляции в особенностях преодолевающего поведения (биологическое по С. Мадди). Влияние личностного уровня связано с функционированием человека в социуме (социальное по С. Мадди), с особенностями его межличностного взаимодействия, поэтому значимыми являются мотивационная сфера личности, жизненные ценности, установки, смыслы, отношения, жизненные стратегии. В психотерапевтической практике большое значение имеет глубинный, внутренний уровень психологической реальности — уровень души, экзистенциальный уровень (психологическое по С. Мадди). Уровень души, психологическое по С. Мадди, это то, что С.Л. Рубинштейн обозначает феноменом «над» ситуацией, выходом за пределы себя, или трансценденцией.

С этим уровнем связаны наиболее насыщенные жизненные смыслы и переживания. «Жизненные передраги, когда что-то грозит помешать основному в ней, выступают как фактор мобилизации душевных сил», а не как фактор пассивности и отдачи себя на волю судьбы. Своими действиями человек «непрерывно взрывает, изменяет ситуацию, в которой находится, вместе с тем непрерывно выходя за пределы самого себя» (Рубинштейн, 2012).

С. Мадди дает психологический портрет жизнестойкой личности. Главным основанием жизнестойкости по С. Мадди является черта «активности-пассивности» (Мадди, 2002, с. 369), от нее следует отталкиваться при анализе жизнестойкости личности. «Нервная система человека, возникшая как грандиозное устройство переработки информации, не может бездействовать» (Мадди, 2005, с. 87). Во многом благодаря активности, «человек способен понять, что в ходе жизни он принимает решения, которые влияют на его жизнь» (Мадди, 2005, с. 87).

Решение может вести человека в будущее или, напротив, удерживать его в прошлом и приводить к застою, либо регрессу. Выбор в пользу будущего (высокий уровень контроля и принятия риска) ценен тем, что требует обработки куда большего объема информации, чем выбор прошлого, а значит, и большей активности. Выбор будущего стимулирует: он провоцирует у человека новые наблюдения, инсайты и размышления, дает ему новую обратную связь на его действия со стороны других людей и внешнего мира. Постоянный выбор прошлого (низкий уровень контроля и риска) способствует тому, что центральная нервная система и психика человека страдают от недостатка информации, и тогда все вокруг кажется ему серым, неинтересным, неизменным, его когнитивная проницательность снижается. В ходе отчаянных попыток преодолеть это, люди, постоянно выбирающие прошлое, все время что-либо критикуют, на что-то жалуются, но сами ни в коем случае не рискнут сделать шаг к решению тех проблем, которые уже назрели. Напротив, выбор будущего обеспечивает постоянный приток нового опыта, поддерживая тем самым «жизнеспособность телесных и психических функций» (Мадди, 2005, с. 88). Для выбора будущего нужна смелость, отвага, мужество. Понятие отваги подчеркивает верность человека самому себе и опору на собственные силы в тяжелые моменты жизни.

Именно жизнестойкость — единство установок на вовлеченность, контроль и вызов — обеспечивает мотивацию, необходимую для регулярных занятий преобразующим совладанием и заботы о своем психическом и физическом здоровье. Чувство жалости к самому себе, неприятие себя, если они сильны и продолжительны, могут подрывать жизнестойкость (Мадди, 2005). Проблемы с жизнестойкостью, дефицит этого качества лишают людей энергии и мотивации, необходимых для выбора будущего.

К ресурсам устойчивости можно отнести и такой личностный феномен как настойчивость, упорство (Grit), которое получило широкое распространение в последние десятилетия. Понятие Grit, введенное Анжелой Дакворт,

рассматривается как некогнитивная личностная черта, отражающая настойчивость усилий и постоянство интересов, способствующая личным достижениям в сферах профессиональной и учебной деятельности вне зависимости от интеллектуальных способностей (Duckworth et al, 2007; Duckworth & Quinn, 2009). Сделаны попытки анализа схожих и тесно пересекающихся с Grit конструкторов, особенно таких как добросовестность (Ponpock et al., 2020) и упорство (persistence) (Howard & Crayne, 2019). В.Г. Ерофеева и С.К. Нартова-Бочавер на основе передачи семантического значения понятия Grit и смысла настойчивости, заложенного в работах С.Л. Рубинштейна, приходят к выводу: «именно русское слово «настойчивость» отражает содержание конструктора Grit лучше всего» (Ерофеева, Нартова-Бочавер, 2020, с. 23). В отечественной психологии на основе системно-функциональной модели А.И. Крупнова настойчивость толкуется как системное свойство личности в совокупности: *мотивационно-смыслового* (установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный субкомпоненты) и *инструментально-динамического* (динамические, эмоциональные, регуляторные, рефлексивно-оценочные признаки) компонентов (Крупнов, 2007), обеспечивающих устойчивое стремление к реализации принятого решения; к достижению отдаленной цели; длительное проявление активности, направленную саморегуляцию; и *разумное* упорство при возникновении препятствий (Баранова, 2014; Фомина и Елисеев, 2018).

Настойчивость также рассматривается как особый личный ресурс, надежно защищающий от выгорания и снижающий утомление школьников (Teuber et al., 2021), повышающий вовлеченность и академическую успеваемость (Tang et al., 2019; Tang et al., 2021), обеспечивающий защиту от стрессоров (Kalia, 2021), тревоги и депрессии (Kelner et al., 2023), повышающий субъективное благополучие (Zhang et al., 2024), прогнозирующий рост интеллектуальных способностей (Zhang et al., 2022) и т.д. Подметив когнитивный аспект категории настойчивости (Нартова-Бочавер и Ерофеева, 2020), ее относят к ментальным ресурсам, позволяющим людям *активно* проявлять себя в разных видах деятельности. Особое внимание уделяется зависимости успеваемости от настойчивости. Так, установлено, что подростки с более высоким уровнем настойчивости успевают лучше (Poštigo et al., 2020; Tang et al., 2019; Tang et al., 2021). Кросс-культурный мета-анализ (Lam & Zhou, 2022), включающий 137 исследований со 156 независимыми выборками ( $N = 285\,331$ ), показал связь общего показателя настойчивости с академическими достижениями. Подтверждена роль настойчивости в успешности учебной деятельности, обнаружены мотивационные источники настойчивости (Гордеева и Сычев, 2012).

И в российской (Баранова, 2014; Нартова-Бочавер и Ерофеева, 2020), и в зарубежной (Howard & Crayne, 2019) науке подмечено, что практически любая человеческая характеристика при определенных обстоятельствах может иметь негативные последствия. Поэтому вводятся понятия: «гипертрофированная настойчивость» (застывание на задаче, нежелание учитывать позиции других, конфликтность, работа в ущерб состоянию здоровья) — в отечественной

психологии (Баранова, 2014); «неуместная настойчивость» — в зарубежной (настойчивость в достижении бессмысленной или бесполезной цели). Неспособность понять неуместность настойчивости приводит не только к затратам времени и ресурсов на заранее обреченную деятельность, но и к психологическим расстройствам (Howard, Crayne, 2019).

В модели активности когнитивно-поведенческого самопреобразующего характера выделяют: «хочу» (мотивация, смыслы, цели); «могу» (продуктивность деятельности); «действую» (преобразующий характер деятельности на достижение полезного результата) (Попов, Устин, 2021), но утрачен компонент «надо», который отражает зрелые формы поведения, настойчивость в достижении цели, в преодолении внутренних и внешних преград. Это было подмечено еще К.Д. Ушинским: «Если бы человек, удивляющийся изобретательности гения, мог взглянуть на самый процесс этих изобретений, то стал бы удивляться не уму, а силе воли, страсти и настойчивости изобретателя» (Ушинский, 1948–1952, с. 428).

Таким образом, настойчивость можно рассматривать как ментальный ресурс, включающий мотивационно-смысловой (упорное стремление к значимой цели) и инструментально-динамический (дейтельное преодоление внешних и внутренних преград) компоненты, обеспечивающие длительное, устойчивое, направленное проявление активности и *разумное* упорство для достижения полезного результата.

В научных исследованиях понятия жизнеспособность (resilience), жизнестойкость (hardiness) и настойчивость (grit) иногда используются как взаимозаменяемые конструкты, отражающие личностные ресурсы устойчивости, либо анализируются по отдельности. Однако, они различны, что было эмпирически подтверждено в исследовании (Georgoulas-Sherry, Kelly, 2019), в котором выявлена трехфакторная модель, одновременно соединяющая и разделяющая данные конструкты. Объединяющей характеристикой жизнеспособности, жизнестойкости и настойчивости (resilience, hardiness, grit) является то, что они отражают сущность психологических ресурсов устойчивости личности, освоить которые может любой человек и которые можно назвать словами Б.Е. Большакова «наукой устойчивого развития личности» (Большаков, 2011). В то же время они различны и отражают разнообразные грани личностных способностей к преодолению вызовов.

В зарубежных исследованиях описаны инструменты, позволяющие изучить жизнестойкость и жизнеспособность (resilience), которые были адаптированы и в России (Леонтьев, 2006; Осин, 2013; Осин, Расказова, 2013; Маркова и др., 2022). Разработаны и отечественные методики изучения жизнеспособности человека (Рыльская, 2016) жизнеспособности личности (Нестерова, 2017); жизнеспособности специалистов экстремального профиля (Котовская, 2021); жизнеспособности взрослого человека (Махнач, 2013); шкала факторов жизнеспособности (Куфтяк, 2017). Мы не будем подробно на них останавливаться, т.к. все они обладают хорошими

психометрическими характеристиками и неоднократно проверены в многочисленных исследованиях. Особый интерес для нас представляет психологический ресурс настойчивости. Остановимся подробнее именно на нем и на разработанной нами новой Шкале настойчивости. За рубежом было разработано множество психодиагностических инструментов для измерения настойчивости и/или близких конструктов. Наиболее популярными являются Шкалы Grit (Duckworth et al., 2007) и Grit-S (Duckworth & Quinn, 2009), используемые в разных странах, адаптированные и в России (Tyumeneva et al., 2019). Однако, как показали исследования, шкала Grit не всегда хорошо работает в коллективистской культуре (Datu et al., 2018), ее структура остается неясной (Tyumeneva et al., 2019; Van Zyl et al., 2022), поэтому были сделаны попытки либо расширить данный конструкт, либо найти замену Grit. Приведем некоторые из разработанных инструментов.

1. Шкала настойчивости (PS-20) (Польша; Styk et al., 2023) включает 20 пунктов и одно измерение. Настойчивость рассматривается как ресурс, связанный с адаптивным поведением, психической устойчивостью и саморегуляцией личности.
2. Многомерная шкала настойчивости (MPS) (США, Howard & Crayne, 2019) состоит из 13 основных пунктов, 3-х субшкал (настойчивость, несмотря на трудности, настойчивость, несмотря на страх, неуместная настойчивость) и дополнительной субшкалы «предпочтение долгосрочных целей» (5 п.). Данный инструмент создан на основе факторной структуры нескольких методик, измеряющих разные грани настойчивости.
3. Шкала психологических ресурсов настойчивости (Австралия, Schimschal et al., 2023) разработана на основании анализа работ А.Дакворт и схожих с Grit конструктов. Выделены психологические ресурсы настойчивости (устойчивость интересов, настойчивость в достижении целей, настойчивость в преодолении трудностей, надежда на успех). Состоит из 20 соответствующих данным ресурсам пунктов.
4. Триархическая шкала настойчивости (TMG) для старшеклассников (Филиппины, Datu et al., 2018) как альтернатива Grit, включает 10 пунктов и 3 субшкалы, две из которых («настойчивость усилий», «последовательность интересов», по 4 пункта в каждой) взяты из Grit-S. Добавлена субшкала «адаптивность к ситуациям», которая характеризует принятие изменений, гибкость, стремление преодолевать трудности по мере их возникновения.
5. Трехмерная шкала настойчивости (3-D Grit Scale) (Индия, Kuruveettissery et al., 2023), состоящая из 17 пунктов и трех субшкал: упорство-приверженность (длительное целенаправленное поведение); интерес-страсть (фокусированный интерес, заряжающий энергией) и целеустремленность (упорство, несмотря на препятствия).
6. Тест Настойчивости А.И. Крупнова, состоящий из 8 бланков и 112 пунктов (Крупнов, 2007).
7. Опросник для оценки своей настойчивости Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко включает 18 пунктов и одну шкалу (Ильин, 2009).

8. Опросник учебной настойчивости и постоянства учебных интересов В.В. Гижицкого, Т.О. Гордеевой, Т.К. Гавриченковой стоит из 6 пунктов субшкалы А.Дакворт «Настойчивость усилий» (Гижицкий и др., 2015).
9. Опросник М.В. Чумакова «Волевые качества личности» для подростков состоит из 83 пунктов, 9 субшкал, одна из которых «Настойчивость» (Чумаков, 2015).

Инструменты, разработанные в России и измеряющие настойчивость, либо слишком объемны (Крупнов, 2007), либо измеряют лишь одну грань настойчивости (Гижицкий и др., 2015), входят в структуру волевых качеств личности (Чумаков, 2015), либо не прошли психометрическую проверку (Ильин, 2009).

Таким образом, разработано множество шкал настойчивости в разных странах мира. Некоторые инструменты отражают единую шкалу настойчивости (Гижицкий и др., 2015; Ильин, 2009; Duckworth et al., 2007; Styk et al., 2023), но большинство имеют многокомпонентную структуру (Крупнов, 2007; Datu et al., 2018; Howard & Crayne, 2019; Kuruveettiserry et al., 2023; Schimschal et al., 2023). Выделены и обобщены основные характеристики настойчивости: настойчивость в достижении целей; устойчивость интереса (страстная поглощенность деятельностью); настойчивость в достижении успеха; упорство при преодолении трудностей, а также *неуместная* настойчивость (бессмысленность и бесполезность усилий). Психодиагностического инструмента, позволяющего измерить все эти характеристики, не разработано. Это побудило нас к разработке новой шкалы для измерения настойчивости, которая первоначально включила 20 пунктов и 5 субшкал (по 4 пункта в каждой), отражающих многоаспектность данной категории: «Настойчивость в достижении целей»; «Устойчивость интересов»; «Настойчивость в преодолении трудностей»; «Настойчивость в достижении успеха» и «Неуместная настойчивость». Процесс создания новой шкалы был многоэтапным и выстраивался на основе предыдущих исследований и работы экспертов (N=30), которые формулировали пункты, отражающие пять критериев настойчивости, подбирали высказывания из фольклора и провели два пилотажных исследования. После каждого исследования осуществлялась корректировка формулировок пунктов с учетом рекомендаций участников данных исследований. В итоге была разработана шкала настойчивости, которая не является адаптацией готовых зарубежных методик, включает некоторые утверждения из народной мудрости о настойчивости и два утверждения субшкалы «неуместная настойчивость» из многомерной шкалы настойчивости (Howard & Crayne, 2019).

Данная шкала была апробирована на подростковых выборках (от 12 до 18 лет) в Российской Федерации и в Республике Беларусь (Одинцова, Радчикова, 2024а; Козырева, Радчиков, 2024) и показала хорошую внутреннюю согласованность и внешнюю валидность.

Для проверки того, насколько данная методика работает на взрослой выборке, было проведено дополнительное исследование. В нем приняли участие 179 взрослых респондентов в возрасте от 17 до 61 года (средний возраст =  $30 \pm 11$  лет; медиана = 29 лет), среди которых 89% были женского пола.



Участникам исследования предлагалась методика «Шкала настойчивости», полный текст которой с ключами приведен в Приложении 1, опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ), предназначенный для диагностики выраженности волевых качеств (Чумаков, 2015), и анкета, содержащая вопросы о социодемографических характеристиках (табл. 2.1.2). Данные, полученные в исследовании, представлены в свободном доступе в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA (Матвиенко, Музольская, 2025).

Таблица 2.1.2  
Социо-демографические характеристики респондентов (N = 179)

Характеристика	N	%
<b>Образование</b>		
Среднее общее	44	24,6
Среднее профессиональное	40	22,3
Неполное высшее	4	2,2
Высшее (бакалавриат, специалитет)	84	46,9
Высшее (магистратура)	5	2,8
Ученая степень	2	1,1
<b>Занятость</b>		
Работаю и учусь	24	13,4
Работаю	67	37,4
Учусь	76	42,5
В декретном отпуске	8	4,5
Не работаю	4	2,2
<b>Семейное положение</b>		
Холост/Незамужем	78	43,6
Состою в официальном браке	54	30,2
Состою в отношениях	34	19,0
В разводе	11	6,1
Вдовец/Вдова	2	1,1
<b>Дети</b>		
Нет	127	70,9
Есть	52	29,1

Описательная статистика и результаты проверки внутренней согласованности (альфа Кронбаха) для всех шкал всех методик даны в табл. 2.1.3.

Таблица 2.1.3

**Описательная статистика и внутренняя согласованность  
(альфа Кронбаха) всех субшкал измеренных показателей (N = 179)**

Субшкала методики	M±s	Me [LQ; UQ]	α
<b>Шкала настойчивости</b>			
Ш1. Настойчивость в достижении целей	19,75 ± 4,46	20 [17; 23]	0,81
Ш2. Настойчивость в преодолении трудностей	20,13 ± 4,22	20 [17; 23]	0,72
Ш3. Неуместная настойчивость	15,17 ± 4,70	15 [12; 19]	0,66
<b>Волевые качества личности</b>			
Ответственность	15,92 ± 4,2	16 [13; 19]	0,71
Инициативность	16,19 ± 6,0	17 [11; 20]	0,82
Решительность	11,39 ± 4,7	11 [8; 15]	0,75
Самостоятельность	14,54 ± 4,4	14 [12; 18]	0,67
Выдержка	17,35 ± 4,3	17 [15; 20]	0,54
Настойчивость	11,70 ± 3,9	12 [9; 14]	0,70
Энергичность	16,57 ± 6,0	16 [12; 21]	0,82
Внимательность	13,97 ± 4,0	14 [11; 17]	0,66
Целеустремленность	17,70 ± 5,6	18 [14; 22]	0,85
Общий балл	135,32 ± 29,9	133 [112; 156]	0,94

*Примечание:* М — среднее значение; s — стандартное отклонение; LQ — нижний квартиль; UQ — верхний квартиль; α — стандартизированная альфа Кронбаха

Они находятся в диапазоне от 0,54 до 0,94, что говорит об удовлетворительной и отличной согласованности всех шкал. Что касается разработанной нами Шкалы настойчивости, внутренняя согласованность пунктов методики по субшкалам удовлетворительная (по субшкале «неуместная настойчивость» 0,66) и хорошая от 0,72 до 0,81 по субшкалам «настойчивость в преодолении трудностей» и «настойчивость в достижении целей».

О внешней валидности Шкалы настойчивости говорят корреляции, полученные с субшкалами опросника ВКЛ (табл. 2.1.4). Настойчивость в достижении целей положительно связана со всеми характеристиками методики ВКЛ от  $r = 0,25$  по выдержке до  $r = 0,70$  по целеустремленности,  $r = 0,71$  по общему показателю выраженности волевых качеств. Это говорит о том, что такие качества как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, энергичность, внимательность и целеустремленность способствуют развитию настойчивости в достижении целей. Такая же тенденция прослеживается и в выраженности настойчивости в достижении целей. Что касается неуместной настойчивости, получены слабая отрицательная связь с выдержкой  $r = -0,16$  и слабая положительная связь с самостоятельностью  $r = 0,15$ . Предположения о том, что высокий уровень самостоятельности способствует проявлению неуместной настойчивости, а хорошая выдержка (самообладание) содействует снижению неуместной настойчивости, нуждаются в дополнительной проверке.

Таблица 2.1.4

**Взаимосвязи (коэффициент корреляции Пирсона) между субшкалами  
Шкалы настойчивости и методики «Волевые качества личности»**

Субшкалы опросника Волевые качества личности (ВКЛ)	Шкала настойчивости		
	Настойчивость в достижении целей	Настойчивость в пре- одолении трудностей	Неуместная настойчивость
Ответственность	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	-0,05
Инициативность	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	0,10
Решительность	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	0,10
Самостоятельность	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>
Выдержка	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>-0,16</b>
Настойчивость	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	0,11
Энергичность	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	0,06
Внимательность	<b>0,52</b>	<b>0,41</b>	-0,04
Целеустремленность	<b>0,70</b>	<b>0,56</b>	-0,02
Общий балл	<b>0,71</b>	<b>0,63</b>	0,04

*Примечание:* жирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, можно заключить, что методика «Шкала настойчивости» и на взрослой выборке обладает достаточной надежностью и валидностью.

Важно проследить возрастные изменения в настойчивости. Для этого мы взяли данные российской выборки подростков (Одинцова и др., 2024б) и соединили их с данными, собранными для этого исследования. Чтобы различия проявились более четко, из текущей выборки были отобраны только респонденты старше 19 лет. Двухфакторный дисперсионный анализ, проведенный для сравнения четырех возрастных групп («12–13 лет», «14–15 лет», «16–18 лет» и «20 лет и старше») по всем субшкалам Шкалы настойчивости, показал статистически значимое взаимодействие первого порядка ( $F(6,3696)=27,33$ ;  $p<0,0001$ ;  $\eta^2=0,04$ ), что говорит о том, что структура настойчивости меняется с возрастом (рис. 2.1.1). Результаты показывают, что настойчивость в достижении цели и настойчивость в преодолении трудностей растут с возрастом, причем наибольший скачок происходит с 14–15 лет до 16–18 лет (рис. 2.1.1). После этого возраста данные характеристики практически не усиливаются. Неуместная настойчивость, почти не изменяющаяся в подростковом возрасте, затем резко падает: жизнь учит человека смирению. При этом профиль настойчивости становится с возрастом все более и более выраженным.

Эффектов пола — как главного эффекта, так и эффекта взаимодействия — для выборки взрослых участников исследования (возраст более 19 лет) выявлено не было ( $F(1,354)=0,09$ ;  $p=0,77$  и  $F(2,354)=0,26$ ;  $p=0,77$  соответственно), что говорит о том, что ни уровень настойчивости, ни ее структура у мужчин и женщин не различаются. Конечно, мужчин во взрослой выборке было довольно мало, и это является ограничением исследования,

но аналогичные результаты были получены и для объединенной выборки взрослых и подростков (главный эффект  $F(1,1895)=2,38$ ;  $p=0,12$  и взаимодействие  $F(1,3790)=2,27$ ;  $p=0,10$ ), а также отдельно для подростковой выборки, сбалансированной по полу (53,84% женского пола). Для подростковой выборки как главный эффект фактора Пол, так и эффект взаимодействия с фактором Субшкала методики «Шкала настойчивости» также оказались статистически незначимыми ( $F(1,1716)=2,72$ ;  $p=0,10$  и  $F(2,3432)=2,99$ ;  $p=0,051$  соответственно). Таким образом, пока не найдено подтверждений гендерным различиям в настойчивости. Наши результаты частично согласуются с результатами (Schimschal, 2023), в которых также не найдено различий по полу.

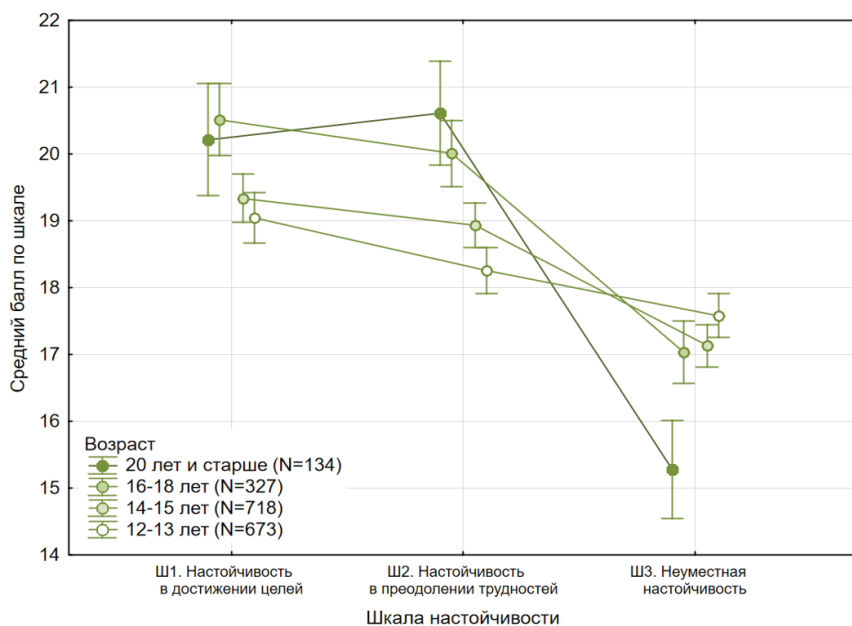


Рис. 2.1.1. Средние значения субшкал Шкалы настойчивости в группах разного возраста (вертикальные оценки обозначают 95% доверительный интервал)

Основываясь на полученных данных, можно заключить, что Шкала настойчивости обладает достаточной внутренней надежностью и внешней валидностью и может быть использована для определения как уровня настойчивости человека, так и структуры настойчивости. Перспективой дальнейших исследований, с нашей точки зрения, является проверка дискриминантной валидности предлагаемой нами Шкалы настойчивости и сходных измерительных инструментов (Duckworth et al., 2007, 2009; Howard, Crayne, 2019; Kuruveettissery et al., 2023; Styk et al., 2023).

Для углубления понимания настойчивости взрослыми было проведено еще одно исследование с включением двух открытых вопросов: 1) Что такое настойчивость для Вас лично? 2) Настойчивый человек. Какой он в Вашем представлении? В нем приняло участие 265 человек, 46 мужчин и 219 женщин в возрасте от 17 до 62 лет (средний возраст  $26,65 \pm 9,93$  лет). Среднее образование у 24,9%, среднее специальное — у 41,9%, высшее — у 33,2% участников. Работают 46%, учатся — 39,6%, совмещают работу с учебой 7,5%, не работают (в декретном отпуске или на пенсии) — 6,8% выборки. Не состоят в отношениях или свободны — 53,2%, в официальном браке 26,4%, в гражданском браке — 10,6%, в разводе — 4,9%, в отношениях — 4,9%. В табл. 2.1.5 представлена частота упоминания категорий при ответах респондентов на два открытых вопроса. Большинство указывали несколько категорий одновременно.

Таблица 2.1.5

**Частота упоминания категорий  
«настойчивость» и «настойчивый человек» (N)**

<b>Что такое настойчивость для Вас лично?</b>		<b>Настойчивый человек. Какой он в Вашем представлении?</b>	
<b>N</b>	<b>Категории</b>	<b>N</b>	<b>Категории</b>
83	Добиваться, достигать цели	55	Целеустремленный, знает, чего хочет
56	Продолжать действовать, несмотря на внешние и внутренние преграды и трудности	42	Несмотря на неудачи, доводит дело до результата, до конца, делает все возможное
50	Добиваться своего, стоять на своем	32	Упорный
31	Упорство	32	Уверенный
30	Несгибаемость, пробиваться до конца	32	Любыми путями добьется своего, стоит на своем
23	Донести свою точку зрения, отстоять ее	23	Достигающий цели
21	Уверенность в себе	22	Непреклонный, непробиваемый, идет по головам, упрямый как баран
18	Получить желаемый результат	20	Сильный, сильный духом
17	Продолжать делать то, что начал, идти до конца	18	Смелый, бесстрашный, решительный
13	Навязчивость, прилипчивость, баранье упорство	14	Волевой, стойкий, с внутренним стержнем, преодолевающий себя, герой
12	Активность и терпение	11	Обязательный, организованный, ответственный, принципиальный, терпеливый
11	Правота	10	Умный, мудрый
7	Взять себя в руки, воля и дисциплина	10	Активный, энергичный

Что такое настойчивость для Вас лично?		Настойчивый человек. Какой он в Вашем представлении?	
N	Категории	N	Категории
6	Способность побеждать	10	Упертый, упрямый
6	Труд	9	Локомотив, инициатор, лидер
5	Отстаивание своих границ	8	Наглый
4	Храбрость, смелость, инициатива	7	Трудолюбивый
2	Ответственность, принципиальность	7	Успешный, стремящийся к успеху
2	Идти по головам, упрямство, давление	7	Жесткий, грубый, строгий
		6	Надоедливый, прилипчивый, назойливый
		6	Эгоистичный, индивидуалист, живет по своим принципам и идеалам
		5	Оптимист, жизнерадостный
		5	Увлеченный, вовлеченный, любопытный
		4	Въедливый, настырный
		4	Глупый, незрелый, импульсивный
		4	Хитрый, творческий

Чаще всего при ответе на вопрос: «*Что такое настойчивость для Вас лично?*» упоминаются: «достижение целей»; «продолжение действий, несмотря на внешние и внутренние препятствия»; «отстаивание своего мнения», «стоять на своем»; «упорство»; «несгибаемость», «стремление идти до конца» (от 30 до 83 упоминаний). Далее идут ответы, в которых звучат такие категории: «донести свою точку зрения, отстоять ее»; «уверенность в себе»; «получение желаемого результата»; «продолжение действий, начинаний»; «навязчивость», «прилипчивость», «баранье упорство»; «активность», «терпеливость»; «правота» (от 11 до 23 упоминаний). Третья группа более редких высказываний включает: «волю», «дисциплину», «стремление взять себя в руки»; «способность побеждать»; «труд»; «отстаивание своих границ»; «храбрость» и «инициатива»; «ответственность» и «принципиальность»; «упрямство», «когда человек идет по головам», «давит» (от 2-х до 7 упоминаний).

Можно выделить три группы высказываний с разными эмоциональными посылками для объяснения категории «настойчивость»:

- *Условно позитивная коннотация*: достижение целей (n=83); продолжение действий, несмотря на внешние и внутренние препятствия и трудности (n=56); активность, терпеливость (n=12); воля, дисциплина, стремление взять себя в руки (n=7); способность побеждать (n=6); труд (n=6); храбрость и инициатива (n=4); ответственность и принципиальность (n=2).



- *Условно нейтральная коннотация*: добиваться своего, стоять на своем (n=50); упорство (n=31); несгибаемость, стремление идти до конца (n=30); донести свою точку зрения, отстоять ее (n=23); уверенность в себе (n=21); получение желаемого результата (n=18); продолжение действий, начинаний (n=17); правота (n=11); отстаивание своих границ (n=5)
- *Негативная коннотация*: навязчивость, прилипчивость, баранье упорство (n=13); упрямство, когда человек идет по головам, давит (n=2).

Ответы на вопрос «*Настойчивый человек, какой он?*» были более разнообразны и содержали следующие чаще всего упоминаемые категории: «целестремленный», «знающий, чего он хочет»; «несмотря на неудачи, доводит дело до конца и делает все возможное»; «упорный», «уверенный», «любимыми путями добивается своего», «стоит на своем» (от 32 до 55 упоминаний). Следующая группа включает такие категории: «достигающий цели»; «непреклонный», «непробиваемый», «идет по головам», «упрямый как баран»; «сильный», «сильный духом»; «смелый», «бесстрашный», «решительный»; «волевой», «стойкий», «с внутренним стержнем», «преодолевающий себя», «герой»; «обязательный», «организованный», «ответственный», «принципиальный», «терпеливый»; «умный»; «активный», «энергичный»; «упертый», «упрямый» (от 10 до 23 упоминаний). Группа, содержащая от 4-х до 10-ти упоминаний, включает такие категории: «локомотив», «инициатор», «лидер»; «наглый»; «трудолюбивый»; «стремящийся к успеху», «успешный»; «жесткий», «грубый», «строгий»; «назойливый», «прилипчивый», «надоедливый»; «эгоистичный», «индивидуалист», «живет по своим принципам и идеалам»; «оптимист», «жизнерадостный»; «увлеченный», «любопытный»; «взедливый», «настырный»; «глупый», «незрелый», «импульсивный»; «творческий», «хитрый».

Так же, как и в первом случае, выделяется несколько типов представлений людей о настойчивом человеке, сопровождающихся различным эмоциональным наполнением:

- *Условно позитивная коннотация*: целестремленный, знающий, чего он хочет (n=55); несмотря на неудачи, доводит дело до конца и делает все возможное (n=42); достигающий цели (n=23); сильный, сильный духом (n=20); смелый, бесстрашный, решительный (n=18); волевой, стойкий, с внутренним стержнем, преодолевающий себя, герой (n=14); обязательный, организованный, ответственный, принципиальный, терпеливый (n=11); умный, мудрый (n=10); активный, энергичный (n=10); локомотив, инициатор, лидер (n=9); трудолюбивый (n=7); оптимист, жизнерадостный (n=5); увлеченный, вовлеченный, любопытный (n=5);
- *Условно нейтральная коннотация*: упорный (n=32), уверенный (n=32), любимыми путями добивается своего, стоит на своем (n=32); упертый, упрямый (n=10); стремящийся к успеху, успешный (n=7); взедливый, настырный (n=4); творческий, хитрый (n=4).
- *Негативная коннотация*: непреклонный, непробиваемый, идет по головам, упрямый как баран (n=22), наглый (n=8); жесткий, грубый, строгий

( $n=7$ ); назойливый, прилипчивый, надоедливый ( $n=6$ ); эгоистичный, индивидуалист, живет по своим принципам и идеалам ( $n=6$ ); глупый, незрелый, импульсивный ( $n=4$ ).

Как видим, настойчивость прежде всего понимается обычными людьми как ресурс, направленный на:

- 1) деятельное преодоление внешних и внутренних преград (56 упоминаний о настойчивости и 42 — о настойчивом человеке). К деятельному преодолению преград люди относят активность, терпеливость, волю, дисциплину, умение взять себя в руки; стремление побеждать; труд; храбрость и инициативу; ответственность и принципиальность (в совокупности 37 упоминаний о настойчивости), а также силу духа; смелость, решительность; волю, стойкость, умения преодолевать себя, геройство; активность, энергичность; инициативность, лидерство; трудолюбие; увлеченность; оптимизм; обязательность, организованность, ответственность, принципиальность, терпеливость (99 упоминаний о настойчивом человеке). Всего 234 упоминания.
- 2) достижение целей (целеустремленность) (83 упоминания о настойчивости и 78 — о настойчивом человеке). Всего 161 упоминание.

Подмечены нейтральные характеристики настойчивости. Среди них чаще всего люди писали о достижении чего-то своего («стоять на своем», «донести свою точку зрения», о своей правоте, отстаивании своих границ) (86 упоминаний о настойчивости и 32 — о настойчивом человеке). Всего 118 упоминаний.

Среди негативных характеристик настойчивости были описаны: навязчивость, прилипчивость, назойливость, надоедливость, баранье упорство; упрямство, карьеризм («идти по головам»); непреклонность, непробиваемость, наглость; жесткость, грубость; эгоистичность (15 упоминаний о настойчивости и 49 — о настойчивом человеке). Всего 64 упоминания, которыми не стоит пренебрегать при анализе настойчивости.

Реже (в совокупности 18 упоминаний) были подмечены такие характеристики как ум и мудрость (позитивная коннотация); творчество и хитрость (нейтральная коннотация); глупость и незрелость (негативная коннотация), поэтому мы также не можем игнорировать ментальный характер настойчивости, что согласуется с мнением В.Г. Ерофеевой, и С.К. Нартовой-Бочавер (Ерофеева, Нартова-Бочавер, 2020).

Как видим, житейское понимание настойчивости почти полностью совпадает с научным. Разница лишь в том, что в научном толковании настойчивости на первое место выдвигается мотивационно-смысловой компонент, т.е. упорное стремление к значимой цели, на второе — инструментально-динамический (деятельное преодоление внешних и внутренних преград), которые обеспечивают длительное, устойчивое, направленное проявление активности и *разумное* упорство для достижения полезного результата. В житейском толковании настойчивости более чем в два раза чаще встречаются упоминания о деятельном преодолении внешних и внутренних преград, в противовес достижению цели, хотя она также важна. Поэтому настойчивость

будем рассматривать как ментальный ресурс, направленный на деятельное преодоление внешних и внутренних преград, длительное, устойчивое, направленное проявление активности на пути к достижению значимой цели и *разумное, целесообразное* упорство для достижения полезного результата.

### **2.1.1.2 Устойчивость идентичности как психологический ресурс устойчивости**

*Будь свободен, будь самим собою, —  
одинаково говорят и Достоевский, и Толстой.*

**Викентий Вересаев.** Живая жизнь, 1914 г.



*Ирина Кулик. Пробую найти себя...*

К психологическим ресурсам устойчивости можно отнести и устойчивость идентичности как ресурс сохранения себя в условиях вызовов современности. Стремительная современность, решительные изменения между личностью и средой диктуют изменения в концепциях, изучающих отношения личности и среды. Вводится понятие «деструктуризация» современности (Mironenko, Sorokin, 2022) как радикального изменения природы внешних «структур» (контекстов) и их отношений с индивидом. Утверждается, что «структуры» не исчезают, они меняются, становятся более гибкими, податливыми и быстро меняющимися образованиями, гораздо более зависящими от преобразующих действий человека. Возникает уникальная социальная среда, с одной стороны, требующая постоянной адаптации, с другой — резко расширяющая потенциал для деятельности личности, направленной на изменения среды. Концепция «деструктуризации» подчеркивает не «растворение» индивида в его социальной среде (какой бы «текучей» или «газообразной» она ни была), а податливую и пластичную природу окружающего мира, которая расширяет преобразующие возможности личности. В связи с этим возникает новая проблема для человека — сохранение устойчивости идентичности (англ. *self-identity*) в условиях вызовов современности. Часто данный термин используют не только психологи, но и социологи для описания социальной идентичности (совокупность групповых качеств, которые определяют индивида). Начиная с Э.Эриксона, идентичность рассматривается как образ себя в отношении к окружающему миру, а также адекватность и стабильность владения личностью собственным «Я» независимо от изменений «Я» и ситуации; как внутренняя непрерывность и тождественность личности с самой собой и культурой.

В современных исследованиях вводится понятие устойчивости идентичности, которое базируется на теории процесса идентичности (Identity Process Theory, IPT) и объясняется как относительно устойчивая «само-схема» — сродни черте характера. Устойчивость идентичности отражает субъективную веру человека в свою способность адекватно интерпретировать и преодолевать возникающие проблемы, свою самооценку и ценность, уверенность в сохранности своего Я, несмотря на происходящие индивидуальные и социальные изменения, а также интерпретацию самого себя как уникального, отличного от других (Breakwell et al., 2021). Устойчивость идентичности включает следующие компоненты: самооценка, самоэффективность, целостность (непрерывность) и уникальность. Самооценка относится к общей оценке человеком своей собственной ценности и значимости. Самоэффективность — к вере человека в свою способность успешно выполнять задачи и достигать целей, смягчать негативное влияние стресса на удовлетворенность жизнью. Непрерывность характеризует восприятие того, что прошлое, настоящее и будущее связаны, и отражает субъективное восприятие человеком того, что он, по сути, остается тем же, несмотря на внешние изменения. Уникальность отражает степень ощущения себя незаурядным, отличным от других. Это, пожалуй, самая сложная характеристика идентичности, т.к. может быть положительной

или отрицательной. Низкая уникальность, как и слишком высокая — неблагоприятна для идентичности.

Согласно теории Глинис Брейквелл, идентичность человека нередко подвергается угрозе за счет воздействия стрессоров, то есть событий и ситуаций, которые могут бросить вызов ее целостности. Высокая устойчивость идентичности защищает от негативных психологических последствий, которые несут неблагоприятные события, влияет на когнитивную и эмоциональную сферы человека, на его способность справляться с тяжелыми событиями и ситуациями. Эта концепция использовалась в различных эмпирических исследованиях и в различных контекстах: в связи с пандемией COVID-19 (Breakwell & Jaspal, 2021a); в исследовании воздействия негативных воспоминаний (Ritchie et al., 2016); в работе о раскрытии стигматизированной идентичности у геев (Breakwell, Jaspal, 2021b). В этих исследованиях было показано, что устойчивость идентичности поддерживает эффективное действие защитных стратегий и способов совладания со стрессом, уменьшает негативное влияние событий, повышает удовлетворенность жизнью (Jaspal, 2024); защищает от негативных психологических последствий, которые несут неблагоприятные события (Breakwell, Jaspal, 2021a); влияет на когнитивную и эмоциональную сферы человека. Исследователи пришли к выводу: конструкция эмпирически полезна для моделирования социальных, психологических и поведенческих реакций на неблагоприятные события и ситуации. На практическом уровне она может быть полезна практикам, работающим с группами и отдельными лицами, подверженными риску развития негативного аффекта в случае угрозы идентичности.

Как пишут Глинис Брейквелл и соавторы, теории процессов идентичности, как правило, фокусируются на конкретных принципах идентичности: например, таких, как самобытность (уникальность) и самооценка (Breakwell et al., 2021, с. 2). Эти теории подразумевают, что один конкретный принцип играет более значительную роль, чем другие, в формировании процессов идентичности. Данная теория отвергает представление о том, что какой-либо конкретный принцип идентичности универсально более значим, чем другие, и подчеркивает их коллективное действие. Исследования на основе теории процессов идентичности показали, что самооценка, которая часто преподносится как «суперпринцип», не более важна, чем другие принципы; а также, что целостности, самоэффективности и уникальности следует уделять равное внимание в моделях процессов идентичности (Vignoles et al., 2002). Как отмечают Глинис Брейквелл и соавторы, четыре составляющие устойчивости идентичности являются концептуально различными конструктами, но они пересекаются и хорошо коррелируют друг с другом, отражая целостность идентичности. Сочетание четырех характеристик также означает, что, когда один из конструктов находится под давлением (например, самооценка), другие, более сильные, выдвигаются на первый план, и дают возможность человеку приспособиться к вызову и переосмыслить ситуацию. Устойчивость также связана с восстановлением. Чем выше устойчивость идентичности, тем



больше способность человека реконструировать свою идентичность — до состояния, в котором ему будет комфортно. В этой связи представляет особый интерес зарубежная методика «Индекс устойчивости идентичности», которая была представлена в 2021 году зарубежными коллегами Глинис Брейквелл, Эмануэль Фино и Руси Джаспал, и которая измеряет степень устойчивости идентичности личности как совокупную оценку респондентом сразу четырех параметров: самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности. Она содержит всего 16 пунктов, удобна в использовании, апробировалась впервые в Великобритании ( $N=465$ ). Учитывая все вышеперечисленное, было принято решение адаптировать эту методику на русскоязычной выборке.

В адаптации методики на русский язык использовались две независимые выборки. Выборку 1 составили русскоязычные эмигранты ( $N=111$ ) из 36 стран мира. Выборку 2 представляли жители России ( $N=64$ ). Респонденты были в основном женского пола (90,9%). Возраст колебался от 25 до 72 лет (средний возраст  $43,3 \pm 8,5$  года). Исследование проводилось в 2022–2023 гг. посредством сети Интернет. Выборка 1 и 2 была использована для проверки структуры новой методики, проверки внутренней и внешней валидности с использованием схожих конструкторов: «Русскоязычной версии шкалы ясности Я-концепции» (Вдовенко и др., 2021), «Русскоязычной шкалы самооценки Розенберга» (Золотарева, 2020), «Шкалы общей самоэффективности» (Шварцер и др., 1996), «Методики исследования процессов идентичности» (Борисенко, 2020). Выборка 1 также была использована для проверки внешней валидности с использованием дополнительных методик: «Краткой шкалы психологической адаптации», «Краткой шкалы социокультурной адаптации» (Ооки, Вачков, 2022).

Аудитория русскоязычных эмигрантов была выбрана ввиду того, что эмигранты — это категория людей, чья устойчивость идентичности подвергается особенно сильному воздействию и подвержена целому ряду угроз. Достаточно проанализировать, какие понятия связаны с эмиграцией: «культурный шок» (Oberg, 1960), «стресс аккультурации» (Sam & Berry, 2010), «травма эмигранта» (Виниченко, 2021; Хрусталева, 2010), «комплекс иностранца», «социальная смерть» и «кризис идентичности» (Хрусталева, 2010); какие метафоры используются: «Эмиграция — это похороны, после которых жизнь продолжается» (философ Тадеуш Котарбиньский) (Душенко, 2001). Более того, эмиграция может стать шоком для человека не только в самом начале вхождения в новую культуру. Нередко процесс кросскультурной адаптации сопровождается долгосрочными последствиями — в частности, отложенной депрессией, которая «настигает» эмигранта тогда, когда он уже достиг достаточно стабильного положения (Хрусталева, 2010, с. 258). Могут проявлять себя также соматические симптомы: заболевания (например, сердечный приступ или язва желудка), бессонница, ночные кошмары, фобии (Виниченко, 2021, с. 36; Хрусталева, 2010, с. 254). К тому же эмигрант сталкивается с несбывшимися ожиданиями и разочарованиями, не все планы ему удастся реализовать. Таким образом, идентичность человека в условиях миграции многократно подвергается серьезным испытаниям.



Для проверки факторной структуры русскоязычного варианта методики был проведен факторный анализ по методу главных компонент с последующим вращением Варимакс. Выделенные 4 фактора объясняют 66,64% общей дисперсии: фактор 1–17,99%, фактор 2–17,35%, фактор 3–15,69%, фактор 4–15,59%. На основании факторного анализа были определены шкалы методики. В первую шкалу «Самооценка» вошли пункты 1, 2, 3, 4. Во вторую шкалу «Целостность» — пункты 9, 10, 11, 12. В третью шкалу «Самозффективность» — пункты 5, 6, 7, 8. В четвертую шкалу «Уникальность» — пункты 13, 14, 15, 16. Таким образом, факторная структура русскоязычного варианта методики «Индекс устойчивости идентичности» повторила факторную структуру оригинальной методики (табл. 2.1.6). Последовательность шкал была выстроена в соответствии с оригинальной методикой: третью шкалу разместили на месте второй — согласно естественному порядку пунктов — как это и было изначально. Бланк методики и ключи к ней представлены в Приложении 2.

Таблица 2.1.6

**Содержательное наполнение шкал методики  
«Индекс устойчивости идентичности»**

№	Пункты шкалы	Факторные нагрузки
<b>Шкала 1. Самооценка — 4 пунктов, <math>\alpha=0,92</math></b>		
1	В целом я доволен собой	0,65
2	*Я чувствую, что мне нечем гордиться	0,82
3	*Иногда я чувствую себя бесполезным	0,85
4	*По большому счету я склонен считать себя неудачником	0,86
<b>Шкала 2. Самозффективность — 4 пункта, <math>\alpha=0,89</math></b>		
5	Мне всегда удастся решить сложные проблемы, если я достаточно стараюсь	0,73
6	Если кто-то сопротивляется мне, я найду средства и способы получить то, что хочу	0,68
7	Я уверен, что смогу эффективно справиться с неожиданными событиями	0,77
8	Благодаря своей находчивости я знаю, как справляться с непредвиденными ситуациями	0,77
<b>Шкала 3. Целостность — 4 пункта, <math>\alpha=0,91</math></b>		
9	Мое прошлое и настоящее неразрывно связаны друг с другом	0,75
10	Мое настоящее — просто продолжение прошлого	0,84
11	Между моим прошлым и настоящим существует непрерывность	0,90
12	Мое прошлое прекрасно сливается с моим настоящим	0,80
<b>Шкала 4. Уникальность — 4 пункта, <math>\alpha=0,88</math></b>		
13	Я чувствую себя уникальным	0,72
14	*Я не думаю, что имею много особенных характеристик, которые отличают меня от других	0,73

№	Пункты шкалы	Факторные нагрузки
15	Я думаю, что мои характеристики отличаются от характеристик других	0,79
16	Я чувствую, что некоторые мои характеристики полностью уникальны для меня	0,77

Примечание: \*2, \*3, \*4, \*14 пункты являются обратными.

Для оценки надежности методики были рассчитаны коэффициенты альфа Кронбаха: альфа Кронбаха для первой шкалы «Самооценка» составляет 0,92, в авторском варианте — 0,88; для второй шкалы «Самоэффективность» — 0,89, в авторском варианте — 0,79; для третьей шкалы «Целостность» — 0,91, в авторском варианте — 0,89; для четвертой шкалы «Уникальность» — 0,88, в авторском варианте — 0,79, что говорит о внутренней надежности методики.

Корреляции между субшкалами приведены в табл. 2.1.7. Шкала «Целостность» не имеет связей с другими шкалами. Возможно, это объясняется тем, что понятия «самооценка», «самоэффективность», «чувство уникальности» ближе друг к другу по смыслу, нежели понятие «целостность», которое в данном контексте означает непрерывность восприятия человеком самого себя во времени, субъективное ощущение человеком связи между его прошлым и настоящим, несмотря на внешние изменения.

Таблица 2.1.7

**Корреляции между субшкалами методики  
«Индекс устойчивости идентичности»**

Шкалы методики	Самоэффективность	Целостность	Уникальность
Самооценка	0,46**	0,11	0,33**
Самоэффективность		0,06	0,44**
Целостность			0,06

Примечание: \*\*  $p < 0.01$ .

Для проверки внешней валидности новой методики Глинис Брейквел и ее коллеги использовали субшкалу Positive Affect Scale из методики Positive and Negative Affect Scale (Breakwell et al., 2021). Индекс устойчивости идентичности положительно коррелирует с этой субшкалой, что демонстрирует хорошую внешнюю валидность. Однако при этом авторы отмечают, что в их работе имеется ограниченное количество подтверждений внешней валидности и считают это ограничением исследования. Они предлагают сосредоточить внимание в будущих исследованиях на изучении корреляций шкал «Индекса устойчивости идентичности» с другими подходящими методиками. В нашем случае для проверки внешней валидности русскоязычного варианта методики «Индекс устойчивости идентичности» использовался целый ряд методик (табл. 2.1.8).

Таблица 2.1.8

**Корреляции шкал методики  
«Индекс устойчивости идентичности» со шкалами других методик**

Шкалы методик	Шкалы методики «Индекс устойчивости идентичности»			
	Само- оценка	Самоэффе- ктивность	Целост- ность	Уникаль- ность
Шкала общей самооффективности	0,45**	0,66**	0,07	0,33**
<b>Русскоязычная версия шкалы ясности Я-концепции</b>				
Ясность Я-концепции	0,62**	0,21**	0,20**	0,17*
<b>Русскоязычная шкала самооценки Розенберга</b>				
Самооценка	0,83**	0,49**	0,19*	0,45**
<b>Методика исследования процессов идентичности</b>				
Принятие обязательств	0,53**	0,37**	0,16*	0,44**
Поиск вширь	0,05	0,28**	0,06	0,19*
Навязчивый поиск	-0,53**	-0,16*	-0,12	-0,21**
Идентификация с обязательствами	0,55**	0,44**	0,15*	0,39**
Глубокий поиск	-0,19*	0,21**	0,05	0,05
<b>Краткая шкала психологической адаптации</b>				
Адаптация к жизненным условиям	0,27**	0,23**	0,03	0,05
Адаптация к социальному окружению	0,28**	0,20**	0,04	0,04
Отрицательные эмоции, вызванные пребыванием в принимающей стране	-0,05	-0,07	-0,12	-0,22**

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Шкала «Самооценка» имеет положительные и отрицательные связи со всеми шкалами, кроме субшкалы «Поиск вширь» (из «Методики исследования процессов идентичности») и субшкалы «Отрицательные эмоции, вызванные пребыванием в принимающей стране» (как составляющая психологической адаптации; из методики «Краткая шкала психологической адаптации»). Высокий уровень корреляции шкалы «Самооценка» с «Русскоязычной шкалой самооценки Розенберга» ( $r = 0,83$ ,  $p < 0,01$ ) связан с тем, что адаптируемая методика является составной и часть ее пунктов взята из оригинальной «Шкалы самооценки Розенберга». Однако методика «Индекс устойчивости идентичности» измеряет не один параметр, а сразу четыре. Она позволяет измерить самооценку, самооффективность, целостность, чувство своей уникальности без использования других инструментов. Что касается связей с другими шкалами, то можно сделать вывод: чем выше самооценка человека, тем выше ясность Я-концепции, самооффективность, процессы принятия обязательств и идентификации

с обязательствами, адаптация к жизненным условиям и социальному окружению и тем ниже процессы навязчивого поиска и глубокого поиска. Стоит прояснить ряд конструктов. Термин «ясность Я-концепции» (self-concept clarity) или «ясность Я» ввела Дженифер Кэмпбелл в 1990 году. Ясность Я-концепции понимается как «степень отчетливости, уверенности, внутренней согласованности и хронологической устойчивости, с которой в Я-концепции представлено ее содержание» (Вдовенко и др., 2021, с. 2). Положительная связь ясности Я с самооценкой была установлена Дженифер Кэмпбелл с коллегами (Campbell et al., 1991). Исследователи показали, что люди с высокой самооценкой более уверены в собственных качествах. Интересно то, что респонденты с низкой самооценкой были менее уверены в своих качествах, чем в том, что у них есть негативные качества. Их представление о себе было нечетким: убеждения характеризовались нейтральностью и неопределенностью, нестабильностью и непоследовательностью. Таким образом, полученные нами данные о положительной связи ясности Я с самооценкой согласуются с результатами авторов конструкта ясности Я-концепции (Campbell et al., 1991).

Понятие самоэффективности предложено А. Бандурой и понимается как вера в эффективность своих действий, которая влияет на поведение человека. «Самоэффективность связана с лучшим состоянием психического и физического здоровья» (Bandura, 1977, с. 191). Вполне логично, что чем выше самооценка, тем больше человек верит в эффективность своих действий.

Принятие обязательств, поиск вширь, навязчивый поиск, идентификация с обязательствами, глубокий поиск — это пять процессов идентичности, который выделили в работе (Luuxkx et al., 2008). Процесс принятия обязательств связан с принятием на себя обязательств на этапе поиска идентичности, еще без глубокого внутреннего осознания. Идентификация с обязательствами означает интеграцию выбранной идентичности с принятием всей ответственности и последствий этого на более глубоком уровне. Идентификация с обязательствами связана со многим показателями психосоциальной адаптации.

Для процесса глубокого поиска характерны поиск информации, открытость миру и при этом ориентация на внутренние переживания (а не на внешний мир, как при поиске вширь), оценка конкретных текущих обстоятельств (а не выбор из различных альтернатив, как при поиске вширь). Глубокий поиск — рефлексивный процесс, связанный с позитивным и адаптивным воздействием на формирование идентичности. Несмотря на это, глубокий поиск имеет отрицательную корреляцию с самооценкой. Вполне возможно, сыграла свою роль ориентация на внутренние переживания, характерная для этого процесса. Можно предположить, что чем более человек погружен в свои переживания, тем большему воздействию и пересмотру поддается его самооценка. Что касается навязчивого поиска (руминации) — это нерефлексивный процесс, связанный с неспособностью проводить поиск вширь и вглубь. «Руминация — это неадаптивный поиск, который коррелирует с рядом признаков депрессии и психологических расстройств» (Борисенко, 2020, с. 34).

Руминация выражается в постоянно повторяющихся и ни к чему не ведущих мыслях, которые сконцентрированы на источнике стресса: неудачах, ошибках, собственных недостатках и т.д. Вполне логично, что чем выше самооценка, тем ниже склонность к руминации.

Шкала «Самозффективность» имеет положительные и отрицательные связи со всеми шкалами, кроме субшкалы «Отрицательные эмоции, вызванные пребыванием в принимающей стране» (как составляющая психологической адаптации; из методики «Краткая шкала психологической адаптации»). Высокий уровень корреляции со «Шкалой общей самозффективности» ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,01$ ) также связан с тем, что адаптируемая методика является составной и часть ее пунктов взята из оригинальной «Шкалы общей самозффективности». Однако, как уже было сказано, методика «Индекс устойчивости идентичности» измеряет не один параметр, а сразу четыре. Она позволяет измерить самооценку, самозффективность, целостность, чувство уникальности без использования других инструментов. Что касается связей с другим шкалами, то можно сделать вывод: чем выше самозффективность человека, тем выше ясность Я-концепции, самооценка, процессы принятия обязательств, поиска вширь, идентификации с обязательствами, глубокого поиска, адаптации к жизненным условиям и социальному окружению и тем ниже процесс навязчивого поиска (руминации).

Шкала «Целостность» имеет положительные связи с «Русскоязычной версией шкалы ясности Я-концепции», «Русскоязычной шкалой самооценки Розенберга», с субшкалами «Принятие обязательств» и «Идентификация с обязательствами» (из «Методики исследования процессов идентичности»). Таким образом, чем выше целостность, т.е. субъективное ощущение человеком связи между его прошлым и настоящим, несмотря на внешние изменения, тем выше ясность Я-концепции, самооценка, процессы принятия обязательств и идентификации с обязательствами.

Шкала «Уникальность» имеет положительные и отрицательные связи со всеми шкалами, кроме субшкал «Глубокий поиск» (из «Методики исследования процессов идентичности») и субшкал «Жизненные условия» и «Социальное окружение» (методика «Краткая шкала социокультурной адаптации»). Иными словами, чем выше у человека чувство своей уникальности, тем выше ясность Я-концепции, самооценка, самозффективность, процессы принятия обязательств, поиск вширь, идентификация с обязательствами и тем ниже процесс навязчивого поиска (руминация) и отрицательные эмоции, вызванные пребыванием в принимающей стране (как часть психологической адаптации эмигранта). Можно сделать вывод: для того, чтобы снизить у эмигранта выраженность руминации и отрицательные эмоции, связанные с адаптацией в новой стране, стоит укреплять в нем чувство собственной уникальности.

Таким образом, проведенный факторный анализ для проверки факторной структуры, проверка на надежность с помощью коэффициента альфа Кронбаха, анализ интеркорреляции шкал для проверки внутренней валидности и анализ связей шкал методики со шкалами других методик для проверки внешней валидности показали, что методика является хорошим и надежным

инструментом для выявления уровня устойчивости идентичности личности. Ее несомненные преимущества заключаются в компактности и возможности измерить самооценку, самоэффективность, целостность, чувство уникальности без использования других инструментов. Полный текст методики с ключами и нормами приведен в Приложении 2.

Кроме проверки психометрических характеристик новой методики, для углубления понимания устойчивости идентичности в исследовании были использованы ответы респондентов на задание по проекции Я-реального и Я-идеального. Задание состояло из двух частей. Вначале нужно было представить и описать образ своего Реального-Я и ответить на вопросы: «Что чувствует Ваше Реальное Я», «О чем оно думает» и «Что делает»?». Затем представить и описать образ своего Идеального Я и ответить на те же вопросы. Далее давалась инструкция: «Представьте себе, что Ваше Я-реальное и Я-идеальное встретились. О чем бы они разговаривали?». Напишите об этом историю или сказку.

Анализ показал, что в представлениях как Я-реального, так и Я-идеального чаще всего фигурирует образ человека (женщин, мужчин). Но в Я-реальном выделялись еще образы подростков и маленьких детей, упоминания о которых отсутствовали в Я-идеальном. Профессиональные роли (психолог, учитель, писатель, ученица, повар, студент и т.п.) обозначались чаще в Я-идеальном; а предметы неживого мира (шарик, шар, камень, слиток железа, скульптура, кукла и т.п.) — в Я-реальном.

Герои природного и животного мира обозначались почти одинаково в двух образах — кот, пингвин, дельфин, лебедь, птица, головастики, поляна, солнышко, яблоня и т.п. Мифологические, литературные и сказочные герои были представлены почти с одинаковой частотой в Я-реальном и Я-идеальном такими персонажами: Мальвина, Амазонка, Пахарь-мадрихат, Божественная сила, Ангел, Царь, Королева Марго, Странник, искатель Арго, Скарлет и т.п. Образы чувств и человеческих характеристик также почти одинаково часто упоминались в двух Я-образах: доброта; любовь; ответственность; бесформенная, прозрачная усталость; поиск; ожидание и т.п. (табл. 2.1.9).

Таблица 2.1.9

**Частота упоминания образов Я-реальное и Я-идеальное (N=172)**

Я-Образ	Образ						
	Сказочный, мифологический герои	Человек (женщина, мужчина)	Человек (подросток, ребенок)	Предметный мир	Образ чувств и характеристик	Животный и природный миры	Профессиональные роли
Я-реальное	21	64	15	9	11	29	23
Я-идеальное	25	75	0	1	15	21	35



Образы Я-реального и Я-идеального (сказочные, мифологические герои; люди; дети; предметы; природный и животный мир; профессиональные роли) отличались своим наполнением. Я-реальное чаще представлено уставшими, грустными и одновременно воинствующими, борющимися, но недовольными собой героями, в отличие от образов Я-идеального. Образы Я-идеального, как правило, стильные, красивые, ухоженные, успешные, раскрепощенные, сильные, веселые, энергичные, более взрослые. В образе Я-идеального крайне редко встречаются такие комментарии как: «отверженная», «несет груз несовершенства этого мира», «занимается самолюбованием», «скованная, зажатая, закрытая», «усталая».

Эмоциональные переживания Я-реального и Я-идеального, о которых писали респонденты, были проанализированы по частоте упоминания (многие писали о нескольких переживаниях одновременно). Я-реальное чаще Я-идеального наделяется переживаниями страхов и тревоги; усталости, истощения, грусти, печали, боли, несчастья; несостоятельности, недооцененности, разочарования, сожаления, одиночества. При этом в образе Я-идеального не обнаружено упоминания страхов, истощения, печали, боли, несчастья, осталась только тревога. Несостоятельность, недооцененность, разочарование, сожаление, одиночество в Я-идеальном замещается одним лишь упоминаем отверженности (на фоне стремления к совершенству и усталости *«идеальной блондинки с высшим образованием» (39 лет)*). В Я-идеальном отсутствуют переживания надежды, растерянности, неопределенности, робости, неуверенности, потребности в защите, злости, раздражения, обиды, но появляются ощущения скованности, зажатости, ответственности. Данными переживаниями были наделены три образа: *«Строгая учительница Степанида Павловна в коричневом глухом костюме и пучком, волосинка к волосинке, на голове, которая стоит и смотрит надменно и с укором» (42 года)*; *«Молодая красивая птица Аист, который не может летать, так как много ответственности на нем» (30 лет)*; *«Представительная дама, которая ищет пути к совершенству, скована, но это соответствует ее идеалу, переживающая за то, что же о ней подумают люди» (56 лет)*.

Зарождаются и совершенно новые состояния, которые не характерны Я-реальному: самодостаточность, успешность, гармония. В образе Я-идеального чаще, чем в образе Я-реального, упоминаются такие эмоциональные состояния: сила, умиротворение, спокойствие, удовлетворение, тепло, счастье, радость, легкость, свобода, любовь, уверенность. Интеллектуальные переживания, выраженные в задумчивости, интересе, сомнениях, попытках что-то понять, чаще упоминались при описании Я-реального (табл. 2.1.10).

Таблица 2.1.10

**Частота упоминания эмоциональных переживаний,  
которыми наделялись образы Я-реального и Я-идеального (N)**

<b>Эмоциональные переживания, которыми наделялись образы</b>			
<b>Я-реальное</b>	<b>N</b>	<b>Я-идеальное</b>	<b>N</b>
Страх, тревога	25	Тревога	2
Готовность к борьбе, сила	16	Сила	21
Умиротворение, спокойствие, удовлетворение, тепло	41	Умиротворение, спокойствие, удовлетворение, тепло	69
Счастье, радость, легкость, свобода	24	Счастье, радость, легкость, свобода	47
Усталость, истощение	29	Усталость	6
Любовь	7	Любовь	16
Уверенность	22	Уверенность	43
Задумчивость, вопросы, интерес, любопытство, сомнения	17	Удивление, вдохновение, интерес к жизни	9
Печаль, грусть, боль, несчастье	14	Грусть	4
Несостоятельность, недооцененность, разочарование, сожаление, одиночество	19	Отверженность	1
Растерянность, неопределенность	15	Самодостаточность	20
Робость, неуверенность, потребность в защите	10	Успешность	22
Злость, раздражение, обида	7	Гармония	15
Надежда	12	Скованность, зажатость, ответственность	3

Далее были выделены три группы респондентов с разным соотношением самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности — компонентов, входящих в состав устойчивости идентичности. Для этого был проведен кластерный анализ методом *k*-средних с предварительным нормированием данных. Результаты представлены на рис. 2.1.2.

В первую группу (N=82) вошли лица с высокими значениями по всем показателям устойчивости идентичности. Группа с недостаточной устойчивостью идентичности (N=49) включила лиц с более низкими показателями по самооценке, самоэффективности и уникальности, но не по целостности. Группа с выраженной уникальностью (N=44) состоит из лиц с заниженной самооценкой, но с достаточными показателями самоэффективности, целостности

и сформированным ощущением своей уникальности. Группы не различались по: полу ( $\chi^2 = 0,354$ ,  $p=0,838$ ); возрасту ( $F=1,189$ ,  $p=0,828$ ); уровню образования ( $\chi^2=2,644$ ,  $p=0,619$ ); занятости ( $\chi^2=12,287$ ,  $p=0,056$ ); семейному положению ( $\chi^2=9,835$ ,  $p=0,132$ ); наличию детей ( $\chi^2=3,4144$ ,  $p=0,181$ ); количеству детей ( $\chi^2=6,731$ ,  $p=0,566$ ), стране проживания ( $\chi^2=7,668$ ,  $p=0,105$ ).

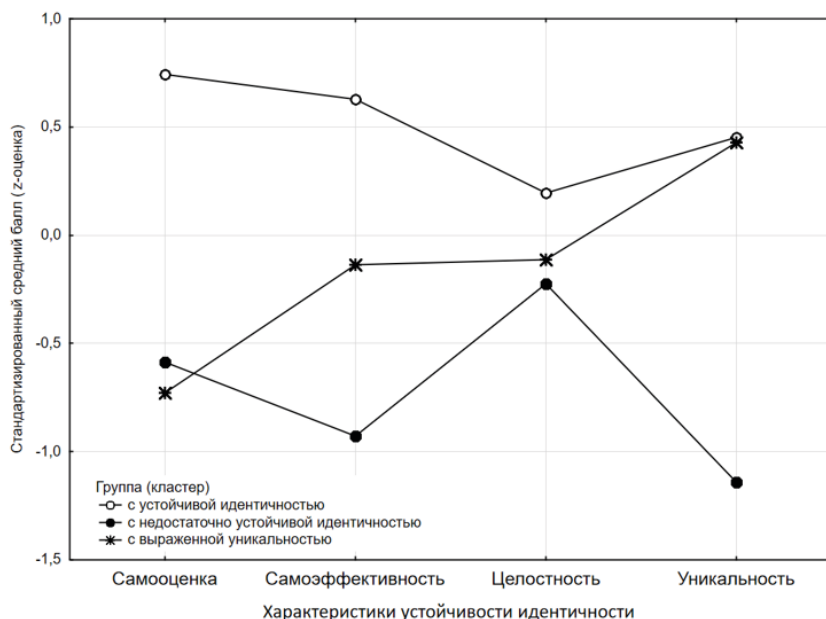


Рис. 2.1.2. Результаты кластерного анализа:  
деление респондентов на группы с разным типом устойчивости  
идентичности на основании характеристик устойчивости идентичности  
(самооценка, самоэффективность, целостность, уникальность)

Типы образов Я-реального и Я-идеального встречаются с одинаковой частотой у представителей разных групп, за исключением образа ребенка в Я-реальном ( $\chi^2=9,0$ ,  $p=0,011$ ), о котором чаще писали лица с недостаточно устойчивой идентичностью (рис. 1.2.3): из 17 человек, упоминавших этот образ, более половины (почти 60%) принадлежат к группе с недостаточно устойчивой идентичностью. Например: «Маленькая девочка лет 9, зовут Оля, с хвостиком на голове» (30 лет); «Девочка лет семи. Маши. В хлопковом платье бежевого цвета с плюшевым мышкой в руках» (42 года); «Наивная девочка с застенчивой улыбкой» (45 лет); «Ева. Это подросток. Она несчастна» (28 лет) и т.п. Это связано с некоторой инфантильностью и боязнью взрослых представителей

данной группы, что прослеживается в следующей цитате: «Я стареющая бездетная инфантильная женщина, которая до сих пор чувствует себя ребенком и боится стать взрослой» (45 лет).

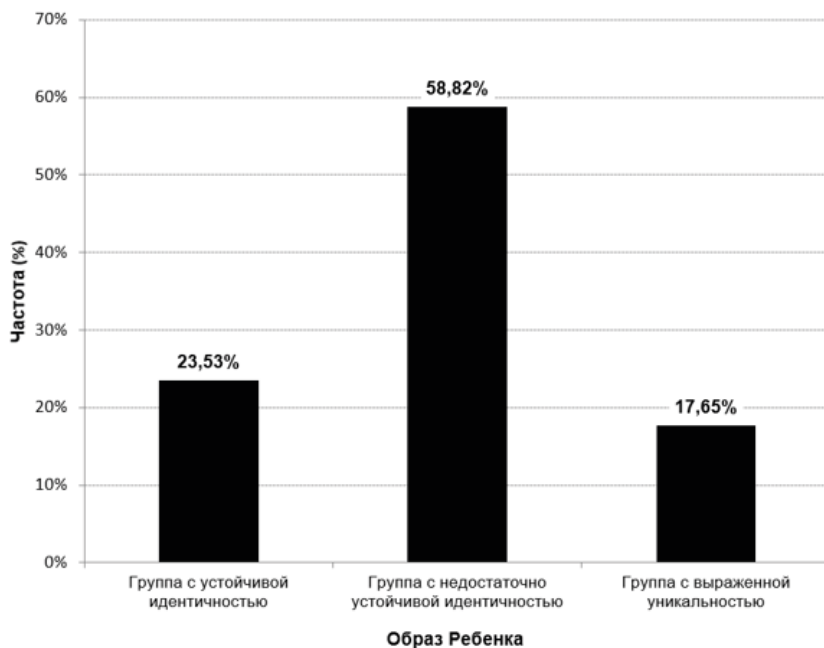


Рис. 2.1.3. Частота упоминания образа Ребенка при описании Я-реального респондентами из групп с разным типом идентичности (%), N = 17

Прослеживаются различия между группами в астенических эмоциональных переживаниях Я-реального (табл. 2.1.11): печаль, грусть, несчастье; несостоятельность, недооцененность, разочарование, одиночество; растерянность, неопределенность, тенденция к различиям в растерянности, неопределенности и стенических переживаниями готовности к борьбе. Переживания Я-идеального различаются с одной стороны силой, с другой – усталостью.

Группа лиц с устойчивой идентичностью реже других наделяло свой образ Я-реального всеми типами астенических переживаний. Лица с недостаточно устойчивой идентичностью чаще других наполняли свой образ Я-реального переживания несостоятельности, недооцененности, разочарования и одиночества, а также печали, несчастья, грусти, робости и неуверенности. Образы Я-реального группы лиц с выраженной уникальностью отличаются готовностью к борьбе на фоне переживаний недооцененности, разочарования, несостоятельности, растерянности и неопределенности.

Табл. 2.1.11

**Различия и тенденции к различиям в переживаниях  
Я-реального и Я-идеального разными группами (%)**

Группа	Я-реальное					Я-идеальное	
	Готовность к борьбе	Печаль, грусть, несчастье	Несостоятельность, недооцененность, разочарование, одиночество	Растерянность, неопределенность	Робость, неуверенность	Сила	Усталость
С устойчивой идентичностью	31,3	21,4	10,5	6,7	20,0	33,3	0,0
С недостаточно устойчивой идентичностью	18,8	57,1	52,6	40,0	60,0	19,0	66,7
С выраженной уникальностью	50,0	21,4	36,8	53,3	20,0	47,6	33,3
$\chi^2$ (эмпирическое значение)	5,8	6,8	11,8	11,7	5,6	6,4	6,4
Уровень значимости p	0,056	0,033	0,003	0,003	0,060	0,041	0,041

Образ Я-идеального представителями разных групп также по-разному наполняется переживаниями силы — с одной стороны, усталости — с другой. Других различий не обнаружено (табл. 2.1.11). Группа лиц с выраженной уникальностью чаще других наделяла свой образ Я-идеального силой, группа с недостаточно устойчивой идентичностью — силой и усталостью одновременно, лица с устойчивой идентичностью — только силой.

Сказочные истории о встрече Я-реального и Я-идеального написали 164 человека. В большинстве из них звучало несколько мотивов одновременно. Было выделено 10 тем:

1. «Легкость и непринужденность беседы двух Я», как правило, «в кафе за чашечкой кофе или чая в располагающей и теплой обстановке» (N=14);
2. «Конфликт двух Я» (поговорили и разбежались в разные стороны; не поняли друг друга и т.п.) (N=22). Например: *«Родник не хочет быть частью чего-то. Он хочет быть независимым. Капля хочет к другим каплям. Вместе они могут больше. Пути родника и капли разошлись. Капля пошла своим путем»* (36 лет).
3. «Обсуждение опыта преодоления трудностей» (N=16). Напримр: *«Они бы обсуждали мудрости премудрости, которые накопили за период жизни, строили бы планы, творили...»* (47 лет). *«Если бы встретились, то поспидели бы и повспоминали прошлое, страхи, проблемы, недоверие к жизни. Посмотрели бы прошлое как фильм и убедились, что все произошло так, как и должно было быть»* (52 года).

4. «Оказание поддержки, добрые советы от Я-идеального» (N=51). Например: *«Я-идеальное бы сказала Я-реальному: «Иди в своем направлении. Ты и так уже идешь этой дорогой. Отпусти прошлые печали, слабости, так иногда бывает, что что-то идет не так. Главное, что ты вернулась на свой круг, вернулась на тропинку, начни все заново. Твои ошибки были понятны и закономерны, главное не прожить без ошибок, а уметь их исправить. А ты нашла в себе силы их повернуть вспять. И скоро ты будешь в этой точке — Я идеальное» (34 года).*
5. «Я-идеальное отчитывает Я-реальное» (N=19). Например: *«Я-идеальное отчитывало бы Я-реальное за безалаберность и расхлябанность, а Я-реальное молча смотрело бы в пол» (30 лет); «Я-идеальное презирает Я-реальное. А Я-реальному стыдно и неудобно перед Я-идеальным» (45 лет); «Идеальное сказала бы реальному «так и не будешь расти?» Реальное испытывает чувство вины» (65 лет). «Идеальное Я говорит «кончай дурью маяться. Уже набрала реально закрома знаний. Шуруй за опытом. Ты можешь»» (49 лет).*
6. «Строят планы на будущее, говорят о смыслах и ценностях» (N=34). Например: *«Поговорили бы о том, что идеальный мир — неживой мир. Потому что как можно понять, где добро, если нет зла? Как можно ценить жизнь, если она бесконечна? Поэтому лучше всего жить в настоящем мире, где миром правит баланс» (34 года). «Они говорили об устройстве мироздания» (45 лет).*
7. «Я-идеальное учится у Я-реального» (N=6). Например: *«Прекрасная леди учиться у реальности, чтобы прожить еще дольше и оставаться молодой» (54 года). «...Мудрая женщина знает, что происходит с Бизнес-вумен, ей хорошо знакома такая жизнь, в своей жизни она прожила несколько разных, она знает о возможных границах Бизнес-вумен, стоящих на страже ее зыбкого мира, в котором очень мало места для радости» (29 лет).*
8. «Высокомерие, глянцевость, недоступность и холодность Я-идеального» (N=5). Например: *«Реальное Я очень восхищалась бы идеальной Я, а та, в свою очередь, была бы вежлива, тактична, но немного высокомерна, в отношении к реальной Я. Будто бы это не ее уровень. Но виду она бы не подавала, была бы очень учтивая и говорила на темы, интересные реальному Я» (28 лет).*
9. «Слияние двух Я в единое целое» (N=59). Например: *«Обнялись бы, поплакали, выпили вина, попили бы песни, посмеялись, подурили» (38 лет).*
10. «Зависть и агрессия в отношениях двух Я» (N=4). Например: *«Кувшинка бы завидовала огоньку и попыталась бы его потушить» (41 год). «Я думаю, что медведь бы прогнал собаку, но собака не ушла. Пес бы набросился на медведя и, несмотря на страх, прокусил бы ему глотку» (33 года). «Если бы Я-реальное и Я-идеальное встретились, один бы завидовал другому: у безработного много свободного времени и мало денег, у работающего много денег, проектов и командировок, но мало времени» (27 лет).*



В зависимости от группы (с устойчивой идентичностью; с недостаточно устойчивой идентичностью; с выраженной уникальностью) обнаружены значимые различия в таких мотивах, заложенных в сказках: «Конфликт двух Я»; «Обсуждение опыта преодоления трудностей»; «Оказание поддержки, добрые советы от Я-идеального»; «Я-идеальное отчитывает Я-реальное»; «Высокомерие, глянцевость, недоступность и холодность Я-идеального» (табл. 2.1.12)

Таблица 2.1.12

**Различия в мотивах сказок, написанных лицами  
с разными характеристиками устойчивости идентичности**

Мотивы сказочных историй	Группа			Сравнения	
	С устойчивой идентичностью	С недостаточно устойчивой идентичностью	С выраженной уникальностью	$\chi$	p
Конфликт двух Я	36,4%	50,0%	13,6%	5,71	0,058
Обсуждение опыта преодоления трудностей	75,0%	18,8%	6,3%	6,56	0,038
Оказание поддержки, добрые советы от Я-идеального	39,2%	21,6%	39,2%	7,48	0,024
Я-идеальное отчитывает Я-реальное	26,3%	57,9%	15,8%	8,69	0,013
Высокомерие, глянцевость, недоступность и холодность Я-идеального	20,0%	80,0%	0,0%	6,67	0,040

В сказочных историях лиц с устойчивой идентичностью чаще звучат мотивы поддержки и добрых советов от Я-идеального; обмен опытом преодоления трудностей двумя Я. В сказках лиц с выраженной уникальностью идентичности значительно чаще, чем в других, встречается мотив оказания помощи и добрых советов от Я-идеального. В текстах лиц с недостаточно устойчивой идентичностью реже обсуждается опыт преодоления трудностей, прослеживается конфликт двух Я, сопровождающийся назидательными и воспитывающими со стороны идеального Я комментариями. Их образ идеального Я более глянцевого, высокомерного, холодного.

Приведем несколько примеров сказочных историй о встрече Я-реального и Я-идеального, которые были написаны представителями разных групп. Группа лиц с устойчивой идентичностью четко осознает внутриличностный конфликт двух Я: успешная карьера или семейная жизнь; стремление к недоступному идеалу или естественность, непосредственность. И находит мощный ресурс в Я-идеальном для исцеления раненого Я-реального.

*«Я-реальное встретилось с Я-идеальным. Я-идеальное насмешливо спросило: ну как ты? Как успехи? Чем занимаешься? Я-реальное с улыбкой*

и светящимися глазами ответило: я наслаждаюсь отношениями с мужем, с детьми, у меня есть все, что бы я не пожелала, я могу свободно путешествовать по миру, не думая о времени наступления отпуска, о недоделанной работе, я могу учиться, заниматься собой, детьми. А ты? А я тоже учусь, приходится много работать, не хватает времени на семью, муж стал отдаляться, отношения трещат по швам, но я успешна в бизнесе, я помогаю другим людям! Но несчастлива в семье... Мы стали отдаляться друг от друга, стали совсем чужими. Я-реальное спросило: в этом ли смысл твоего существования? Приносит ли тебе удовольствие твой успех в работе в сочетании с не сложившейся личной жизнью? Я-идеальное ответило: нет. Дальше мне нужно подумать. Вот он конфликт...» (38 лет).

«Кошка гуляла сама по себе и вдруг увидела невероятной красоты птицу, сидящую на ветке и сверкающую на весь лес. Кошка удивилась, откуда такая красота появилась и решила спросить у птицы, откуда она прилетела. Кошка грациозно села под дерево и завела разговор с прекрасной птицей. Но ни на один вопрос не получила ответа. Птица просто сидела на ветке и любовалась собой. Разговор не получался. Потом Кошка решила, что так дело не пойдёт и полезла на дерево, чтобы быть ближе к птице и попробовать таким образом узнать о ней побольше. Кошка быстро забралась на дерево благодаря своей ловкости и крепким когтям, и очень близко подобралась к сияющей птице. Снова удивилась невероятной красоте и опять задала вопрос, откуда она здесь появилась. Птица внимательно посмотрела на кошку и взмахнув огромными крыльями улетела в синее небо. Кошка ничего не узнала об этом существе, но поняла, что с красивыми разговаривать сложно, любоваться легче» (38 лет).

«Я-идеальное исцелило бы Я-реальное своим присутствием. Даже просто быть рядом с Я-идеальным уже хорошо: оно гармонизирует и очень наполняет. Хочется жить. Энергия Я-идеального полна покоя и при этом вдохновляет на движение вперед. Я-идеальное дает огромный ресурс. Я-идеальное бы сказала: «Да, я знаю, ты страдала. Глубина твоих страданий равна тому объему, который в тебе появился. Этот объем для нового потока энергии. Это твой резервуар. Все, что сгорело, освободило путь. Наполняй то, что освободилось. Ты становишься все шире и больше, масштабнее. К этому захотят прикоснуться другие. Не гони. Бери то, что они дают. Они будут счастливы побыть с тобой рядом. И заплатят за это любые деньги. Погладь и согрей их, как я сейчас делаю это с тобой» (39 лет).

У группы с недостаточно устойчивой идентичностью образы Я-реального и Я-идеального очень разные: они могут драться, завидовать друг другу, быть отстраненными в отношениях. Я-идеальное представляется несколько фальшивым, фантазийным, с особым лоском, практически не достижимым. И только после продолжительного конфликта может произойти слияние двух Я.

«Алла стройная обворожительная красотка, в дорогом костюме всемирно известного бренда, ехала с другом в своей Tesla в аэропорт, её ждал

новый интересный и важный проект в Италии. Она генерировала классные идеи для больших компаний, занималась организацией туризма по всему миру, а также спонсировала и открывала службы поддержки для женщин и детей, основывала фонды и занималась благотворительностью и помощью всем нуждающимся людям.

На остановке она увидела девочку, и ей показалось, что она ей напомнила её саму. Девочка стояла совсем одна, и Алла решила узнать не нужна ли ей помощь. Она припарковалась, подошла к девочке, присела рядом с ней и нежным голосом спросила: «Как ты, милая? Ты тут совсем одна?». Девочка была очень удивлена, но в тот же момент заплакала от этого вопроса. Алла спросила разрешения её обнять, и девочка обвила свои ручки вокруг шеи Аллы. Алла обняла её и гладила по волосам пока та не успокоилась.

Кто ты? — спросила девочка.

Я добрая фея и твой ангел хранитель — ответила Алла.

Как твоё имя? Как ты тут оказалась? И почему ты совсем одна? — спросила девочку Алла.

Я не помню, откуда я шла и куда должна придти, я совсем ничего не могу вспомнить — утирая слезы, сказала девочка.

А я, когда тебя увидела, то сразу вспомнила, что я тебя везде ищу! Я помогу и тебе вспомнить! Ну а если не получится вспомнить, то придумаем тебе самую лучшую, красивую и счастливую жизнь, выберешь любую и наполнишь её всем, о чем мечтаешь! Думаю, что лучше это делать вон в том кафе с вкусным коктейлем и пирожными! Пойдём?» — Алла указала пальцем красивой загорелой руки на кафе, которое было совсем рядом. Сердце девочки наполнилось светом и теплом, на душе стало легко и свободно. Они взялись за руки и шли навстречу прекрасной новой жизни» (42 года).

«Ну это как встретишься бы молодая девушка с тёткой, говорить особо не о чем. Молодой живёт своими мечтами, воодушевлен, наивен, верит в чудо. Не молодой уже наступил не на одни грабли, подорвал здоровье, испортил себе репутацию, имеет потрепанный и неухоженный вид, дает никому ненужные советы, умничает» (42 года).

«А разговор не задался. Две, простите, особи женского пола с разными взглядами, установками, позициями. Возможно, оказавшись в экстремальной ситуации, они, сбросив шелуху, даже некоторое чувство неприятия, могли бы раскрыться, сделать шаг навстречу. Но... не сегодня» (54 года).

«Где-то далеко в горах, когда восходящее солнце начинало нежно согревать окружающую природу, встретились два персонажа. Они настолько отличались друг от друга — как белое и черное, как инь и янь, что мягкая улыбка солнышка сменилась милой гримаской. Удивление переродилось в любопытство, ведь не каждый день становишься свидетелем подобного события. Разгоревшийся диалог ещё долго вспоминался обитателями этого волшебного оазиса. Слезы, крики, бесконечные доказательства своей бесспорной правоты, упрёки, оправдания выплескивали друг на друга Я-реальное и Я-идеальное!

*Этот непрерывный и длительный спор сотрясал своими вибрациями, втягивая, казалось, саму Матушку-природу. И только под вечер, когда усталое Солнце собралось на покой, свершилось чудо. Я-реальное, окрепшее и пробужденное, встретилось взглядом с Я-идеальным, обмякшим и полным тепла. Проскочившая между ними искра притянула их в крепкие объятия и ... произошло слияние, полное волшебства! Вдох облегчения, как свежий ветерок, пронесся над долиной» (54 года).*

У группы с выраженной уникальностью образы Я-реального и Я-идеального мудрые, более доступные друг другу (без глянца), хотя и критичные. Они могут пожалеть друг друга, поддержать, «набить друг другу морду», посмеяться друг над другом, помолчать в тишине и т.п.

*«Мудрая женщина принимает гостей, поэтому представим, что встреча произошла в гостевом доме. Бизнес-вумен забыла, как общаться с людьми в реальной жизни, скорее всего она была бы вежливой, но не особо общительной. Она вряд ли бы стала спрашивать о чем-то Мудрую женщину, потому как думает, что сама хорошо все продумала в своей жизни, и излишний взгляд на свои планы может расценить как вторжение или нападение. Мудрая женщина знает, что происходит с Бизнес-вумен, ей хорошо знакома такая жизнь, в своей жизни она прожила несколько разных, она знает о возможных границах Бизнес вумен, стоящих на страже ее зыбкого мира, в котором очень мало места для радости. Еще Мудрая женщина знает, что любой непрошенный совет станет очередным ударом, сродни материнскому наставлению: «ты неправильно живешь». Мудрая женщина нальет Бизнес-вумен свежесваренный суп, из самых вкусных овощей и мяса, достанет хлеб из печи и усадит за обед. Мудрая женщина знает, что к реальной жизни могут вернуть только мирские радости — вкусная еда, отдых, впечатления от природы, животных и людей, которые помогут встретиться с самим собой и принять важные решения. Мудрая женщина скажет Бизнес-вумен за обедом: «А вы знаете о местном заповеднике? Обязательно посетите его, а лучше возьмите у нас снаряжение и отправляйтесь в поход с местной туристической группой на несколько дней или недель». И Бизнес-вумен, приехавшая в отпуск, соглашается на такой опыт. Она забирается на высокие горы, впервые видит океан, заводит друзей, ночью они лежат у костра в своих спальных мешках и болтают, глядя на звезды, готовят еду на костре. Она знакомится с прекрасными птицами и животными, которых раньше никогда не видела, ныряет в горную реку и понимает, что любовь мира не надо заслуживать, мир всегда открыт и ждет тех, кто готов его увидеть» (29 лет).*

*«Я-идеальное осуждает Я-реальное, что оно не соответствует критериям общества, расхлябанное, беспечное.*

*Я-реальное смотрит на Я-идеальное с юмором:*

*— Посмотри на себя! На кого ты похожа? Я живая и радуюсь жизни, а ты похожа на воблу. Сухая, жесткая. Измучила себя, пытаюсь угнаться за совершенством.*

— *А у тебя нет никаких достижений, тебе нечем гордиться!*

— *А в тебе жизни нет!*

*Посмотрели они друг на друга и решили, что хорошо бы им взять положительные качества друг друга и оставить полезные положительные качества свои. Теперь Я-реальное учится у Я-идеального ставить цели и достигать их, а Я-идеальное учится у Я-реального радоваться жизни. Так они подружились» (56 лет).*

Таким образом, использование задания с проекцией Я-реального и Я-идеального позволило дополнить представления об устойчивости идентичности и сделать следующие выводы.

1. По частоте упоминания выделены образы: 1) Человек (мужчина, женщина); 2) Природный мир (животные, цветы, деревья, птицы, насекомые, солнце, поляна и т.п.); 3) Профессиональные роли; 4) Сказочные, мифологические и литературные персонажи; 5) Чувства и человеческие характеристики; 6) Дети и подростки; 7) Предметный мир. В представлениях Я-реального и Я-идеального одинаково часто фигурируют образы людей (женщин, мужчин); сказочные и мифологические герои; образы природного мира и образы чувств и характеристик людей. В Я-реальном выделяются образы подростков и маленьких детей, упоминания о которых отсутствуют в Я-Идеальном, а также предметы неживого мира (только одно упоминание в Я-идеальном).
2. Образы Я-реального чаще уставшие, грустные и одновременно воинствующие, борющиеся, но недовольные собой, в отличие от образов Я-идеального, которые, как правило, стильные, красивые, ухоженные, успешные, раскрепощенные, веселые, энергичные и более взрослые. Но при описании Я-идеального все же встречаются, хотя и редко, комментарии, такие как: «отверженная»; «несет груз несовершенства этого мира»; «занимается самолюбованием»; «скованная, зажата, закрытая»; «усталая».
3. Я-реальное в отличие от Я-идеального наделяется переживаниями страхов и тревоги; усталости, истощения, грусти, печали, боли, несчастья; несостоятельности, недооцененности, разочарования, сожаления, одиночества. В образах Я-идеального не обнаружено упоминания страхов, истощения, печали, боли, несчастья, осталась только тревога. Несостоятельность, недооцененность, разочарование, сожаление, одиночество в Я-идеальном замещается одним лишь упоминаем отверженности. В Я-идеальном отсутствуют переживания надежды, растерянности, неопределенности, робости, неуверенности, потребности в защите, злости, раздражения, обиды, но появляются переживания скованности, зажатости, ответственности. Возможно, в силу неприятия слишком совершенного, глянцевого Я-идеального, которое является недостижимым. Зарождаются и совершенно новые характеристики Я-идеального: самодостаточность, успешность, гармония, которые сопровождаются эмоциональными переживаниями силы, умиротворения, спокойствия, удовлетворения, тепла, счастья, радости, легкости,

свободы, любви, уверенности. Интеллектуальными переживаниями, выраженными в задумчивости, интересе, сомнениях, попытках что-то понять чаще наделяются образы Я-реального.

4. Для понимания вариативности в образах Я-реального и Я-идеального в вариативности их эмоциональных переживаний были выделены группы лиц с разной выраженностью характеристик устойчивости идентичности: группа с устойчивой идентичностью; группа с недостаточно устойчивой идентичностью и группа с выраженной уникальностью своего Я, которые не различались по социальным характеристикам, но различались в представленности образов двух Я и в эмоциональных переживаниях, сопровождающих эти образы. Образ маленького ребенка или подростка в Я-реальном чаще фигурирует у лиц с недостаточно устойчивой идентичностью, что свидетельствует о некоторой незрелости представителей данной группы.
5. Образы Я-реального лиц с недостаточно устойчивой идентичностью чаще сопровождаются переживаниями печали, грусти, несчастья; несостоятельности, недооцененности, разочарования, одиночества; растерянности, неопределенности; неуверенности в отличие от лиц с устойчивой идентичностью. А в отличие от лиц с выраженной уникальностью — переживаниями печали, грусти, несчастья, несостоятельности и неуверенности. Группа с выраженной уникальностью наделяет свои образы Я-реального чаще других готовностью к борьбе и некоторой растерянностью и неопределенностью. Лица с устойчивой идентичностью более сдержаны в проявлении всех перечисленных переживаний. В эмоциональных переживаниях образов Я-идеального между группами обнаружены различия только по двум категориям: сила и усталость. Силой чаще наделяют свои образы лица с выраженной уникальностью, силой и усталостью одновременно — лица с недостаточно устойчивой идентичностью.
6. Выделяется 10 мотивов сказочных историй: «Легкость и непринужденность беседы двух Я»; «Конфликт двух Я»; «Обсуждение опыта преодоления трудностей»; «Оказание поддержки, добрые советы от Я-идеального»; «Я-идеальное отчитывает Я-реальное»; «Строят планы на будущее, говорят о смыслах и ценностях»; «Я-идеальное учится у Я-реального»; «Высокомерие, глянцевость, недоступность и холодность Я-идеального»; «Слияние двух Я в единое целое»; «Зависть и агрессия в отношениях двух Я». Наиболее частыми мотивами в текстах являются «Слияние двух Я в единое целое» (N=59), «Оказание поддержки, добрые советы от Я-идеального» (N=51), затем идет мотив «Строят планы на будущее, говорят о смыслах и ценностях» (N=34). Далее по убыванию — «Конфликт двух Я» (N=22); «Я-идеальное отчитывает Я-реальное» (N=19); «Обсуждение опыта преодоления трудностей» (N=16); «Легкость и непринужденность беседы двух Я» (N=14); «Я-идеальное учится у Я-реального» (N=6); «Высокомерие, глянцевость, недоступность и холодность Я-идеального» (N=5). В мотивах



сказочных историй группы лиц с устойчивой идентичностью чаще звучит обсуждение опыта преодоления трудностей, добрые советы, реже — глянецовость и холодность Я-идеального, конфликт двух Я и назидательность Я-идеального. В сказках лиц с выраженной уникальностью идентичности чаще всего встречается мотив оказания помощи и добрых советов от Я-идеального. В текстах лиц с недостаточно устойчивой идентичностью реже обсуждается опыт преодоления трудностей, прослеживается конфликт двух Я, сопровождающийся назидательными, воспитывающими и недоброжелательными со стороны идеального Я комментариями. Их образ идеального Я чаще глянцевый, высокомерный, холодный.

### **2.1.2 Ресурс самоактивации как ключевой ресурс саморегуляции**

*Человеку иногда полезно взять себя  
за хохол да выдернуть себя вон,  
как редьку из гряды*

*Иван Тургенев. Отцы и дети, 1862 г.*



*Ирина Кулик. Манящая энергия звезд*

Ресурс самоактивации можно отнести ко второй группе психологических ресурсов саморегуляции, выделенных Д.А. Леонтьевым. В разделе будет представлена разработанная нами методика самоактивации личности, которая отражает энергетическое обеспечение действий человека по отношению к вызовам, и которая в некоторой степени, хотя и косвенно, может отражать и группу мотивационных ресурсов личности.

При анализе проблематики личностных психологических ресурсов не составит труда заметить, что названия многих из них начинаются с частицы «САМО»: самоконтроль (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров, У. Мишел, Ф. Ротбаум и др.), самоэффективность (А.А. Деркач, А.А. Бодалев, А. Бандура, С. Хобфолл и др.); самостоятельность (К.А. Абульханова-Славская, Г.С. Прыгин, И.Л. Прыгина, Дж. Роттер и др.), самодетерминация (Т.О. Гордеева, Д.А. Леонтьев, Э. Дисси, Р. Райан и др.), саморегуляция (А.В. Карпов, В.И. Моросанова, К. Шродер, Р. Шварцер и др.) и т.п., которые актуализируются в конкретной трудной жизненной ситуации и способствуют ее преодолению. Продолжить данный перечень может ресурс самоактивации, которому до недавнего времени не уделялось столько внимания, как это делалось в отношении других ресурсов. Тем не менее, в биологических, медицинских науках, в психофизиологии показано, что от самоактивации зависит динамика деятельности человека, саморегуляция функциональных состояний, активизация поискового поведения личности (Т.Г. Вознесенская, М.А. Куркин, В.С. Роттенберг, С. Магно и др.). Показано, что низкая способность к самоактивации приводит к поиску дополнительной стимуляции при выполнении тех или иных задач (Куркин, 1997). Считается, что психическая акинезия (от «а» — отрицательная приставка и греч. *kinesis* движение, т.е. обездвиженность) связана с нарушением самоактивации, является одним из подтипов апатии, и приводит к нарушениям мышления, инициации действий, необходимых для целостного поведения (Вознесенская, 2013). Установлено, что недостаточно развитая активационная система, включающая самодетерминацию, ощущение свободы, инициативность и стойкость, способствует доминированию целого ряда негативных эмоций и дезадаптации личности (Магно, 2008). Как видим, самоактивация обуславливает динамику деятельности личности, саморегуляцию функциональных состояний, активизацию поискового поведения, самостоятельность и многое другое, а значит является одним из важнейших ресурсов личности, который требует дальнейшей разработки.

Большинство специалистов связывают самоактивацию с эмоциональными, физиологическими процессами и функциями мозга. Согласно теории расширения и созидания эмоций — *The broaden-and-build theory of positive emotions* (Fredrickson, 2001), положительные эмоции эволюционно функциональны, потому что они пополняют ресурсы людей для выживания и способствуют самоактивации личности, которая увеличивает устойчивость и работоспособность в условиях стресса, регулирует работу внутренних систем организма, снижает уровень гормона стресса кортизола, закаляет иммунную систему и повышает

жизнестойкость. В.С. Роттенберг, утверждая, что активация обеспечивается действием двух систем мозга: ретикулярной активацией («кортикальная бдительность») и лимбической активацией («эмоциональные реакции»), которые работают, взаимно дополняя друг друга, вводит понятие поискового поведения. Под поисковым поведением подразумевают поведение активное (как внутреннее, так и внешнее) в условиях неопределенности, это поведение человека, способного адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к конечной цели и соответственно этому корректировать свои действия (Роттенберг, 1984). Такая активность способствует поиску нового, иногда потенциально опасного в противовес поведению «адаптанта», при котором возникает риск индивидуальной стагнации.

Интерес к проблематике самоактивации прослеживается и в психологии личности, социальной психологии, в акмеологии. В исследовании (Cable et al., 2015) показано, что самоактивация способствует творческому решению проблем, помогая людям получить доступ к альтернативным когнитивным актам и генерирует творческие идеи. Считается, что самоактивированная личность одновременно и спонтанно активирует как социальную группу, так и личностное «Я», способное отделять себя от группы. Самоактивация происходит параллельно активации группы, что способствует преодолению стереотипов и достижению высокого уровня развития личности (Hall & Crisp, 2010). При изучении динамики развития зрелой личности, самоактивацию выделяют в качестве фактора мощного внутреннего реагирования на изменения среды (Анисимов, 2010). Показано, что источником самосовершенствования человека является расширяющееся и обогащающееся пространство взаимодействия человека с окружающим миром. При этом категория взаимодействия базируется на потребностях и возможностях самой личности, ее собственных инициатив и самоактивации (Глазачев и др., 2011).

Как видим, в исследованиях используется само понятие самоактивации, однако не дается его четкого определения. В словарно-справочной литературе оно также отсутствует. Однако, в словаре С.Ю. Головина предлагаются определения активации физиологической и психологической (Головин, 1998). Физиологическая активация соотносится с функцией центров, находящихся у основания головного мозга. В данных центрах сосредоточены механизмы пробуждения, где собираются и классифицируются сигналы, идущие от внешнего мира и от самого организма, прежде чем они (при их достаточной важности) отправляются в кору мозга большого. Происходящая в результате этого активация высших центров позволяет организму бодрствовать и внимательно отслеживать сигналы из внешнего мира, что обеспечивает ему сохранение как физиологического, так и психического равновесия (Головин, 1998). Психическая активация зависима от уровня бодрствования и от состояния сознания, от потребностей, интересов и планов человека и связана с расшифровкой внешних сигналов (Головин, 1998). Следовательно, она обусловлена не только физиологической активацией, но и развитостью

мотивационно-потребностной, ценностной и смысловой сфер личности, что в итоге проявляется в активности, которая является результатом:

- 1) физиологической активации организма, которая переходит в
- 2) психическую активацию, и только затем в
- 3) психическую активность (Алексеева, 2009).

Активность личности выражается в волевых актах, личностном самоопределении и обусловлена представлением о себе самом как о «субъекте — причине» того, что происходит в окружающем мире. Слова А.Н. Леонтьева «Внутреннее (субъект) воздействует через внешнее и этим *само себя (курсив наш)* изменяет» (Леонтьев, 2005, с. 139) ближе всего подводят нас к пониманию самоактивации как некому внутреннему, стартовому механизму, без которого невозможна реализация усилий для достижения заданных целей и неосуществимы «надситуативные» действия.

Активность личности начинается с феномена, хорошо известного в возрастной психологии: «Я сам», включает активацию (психическую, физиологическую) и самостоятельность в их единстве (Абульханова-Славская, 1980), отсюда — самоактивация, которая выступает стержневым для развития личностной активности и взаимосвязана со множеством «само»: самостоятельность, самодетерминация, самоконтроль, самоорганизация и т.д. Человеку характерно стремление к поддержанию оптимального уровня активации, потому что именно это позволяет ему наиболее эффективно действовать, достигать поставленных целей, способствует самореализации. При этом задействованы не только познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы человека, но и его психические состояния (бодрость, энергичность и т.п.), а также свойства личности. Сильные свойства личности, увеличивающие активность и вероятность преодоления трудностей, принято обозначать личностными ресурсами, актуализирующимися для определенной работы, одним из которых и становится самоактивация.

Таким образом, рабочим определением самоактивации является следующее. Самоактивация — это личностный ресурс, базирующийся на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) *стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*. В структуру самоактивации включены три основных компонента: активация психологическая, активация физиологическая и самостоятельность, которые проявляются во внешней активности человека на моторном и личностном уровнях (рис. 2.1.4).

Выделенные три компонента легли в основу разработки методики самоактивации. Существующие на сегодняшний день некоторые диагностические методики позволяют лишь косвенно говорить о самоактивации личности, например, «Тест жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля», «Методика САН» и др. Отсутствует специализированный

инструмент для изучения самоактивации как таковой, поэтому разработка инструментария, позволяющего оценить уровень самоактивации личности, является достаточно важной.

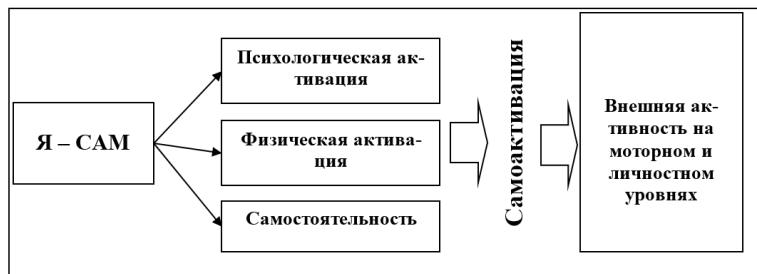


Рис. 2.1.4. Структура самоактивации личности

Разработка методики самоактивации включала несколько этапов (Одинцова, Радчикова, 2018а). В итоговую версию методики было отобрано 18 пунктов, которые составили три шкалы. Полный текст методики и ключ к ней приведен в Приложении 3.

В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности методики на российской выборке приняли участие 254 взрослых (55,1% женского пола) от 17 до 75 лет (средний возраст 32 года; стандартное отклонение 13 лет). Из 254 человек 87 респондентов участвовали в исследовании ретестовой надежности, а 236 — в исследовании внешней валидности, 18 человек заполняли только опросник самоактивации (Одинцова, Радчикова, 2018а).

Участникам исследования предлагалась методика самоактивации, состоящая из 18 пунктов (см. Приложение 3), «Тест жизнестойкости» (Осин, Рассказова, 2013), «Опросник личностного динамизма» (Сапронов, Леонтьев, 2007), «Шкала самоконтроля» (Гордеева и др., 2016), «Методика САН» (Доскин и др., 1973).

Исследование осуществлялось в небольших группах (от 2 до 17 человек) и было анонимным. Участники, которые должны были заполнить бланк методики самоактивации повторно (для проверки ретестовой надежности), подписывались псевдонимами. Тестирование по всем методикам производилось одновременно и занимало не более 20 минут.

Описательная статистика по шкалам методики самоактивации представлена в табл. 2.1.13.

Проверка первичных шкал и итогового балла на нормальность распределения показала, что согласно критерию Колмогорова-Смирнова, не все шкалы подчиняются нормальному закону распределения, несмотря на одинаковое количество прямых и обратных пунктов. Тем не менее, средние значения практически совпадают с медианами (исключением является только

шкала самостоятельности, в которой при округлении различия составляют 1 балл), что является показателем симметричного распределения. Значения асимметрии, лежащие в пределах от  $-0,5$  до  $0,5$  также свидетельствуют о симметричности распределения (West, Finch, Curran, 1995). Иногда для оценки нормальности используется отношение асимметрии и эксцесса к их стандартным ошибкам, которые в нашем случае колеблются от 1,2 до 2,8 и также являются приемлемыми для принятия предположения о нормальности (Kim, 2013). Таким образом, полученные результаты говорят о том, что, хотя некоторая тенденция к левостороннему распределению присутствует в шкалах самостоятельности и физической активации, она не очень велика, и веских оснований считать распределения шкал отличными от нормального, нет.

Таблица 2.1.13

**Описательная статистика по шкалам  
методики самоактивации (N=254)**

Шкала	M	Me	s	A SE(A)=0,15	E SE(E)=0,30	Критерий Колмогорова- Смирнова
Самостоятельность	17,30	18	3,60	-0,38	-0,16	d=0,09; p<0,05
Физическая активация	16,72	17	4,06	-0,42	-0,25	d=0,10; p<0,05
Психологическая активация	15,87	16	3,62	-0,19	-0,53	d=0,08; p>0,10
Самоактивация (итоговый балл)	49,88	50	9,27	-0,27	-0,36	d=0,06; p>0,20

*Примечание:* M — среднее, Me — медиана, s — стандартное отклонение; A — асимметрия; E — эксцесс; SE(A) — стандартная ошибка асимметрии; SE(E) — стандартная ошибка эксцесса; d — эмпирическое значение критерия Колмогорова-Смирнова, p — уровень статистической значимости критерия Колмогорова-Смирнова.

Коэффициенты корреляции, подсчитанные для определения связей между различными компонентами самоактивации (табл. 2.1.14), показали, что все шкалы умеренно коррелируют друг с другом (0,49–0,54) и, как и ожидалось, хорошо коррелируют с итоговым баллом.

Таблица 2.1.14

**Коэффициенты корреляции (Пирсона) между субшкалами методики  
самоактивации (все статистически значимы при p<0,01)**

Шкалы методики	Физической активации	Психологической активации	Самоактивация (итоговый балл)
Самостоятельность	<b>0,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,82</b>
Физическая активация		<b>0,49</b>	<b>0,83</b>
Психологическая активация			<b>0,81</b>

Шкала самостоятельности положительно связана со шкалой физической активации ( $r = 0,51$ ), шкалой психологической активации ( $r = 0,54$ ) и с итоговым



баллом, полученным по методике в целом ( $r = 0,82$ ). Для шкалы физической активации также были получены положительные корреляции со шкалой психологической активации ( $r = 0,49$ ) и с итоговым баллом по самоактивации ( $r = 0,83$ ). Умеренные связи между шкалами свидетельствует о том, что разные проявления самоактивации (самостоятельность, физическая активация, психологическая активация) могут быть объединены общим баллом.

Для проверки внутренней согласованности и надежности были подсчитаны некоторые показатели надежности пунктов методики: средняя корреляция пунктов с общим баллом по соответствующей шкале при удалении пункта, альфа Кронбаха соответствующей шкалы при удалении пункта и корреляция пункта с соответствующей шкалой (табл. 2.1.15). Корреляции каждого пункта с суммой баллов по шкале без этого пункта получились достаточно высокими для всех пунктов методики: от 0,50 до 0,68, в то время как средняя корреляция пунктов с общим баллом по соответствующей шкале при удалении данного пункта оказалась существенно ниже. Полученные результаты говорят о хорошей согласованности всех пунктов методики. Для проверки внутренней согласованности и надежности также были подсчитаны средние корреляции каждого пункта шкалы с итоговым баллом шкалы и два показателя внутренней согласованности (альфа Кронбаха и коэффициент Гутмана при расщеплении на две части) для каждой шкалы в отдельности. Результаты, приведенные в табл. 2.1.15, говорят о том, что все шкалы методики обладают достаточно высокой внутренней согласованностью.

Таблица 2.1.15

**Показатели надежности шкал методики самоактивации**

Шкала	$\alpha$	Гутман	$r$	Тест-ретест
Шкала самостоятельности	0,69	0,69	0,61	0,86
Шкала физической активации	0,68	0,73	0,62	0,80
Шкала психологической активации	0,62	0,61	0,59	0,79
Самоактивация (итоговый балл)	0,82	0,84	0,50	0,86

*Примечание:*  $\alpha$  — альфа Кронбаха, Гутман — коэффициент половинного расщепления Гутмана;  $r$  — средняя корреляция пункта шкалы с итоговым баллом шкалы; Тест-ретест — ретестовая надежность (коэффициент корреляции Пирсона)

Так как одна из задач исследователей заключалась в том, чтобы сделать методику эффективной и легкой в использовании, а, значит, не требующей много времени для применения, количество утверждений было максимально уменьшено. Мы полагаем, что данные показатели достаточны для того, чтобы считать шкалы надежными при таком количестве пунктов, тем более, что шкалы довольно тесно связаны между собой и образуют единый показатель самоактивации, который имеет высокую надежность.

Для проверки внешней валидности методики самоактивации подсчитывались корреляции включенных в нее шкал со следующими методиками: «Тест

жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля» и «САН». Результаты проверки внешней валидности методики самоактивации приведены в табл. 2.1.16.

Таблица 2.1.16

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал методики самоактивации со шкалами «Теста жизнестойкости», «Опросника личностного динамизма», «Шкалы самоконтроля» и «САН» (N = 236)**

Шкалы методик	Шкалы методики самоактивации			
	Самостоятельности	Физической активации	Психологической активации	Самоактивация (итоговый балл)
<b>Методика САН</b>				
Самочувствие	<b>0,32</b>	<b>0,60</b>	<b>0,42</b>	<b>0,55</b>
Активность	0,12	0,15	0,10	0,15
Настроение	0,29	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,42</b>
Итого	<b>0,31</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,47</b>
<b>Шкала самоконтроля</b>				
Самоконтроль	0,25	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>
<b>Опросник личностного динамизма</b>				
Личностный динамизм	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>
<b>Тест жизнестойкости</b>				
Вовлеченность	<b>0,49</b>	<b>0,53</b>	<b>0,56</b>	<b>0,64</b>
Контроль	<b>0,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,60</b>	<b>0,66</b>
Принятие риска	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>
Жизнестойкость	<b>0,58</b>	<b>0,57</b>	<b>0,63</b>	<b>0,72</b>

*Примечание:* Жирным шрифтом выделены умеренные и сильные статистически значимые связи

Были обнаружены положительные умеренные взаимосвязи всех шкал разработанной методики и итогового показателя самоактивации с самочувствием, настроением и общим уровнем самочувствия, активности и настроения (САН). Это говорит о том, что чем лучше самочувствие и настроение, тем выше уровень самоактивации личности. Положительные связи были получены по шкале самоконтроля с физической активацией, психологической активацией и общим баллом по самоактивации. Можно заключить, что самоактивация, таким образом, повышает личностно-мотивационный ресурс человека (самоконтроль), и позволяет конструктивно совладать с трудными ситуациями на основе регулирования своих импульсивных желаний,

воздержания от вредного и опасного поведения, то есть способствует более здоровому образу жизни. Все шкалы методики самоактивации тесно положительно связаны с личностным динамизмом. Чем выше уровень самоактивации, тем выше готовность человека к изменениям, лучше развиты умения принимать ответственность, стремление к преобразованию или созданию новых отношений с миром, осознанное осуществление своих потенциальных возможностей, стремление к развитию себя как личности. Порождение мотивов и путей их реализации возможно на основе хорошо развитой самоактивации личности. Положительные связи были получены и по всем шкалам теста жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что самостоятельность, физическая активация, психологическая активация личности повышают интерес к миру и жизни, создают условия для постановки труднодостижимых целей и уверенности в их воплощении, готовности действовать, даже если успех не гарантирован, принятия ситуаций, связанных с неопределенностью.

При сравнении субшкал самоактивации у мужчин и женщин статистический анализ показал, что существует значимое взаимодействие между независимыми переменными «Шкала методики самоактивации» и «Пол» ( $F(2, 382) = 4,95$ ;  $p = 0,0076$ ), следовательно, у мужчин некоторые шкалы методики выражены не так, как у женщин. Результаты измерения (средние значения по шкалам для мужчин и женщин) представлены на рис. 2.1.5.

Апостериорный критерий Дункана показал, что у женщин все три шкалы методики выражены одинаково ( $p = 0,0727-0,8446$ ), а у мужчин наблюдается явная дифференциация: менее всего выражена шкала психологической активации, несколько выше показатели по шкале физической активации, и, наконец, самые высокие значения получены по шкале самостоятельности, причем различия между всеми шкалами статистически значимы ( $p = 0,0021-0,0001$ ). Если по шкалам физической активации и психологической активации мужчины и женщины не различаются ( $p = 0,7145$  и  $p = 0,2502$  соответственно), то по самостоятельности мужчины существенно превосходят женщин ( $p = 0,0116$ ). Данное утверждение требует подтверждения в дальнейших исследованиях с увеличением выборки лиц мужского пола. Несмотря на структурные различия, мужчины и женщины не различаются по итоговому баллу самоактивации ( $t(252) = 0,44$ ;  $p = 0,6596$ ). И у мужчин, и у женщин средние значения самоактивации составляют 50 баллов.

Для подтверждения надежности методики, аналогичное исследование было проведено и на белорусской русскоязычной выборке ( $N = 194$  (74% женского пола, средний возраст  $25 \pm 6,7$  лет)). Результаты исследования оказались качественно схожими (Радчикова и др., 2017). Таким образом, проведенная проверка позволяет заключить, что основные психометрические характеристики методики самоактивации отвечают требованиям надежности, внутренней и внешней валидности, а результаты, полученные с ее помощью, соответствуют определению самоактивации как личностного ресурса, основанного на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия,

независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к *сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*. Методика самоактивации является полноценным инструментом для исследовательской работы и решения прикладных задач.

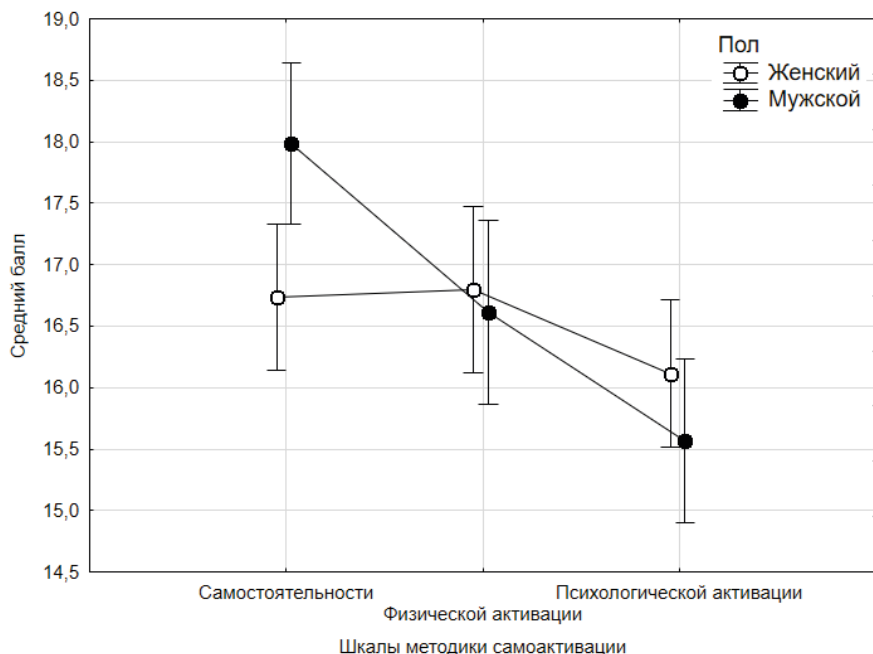


Рис. 2.1.5. Средние значения по шкалам методики самоактивации для мужчин и женщин (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Некоторым ограничением данного исследования может быть то, что выборка была относительно невелика ( $N=254$ ), а при проверке психометрических показателей использовалась классическая теория тестов (КТТ). В частности, КТТ критикуют за невозможность рассмотреть каждый из пунктов теста отдельно, определить трудность пунктов теста; зависимость результатов тестирования от исследуемой выборки, а также за зависимость характеристики тестируемого или выборки от того, какой тест используется (Аванесов, 2007а; Аванесов, 2007б; Крокер и Джеймс, 2010; Zanon et al., 2016). Несмотря на то, что проблеме валидности в классической теории теста уделяется много внимания, теоретически она никак не решается. Приоритет отдан надежности,

что и выражено в правиле: валидность теста не может быть больше его надежности. Именно поэтому в последнее время все чаще стала использоваться теория IRT (Item-Response Theory), которая называется теорией латентных черт, современной теорией тестов, теорией моделирования и параметризации педагогических тестов (Нейман и Хлебников, 2000), математической теорией педагогических измерений (Аванесов, 2007а; Аванесов, 2007б). Мы будем придерживаться названия «теория латентных черт», потому что оно не привязано только к педагогическим измерениям.

Данная теория была разработана для преодоления некоторых недостатков КТТ и имеет следующие преимущества: оценки трудности тестовых заданий инвариантны относительно контингента испытуемых, по результатам тестирования которых они получены; оценки уровня подготовленности (выраженности латентной черты) испытуемых инвариантны относительно тестовых заданий (пунктов теста), по результатам выполнения которых они получены; ошибка измерения оценивается индивидуально для каждого испытуемого и каждого задания, причем ошибка подсчитывается непосредственно, а не косвенно; нормальность распределения параметров не требуется; вес (информационный вклад) тестового задания может быть вычислен отдельно вне зависимости от характеристик других заданий; есть возможность определить диапазон значений латентной измеряемой характеристики, в котором измерения происходят достаточно точно и т.д. (Аванесов, 2007а; Аванесов, 2007б; Крокер и Джеймс, 2010; Zanon et al., 2016).

В связи со всем вышеперечисленным одной из целей последующей проверки методики самоактивации стало применение IRT. Второй целью была проверка критериальной, дискриминантной и инкрементной валидности разработанной нами методики. Действительно, в настоящее время требования к проверке психометрических свойств психологических методик усилились, и практически все авторы при разработке и адаптации методик определяют внутреннюю согласованность шкал, ретестовую надежность, внешнюю валидность как корреляцию с другими похожими конструктами, а большинство — еще и соответствие структуры полученных данных предполагаемой структуре (эксплораторный и конфирматорный факторный анализ). Тем не менее, довольно редко встречается проверка других видов валидности, среди которых можно назвать:

- Конструктивную валидность, которая свидетельствует о том, что измеряемый конструкт соответствует теоретическим предположениям (обычно проверяется с помощью конфирматорного факторного анализа).
- Критериальную валидность, которая свидетельствует о том, что измеряемый показатель объясняет и/или предсказывает некоторые независимые от результатов теста и непосредственные меры исследуемого качества, такие как уровень достижений в какой-либо деятельности, степень развития способности, выраженность определенного свойства личности и т.д.
- Дискриминантную валидность, которая свидетельствует о том, что нет сильно выраженной связи измеряемого показателя с показателями, имеющими другое теоретическое основание.

- Инкрементную валидность, которая указывает на роль измеряемого показателя в улучшении отбора лиц для некоторой реальной деятельности, либо предсказания каких-либо независимых от результатов теста реальных результатов, степень улучшения результативности процедуры отбора или предсказания по сравнению.

Стоит отметить, что при подборе диагностического инструментария, отражающего специфику конструкта самоактивации, делался упор на родственные категории, с которыми данное понятие могло бы быть, так или иначе, взаимосвязано. Теоретически понятия самоконтроля, личностного динамизма и жизнестойкости относятся к личностным ресурсам, тесно связаны между собой, но, вместе с тем, как мы предполагаем, не являются одним и тем же ресурсом, точно так же, как и самоактивация.

В качестве результата, который может зависеть от уровня самоактивации, была выбрана успешность обучения студентов в вузе, а в качестве показателя — успеваемость. Такой выбор обоснован тем, что успеваемость (измеряемая как средний балл) оценивается независимо и, в отличие от всех остальных показателей, получаемых с помощью опросников-самоотчетов, может иметь некоторую долю объективности. Кроме того, успеваемость измеряема, сведения о ней доступны. Предполагается, что уровень самоактивации может быть связан с успешностью учебной деятельности, потому что самостоятельность, личностная и поведенческая активность, направленность на сохранение оптимального эмоционально-функционального состояния позволяют менять внешнюю ситуацию или отношение личности к сложившейся ситуации даже при отсутствии точных прогнозов. Высокая самоактивация мобилизует и активизирует личностные ресурсы обучающихся, способствует оценке трудностей как вызова, дающего возможность проверить себя и свои силы.

Для проверки методики самоактивации с помощью IRT были использованы выборки Российской Федерации и Республики Беларусь, описанные выше в работах (Одинцова, Радчикова, 2018а; Радчикова и др., 2017). Так как результаты проверки надежности методики были в обоих случаях аналогичными, то обе выборки объединены в одну ( $N=448$ ): 194 человека (74% женского пола; средний возраст  $25\pm 6,7$  лет) белорусской выборки и 254 человека российской выборки (55.1% женского пола, средний возраст  $32\pm 13$  года).

Для проверки критериальной, дискриминантной и инкрементной валидности были использованы две выборки, которые анализировались отдельно для возможности сопоставления результатов. Первую выборку составили 43 студента Белорусского государственного педагогического университета (белорусская выборка: 74% (32 человека) женского пола), которые подписывали свои анкеты при первом тестировании с целью соотнесения данных с результатами повторного тестирования для проверки ретестовой надежности методики самоактивации. Возраст колебался от 19 до 36 лет и в среднем составил  $21\pm 2,8$  год. Вторую выборку составили 35 студентов психолого-социального факультета Российского национального исследовательского медицинского университета (российская выборка: 89% (31 человек) женского пола). Возраст



колебался от 19 до 23 лет и в среднем составил  $20 \pm 0,9$  лет. Участникам исследования предлагалась методика самоактивации (Приложение 3), «Тест жизнестойкости» (Осин, Рассказова, 2013), «Опросник личностного динамизма» (Сапронов, Леонтьев, 2007) и «Шкала самоконтроля» (Гордеева и др., 2016). Успеваемость студентов оценивалась по оценкам, полученным ими в экзаменационные сессии. На момент проведения данного исследования белорусские студенты закончили вуз, поэтому для них брались все оценки за 4 года обучения (8 сессий) без учета оценок за государственные экзамены и практику. Таким образом, часть этих оценок была получена до того, как студенты заполняли бланки методики самоактивации, а часть — после. Оценки выставлялись по 10-балльной шкале. Российские студенты к моменту проведения исследования были на 3 курсе, поэтому оценки брались за предыдущие 4 сессии. Все оценки были получены до того, как студенты заполняли бланки методики самоактивации. Оценки выставлялись по 5-балльной шкале.

При применении IRT предполагается, что с помощью данной методики измеряется только один конструкт, одна латентная переменная. Проверка данного предположения обычно осуществляется с помощью оценки общей объясненной дисперсии для первого фактора при эксплораторном факторном анализе (не менее, чем 20% объясненной общей дисперсии для первого фактора (Nattie, 1985)) или с помощью конфирматорного факторного анализа. В нашем случае методика содержит три шкалы, которые в сумме дают общий балл самоактивации. Результаты эксплораторного факторного анализа показали, что для модели, содержащей только один латентный фактор, первый фактор объясняет 26.5% общей дисперсии. Для модели, содержащей три взаимосвязанных показателя (самостоятельность, физическая активация и психологическая активация), первые факторы объясняют соответственно 38.8%, 41.0% и 36.5% общей дисперсии, что делает последнюю модель предпочтительной. Результаты конфирматорного факторного анализа подтверждают это (табл. 2.1.17). Следовательно, в дальнейшем будем рассматривать методику как состоящую из трех шкал, каждая из которых представляет собой одномерный конструкт, и все вычисления будут производиться для каждой из шкал.

Таблица 2.1.17

**Результаты конфирматорного факторного анализа  
для двух моделей самоактивации**

Показатели соответствия модели исходным данным	Модель, предполагающая только один латентный конструкт (самоактивация)	Модель, предполагающая три взаимосвязанных показателя (самостоятельность, физическая активация и психологическая активация)
RMSEA [90% дов.интервал]	0.096 [0.088;0.103]	0.088 [0.081;0.096]
GFI	0.86	0.87
AIC	1.43	1.25

Показатели соответствия модели исходным данным	Модель, предполагающая только один латентный конструкт (самоактивация)	Модель, предполагающая три взаимозависимых показателя (самостоятельность, физическая активация и психологическая активация)
BIC	1.76	1.61
CFI	0.74	0.79

Чтобы оценить диагностические свойства методики самоактивации с психометрической точки зрения, было проведено сравнение двух моделей: модели градуированного ответа (graded response model (Samejima, 1997)) и обобщенной модели частичного доверия (generalized partial credit model (Muraki, 1992)). Модель градуированного ответа является простейшей моделью, в которой каждый возможный ответ сравнивается со всеми возможными ответами выше данного уровня. Например,  $\beta_1$  является пороговым значением предпочтения ответа «1» над всеми другими ответами (например, «2», «3», «4» и «5»),  $\beta_2$  является пороговым значением между ответами «2» и «3», «4», «5» и т.д. Обобщенная модель частичного доверия не предполагает, что ответы упорядочены, и вычисляет значения  $\beta$ , сравнивая только близлежащие ответы. Например,  $\beta_1$  будет показывать порог выбора между ответами «1» и «2»,  $\beta_2$  будет показывать порог выбора между ответами «2» и «3» и т.д. Для определения наилучшей модели в нашем случае были рассчитаны информационный критерий Акаике (Akaike Information Criterion, AIC) и Байесовский информационный критерий (Bayesian information criterion, BIC). Известно, что предпочтительнее выбирать модель с более низкими AIC и BIC, так как они указывают на более близкое соответствие данных истинной модели (Burnham & Anderson, 2002). Результаты вычислений показывают, что модель градуированного ответа лучше соответствует данным (табл. 2.1.18).

Таблица 2.1.18

**Сравнение модели градуированного ответа (GRM)  
и обобщенной модели частичного доверия (GPCM)**

Показатель	Шкала 1. Самостоятельность		Шкала 2. Физическая активация		Шкала 3. Психологическая активация	
	GRM	GPCM	GRM	GPCM	GRM	GPCM
BIC	6904.20	6928.95	7130.31	7178.108	7301.29	7345.23
AIC	6781.05	6805.81	7007.16	7054.965	7178.14	7222.09

Графический анализ показывает, что характеристические кривые (trace curves) для каждого утверждения (пункта) методики являются монотонными (рис. 2.1.6).

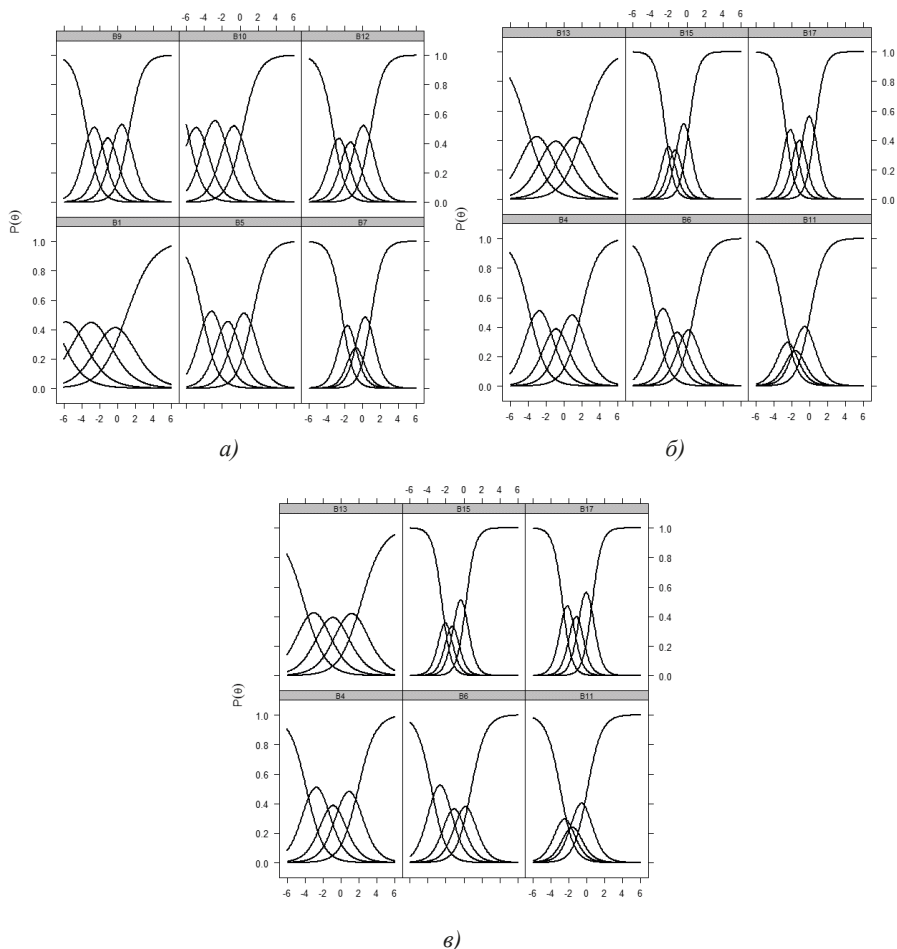


Рис. 2.1.6. Характеристические кривые утверждений (пунктов) методики самоактивации для шкал а) самостоятельности; б) физической активации; в) психологической активации

Пороговые значения ( $\beta$ ) для каждого утверждения методики отражены в табл. 2.1.19.

Таблица 2.1.19

Статистика по каждому утверждению (пункту) методики самоактивации

Вопрос	$\alpha$	$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$	$\beta_4$	S- $\chi$	p
<b>Шкала 1. Самостоятельность</b>							
Вопрос 1	0.69	-7.19	-4.56	-1.55	1.00	28.10	0.406
Вопрос 5	1.17	-4.21	-2.21	-0.53	1.40	31.61	0.137

Вопрос	$\alpha$	$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$	$\beta_4$	$S-\chi^2$	$p$
Вопрос 7	1.56	-2.29	-1.11	-0.39	0.98	45.26	0.037
Вопрос 9	1.36	-3.44	-3.44	-0.41	1.33	33.01	0.162
Вопрос 10	1.14	-5.89	-5.89	-1.71	0.32	22.25	0.327
Вопрос 12	1.41	-3.31	-3.31	-0.74	0.91	48.50	0.007
<b>Шкала 2. Физическая активация</b>							
Вопрос 4	1.04	-3.83	-1.67	-0.11	1.91	32.18	0.408
Вопрос 6	1.24	-3.59	-1.71	-0.47	0.82	40.88	0.135
Вопрос 11	1.29	-2.94	-1.99	-1.23	0.09	36.56	0.443
Вопрос 13	0.83	-4.13	-1.93	0.09	2.26	41.01	0.260
Вопрос 15	1.91	-2.45	-1.67	-0.94	0.25	36.09	0.205
Вопрос 17	1.91	-2.70	-1.62	-0.72	0.62	13.52	0.997
<b>Шкала 3. Психологическая активация</b>							
Вопрос 2	1.31	-2.79	-1.11	0.31	2.17	37.26	0.203
Вопрос 3	1.36	-3.30	-1.93	-0.35	1.02	32.00	0.275
Вопрос 8	1.33	-3.83	-1.53	-0.02	1.32	35.22	0.107
Вопрос 14	0.84	-3.81	-1.97	0.07	3.32	34.07	0.278
Вопрос 16	1.36	-3.62	-2.41	-1.25	0.50	27.60	0.379
Вопрос 18	0.77	-3.83	-1.56	0.18	2.76	40.98	0.225

*Примечание:* Статистика критерия  $S-\chi^2$  является обобщенной статистикой хи-квадрат,  $p$  — уровень статистической значимости;  $\alpha$  — параметр, отражающий дискриминативность утверждения;  $\beta$  — параметр, отражающий трудность утверждения.

Результаты также показывают (табл. 2.1.19), что дискриминативность пунктов опросника довольно высока (Baker, 2001): все вопросы имеют дискриминативность выше 0,6 (умеренная) и семь вопросов — выше 1,36 (высокая). Наименьшую дискриминативность имеет Вопрос 1 «Даже если мое мнение противоречит мнениям других, я не боюсь его отстаивать» ( $\beta=0,69$ ), а наибольшую — вопросы 15 «Я часто жалуюсь на какие-либо заболевания» и 17 «Обычно я чувствую слабость и недомогание» ( $\beta=1,91$ ). Соответствие пунктов реальным данным было оценено с помощью критерия  $S-\chi^2$  (Kang & Chen, 2008; Orlando & Thissen, 2000), который вычисляет сумму различий между наблюдаемыми и ожидаемыми частотами ответов для каждого утверждения (пункта) методики. Статистически значимые различия указывают на потенциальное несоответствие. Тем не менее, известно, что хи-квадрат чувствителен к объему выборки, поэтому данный критерий не является абсолютно показательным для больших выборок. В нашем случае для 16 утверждений из 18 получились приемлемые значения. Наибольшие отклонения обнаружены для вопроса 12 «Часто я чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни сам» ( $S-\chi^2=48,50$ ;  $p=0,007$ ) и вопроса 7 «Меня тяготит необходимость делать выбор самостоятельно» ( $S-\chi^2=45,26$ ;  $p=0,037$ ). Оба эти вопроса принадлежат одной шкале — шкале самостоятельности, которая

по классической теории тестов показала хорошие результаты (наибольшая альфа Кронбаха для российской выборки и вторая по величине альфа Кронбаха для белорусской выборки (Одинцова и Радчикова, 2018а; Радчикова и др., 2017)).

Информационная функция для всей методики (test information curve  $I(\theta)$ ) была вычислена на основании суммирования информации, полученной от каждого пункта (утверждения) методики (рис. 2.1.7). График данной функции показывает, как методика оценивает величину измеряемого конструкта в полном диапазоне значений этого конструкта. Ярко выраженный пик на этой кривой свидетельствует о неравномерности точности измерения: такая методика будет подходящей для точного измерения конструкта только для тех тестируемых, чьи значения находятся вблизи пика кривой. Плоские участки кривой свидетельствуют о том, что в данном диапазоне измерения можно считать достаточно точными. Для шкалы самостоятельности (рис. 2.1.7а) точность оценки невысока для самых низких значений и резко падает для самых высоких значений, что говорит о том, что высокая самостоятельность измеряется с помощью данного измерительного инструмента недостаточно точно. Средние значения самостоятельности измеряются точно, а низкие — лучше, чем высокие. Наилучшие показатели получены для шкалы психологической активации (рис. 2.1.7в): кривая для этой шкалы имеет самый большой плоский участок, и диапазон измерений высокой точности самый большой: примерно от  $z=-4$  до  $z=2$ .

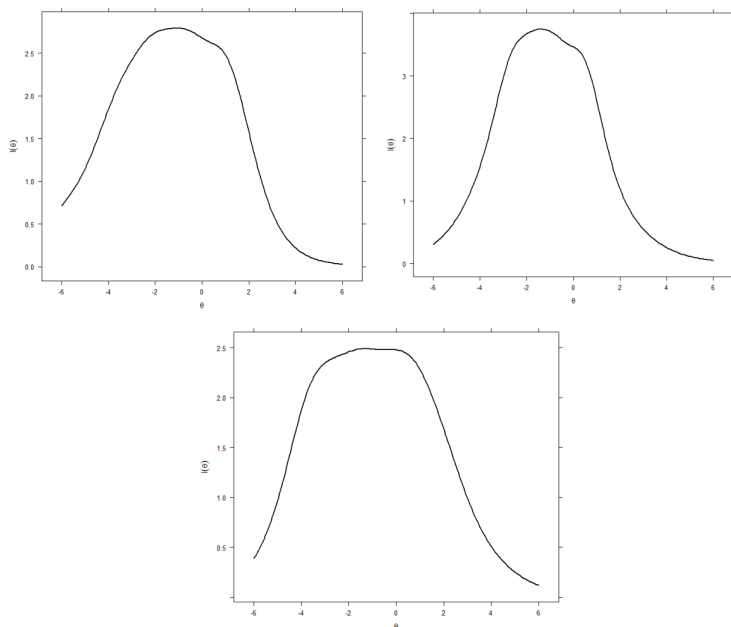


Рис. 2.1.7. Графики информационных функций для шкал методики самоактивации:  
 а) шкала самостоятельности, б) шкала физической активации и  
 в) шкала психологической активации

Перейдем к проверке критериальной валидности методики самоактивации, то есть к проверке того, насколько уровень самоактивации может объяснить и/или предсказать некоторый результат. Как было указано выше, в качестве такого результата была выбрана успеваемость студентов. Результаты корреляционного анализа двух показателей успеваемости (средний балл и дисперсия сессионных оценок) приведены в табл. 2.1.20. Несмотря на то, что в исследовании на российской выборке использовалась 5-балльная шкала оценок, а на белорусской выборке – 10-балльная, что должно, казалось бы, привести к большему разбросу измеряемой величины и большим по величине коэффициентам корреляции, корреляционная связь оказалась сильнее в случае российской выборки. Со средним баллом положительно коррелируют практически все показатели личностных ресурсов (за исключением личностного динамизма) и очень многие отрицательно коррелируют с дисперсией полученных студентами оценок. Тем не менее, делать вывод о том, что чем сильнее выражен какой-либо личностный ресурс, тем выше и стабильнее достижения в профессиональном виде деятельности, преждевременно.

Результаты, полученные для белорусской выборки, показывают, что связь среднего балла прослеживается только с общим баллом самоактивации и ее двумя шкалами, а дисперсия оценок (стабильность результата) связана только с общим баллом жизнестойкости, но направление связи противоположно направлению связи по российской выборке. Так как при вычислении большого числа корреляций статистически значимые связи можно получить совершенно случайно (Кричевец, 2018) ограничимся рассмотрением тех взаимосвязей, которые совпадают в обеих выборках. Таких взаимосвязей оказалось всего три (табл. 2.1.15), и все три указывают на то, что наблюдается умеренная положительная взаимосвязь между самоактивацией и средним баллом успеваемости, что может служить некоторым подтверждением критериальной валидности методики. Действительно, предполагалось, что чем выше самоактивация, тем успешнее будет человек в учебной деятельности, которая требует активизации личностных ресурсов при преодолении трудностей. Результаты исследования подтверждают это. Интересно, что такие показатели, как «Контроль» (шкала методики жизнестойкости) и «Самоконтроль» не всегда коррелируют с успешностью в учебной деятельности.

Таблица 2.1.20

**Показатели взаимосвязи (коэффициенты корреляции Пирсона)  
между личностными ресурсами и успеваемостью  
(средний балл и дисперсия сессионных оценок)**

Личностный ресурс	РФ (N=35)		РБ (N=43)	
	Средний балл	Дисперсия	Средний балл	Дисперсия
Самоконтроль	0,59*	-0,41*	0,24	-0,13
Личностный динамизм	0,26	-0,22	0,16	0,06
<b>Самоактивация</b>				
Самостоятельность	<b>0,40*</b>	-0,33	<b>0,42*</b>	-0,20
Физическая активация	0,35	-0,37*	0,09	0,13



Личностный ресурс	РФ (N=35)		РБ (N=43)	
	Средний балл	Дисперсия	Средний балл	Дисперсия
Психологическая активация	<b>0,63*</b>	-0,54*	<b>0,36*</b>	-0,09
Самоактивация (общий балл)	<b>0,57*</b>	-0,52*	<b>0,34*</b>	-0,05
<b>Жизнестойкость</b>				
Вовлеченность	0,37*	-0,43*	0,16	0,16
Контроль	0,51*	-0,50*	0,26	0,05
Принятие риска	0,37*	-0,36*	0,20	0,09
Жизнестойкость (общий балл)	0,44*	-0,39*	0,00	0,30*

Примечание: \*  $p < 0.05$

Вопрос по дискриминантной валидности методики самоактивации может возникнуть при рассмотрении корреляций с другими аналогичными конструктами (самоконтроль, личностный динамизм, жизнестойкость). Результаты исследований (Одинцова и Радчикова, 2018а; Радчикова и др., 2017) показывают, что практически все шкалы методики самоактивации, а также общий балл существенно коррелируют со всеми измеренными личностными ресурсами (табл. 2.1.21), и особенно с жизнестойкостью. Это может вести к предположению, что оба конструкта являются дублирующими.

Действительно, жизнестойкость характеризует способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности (Леонтьев и Рассказова, 2006), и самоактивация предполагает направленность на сохранение оптимального эмоционального и физического состояния (вера в свои возможности, вопреки ограничениям и вызовам). Тем не менее, самоактивация предполагает внутреннюю произвольную активность личности, часто направленную на создание тех самых ситуаций вызова, которые могут вызывать стресс, а затем на успешное преодоление этих ситуаций и обеспечение успешности деятельности в них, что связывает конструкты самоактивации и жизнестойкости и объясняет их тесную корреляцию. Если взять в качестве примера учебную деятельность, то студент с высокой самоактивацией предпочтет сдавать экзамен (с возможностью получить как более высокий, так и более низкий балл), чем получить гарантированную среднюю оценку. Студент с высокой жизнестойкостью справится с экзаменом так же хорошо, если обнаружит по-другому сформулированные вопросы или необычные задачи.

Для проверки важности выделения различных личностных ресурсов и для проверки инкрементной валидности был проведен регрессионный анализ, в котором зависимой переменной выступал средний балл успеваемости, а независимыми переменными — измеряемые личностные ресурсы (суммарные баллы). Так как самой серьезной альтернативой самоактивации является жизнестойкость (наибольшие коэффициенты корреляции получены именно

между этими методиками), сначала был проведен регрессионный анализ для всех независимых переменных, кроме самоактивации, затем в анализ добавлялась самоактивация для оценки изменения коэффициента детерминации. Результаты представлены в табл. 2.1.22.

Таблица 2.1.21

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал методики самоактивации с личностными ресурсами: жизнестойкость, личностный динамизм, самоконтроль для выборок РБ / РФ**

Шкалы методик	Шкала самостоятельности	Шкала физической активации	Шкала психической активации	Самоактивация (итоговый балл)
Самоконтроль	0,30 / 0,25	0,30 / <b>0,36</b>	<b>0,46 / 0,38</b>	<b>0,42 / 0,40</b>
Личностный динамизм	<b>0,37 / 0,45</b>	<b>0,36 / 0,42</b>	<b>0,52 / 0,60</b>	<b>0,50 / 0,59</b>
Жизнестойкость	<b>0,50 / 0,58</b>	<b>0,50 / 0,57</b>	<b>0,67 / 0,63</b>	<b>0,68 / 0,72</b>

Примечание: Жирным шрифтом выделены умеренные и сильные статистически значимые связи

Таблица 2.1.22

**Результаты регрессионного анализа для прогнозирования успеваемости на основании жизнестойкости, личностного динамизма и самоконтроля и на основании жизнестойкости, личностного динамизма, самоконтроля и самоактивации**

Показатель	Выборка			
	РБ		РФ	
	БЕТА	р	БЕТА	р
Свободный член		<b>&lt;0,0001</b>		<b>&lt;0,0001</b>
Жизнестойкость (общий балл)	0,19	0,4081	0,27	0,1617
Личностный динамизм	-0,24	0,2236	-0,07	0,7411
Самоконтроль	0,23	0,2735	<b>0,52</b>	<b>0,0074</b>
Коэффициент детерминации $R^2$	<b>0,09</b>		<b>0,40</b>	
Свободный член		<b>0,0003</b>		<b>0,0003</b>
Жизнестойкость (общий балл)	-0,07	0,7679	0,23	0,2046
Личностный динамизм	-0,29	0,1314	-0,35	0,1361
Самоконтроль	0,24	0,2391	<b>0,44</b>	<b>0,0168</b>
Самоактивация (общий балл)	<b>0,42</b>	<b>0,0465</b>	<b>0,48</b>	<b>0,0317</b>
Коэффициент детерминации $R^2$	0,18		0,50	

Аналогично, был проведен регрессионный анализ для всех независимых переменных, кроме жизнестойкости, затем в анализ добавлялась жизнестойкость для оценки изменения коэффициента детерминации. Результаты представлены в табл. 2.1.23.

Таблица 2.1.23

**Результаты регрессионного анализа  
для прогнозирования успеваемости на основании самоактивации,  
личностного динамизма и самоконтроля и на основании самоактивации,  
личностного динамизма, самоконтроля и жизнестойкости**

Показатель	Выборка			
	РБ		РФ	
	БЕТА	р	БЕТА	р
Свободный член		<b>0,0001</b>		<b>0,0001</b>
Личностный динамизм	-0,31	0,0946	0,13	0,4301
Самоконтроль	0,21	0,2339	<b>0,38</b>	<b>0,0352</b>
Самоактивация (общий балл)	<b>0,39</b>	<b>0,0308</b>	0,30	0,1073
<b>Коэффициент детерминации <math>R^2</math></b>	<b>0,18</b>		<b>0,45</b>	
Свободный член		<b>0,0003</b>		<b>0,0003</b>
Личностный динамизм	-0,29	0,1314	0,23	0,2046
Самоконтроль	0,24	0,2391	<b>0,44</b>	<b>0,0168</b>
Самоактивация (общий балл)	<b>0,42</b>	<b>0,0465</b>	<b>0,48</b>	<b>0,0317</b>
Жизнестойкость (общий балл)	-0,07	0,7679	-0,35	0,1361
<b>Коэффициент детерминации <math>R^2</math></b>	<b>0,18</b>		<b>0,50</b>	

Результаты анализа показывают, что при добавлении самоактивации в модель коэффициент детерминации увеличивается примерно на 0.10 (табл. 2.1.22), что говорит о росте объясненной дисперсии примерно на 10%, причем это характерно как для белорусской ( $\delta=0.09$ ), так и для российской выборок ( $\delta=0.10$ ). При рассмотрении обратной ситуации, то есть того, что может дать введение жизнестойкости в модель прогнозирования среднего балла, оказалось, что изменение коэффициента детерминации крайне мало (табл. 2.1.23), причем это характерно как для белорусской ( $\delta=0.00$ ), так и для российской выборок ( $\delta=0.05$ ). Эти результаты свидетельствуют о том, что конструкт самоактивации отражает психологическую реальность, отличную от жизнестойкости, и, по крайней мере, обладает некоторой инкрементной валидностью. Возможно, жизнестойкость обладает инкрементной валидностью по отношению к другим зависимым показателям, например, адаптации, стабилизации эмоциональных состояний при стрессах и т.п., что требует дальнейших исследований.

Таким образом, для измерения самоактивации как психологического конструкта, предполагающего внутреннюю произвольную активность личности и включающего самостоятельность для решения жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора); личностную и поведенческую активность (инициативность, стремление к достижению целей), а также направленность на сохранение оптимального эмоционального и физического состояния (вера в свои возможности, вопреки ограничениям и вызовам) была предложена методика, которая обладает хорошими психометрическими

характеристиками (Одинцова, Радчикова, 2018а; Радчикова и др., 2017). Результаты последнего исследования показали, что в рамках IRT наилучшей моделью, описывающей полученные данные, является модель градуированных ответов. Дискриминативность пунктов методики самоактивации довольно высока: все пункты имеют дискриминативность не ниже умеренной. Графическое представление информационной функции показывает, что для шкалы самостоятельности точность оценки невысока для самых низких значений и резко падает для самых высоких значений, что говорит о том, что высокая самостоятельность измеряется с помощью данного измерительного инструмента недостаточно точно. Средние значения самостоятельности измеряются точно, а низкие — лучше, чем высокие. Аналогичная ситуация наблюдается и для двух других шкал методики: физической активации и психологической активации. Наилучшие показатели получены для шкалы психологической активации: кривая для этой шкалы имеет самый большой плоский участок, и диапазон измерений высокой точности самый большой. В то же время, довольно высокие значения информационной функции в диапазоне от  $z=-3$  до  $z=2$  позволяют утверждать, что измерения компонентов самоактивации являются довольно точным от низких значений до значений, существенно выше среднего, и только самые высокие значения (при  $z>2$ ) измеряются недостаточно точно. Таким образом, можно определить, в каком именно диапазоне измерения самоактивации отражают реальность точнее.

Результаты исследования на двух различных выборках (РНИМУ, Российская Федерация, и БГПУ, Республика Беларусь) показали, что наблюдается умеренная положительная взаимосвязь между самоактивацией и средним баллом успеваемости, что может служить некоторым подтверждением критериальной валидности методики, так как предполагалось, что чем выше самоактивация, тем успешнее будет человек в учебной деятельности, которая требует активизации личностных ресурсов при преодолении учебных трудностей.

Дискриминантная валидность методики самоактивации проверялась при рассмотрении корреляций с другими схожими конструктами (самоконтроль, личностный динамизм, жизнестойкость). Для проверки важности выделения различных личностных ресурсов и для проверки инкрементной валидности был проведен регрессионный анализ, в котором зависимой переменной выступал средний балл успеваемости, а независимыми переменными — измеряемые личностные ресурсы (суммарные баллы). Так как самой серьезной альтернативой самоактивации является жизнестойкость, сначала был проведен регрессионный анализ для всех независимых переменных, кроме самоактивации, затем в анализ добавлялась самоактивация для оценки изменения коэффициента детерминации. Результаты анализа показывают, что при добавлении самоактивации в модель объясненная дисперсия увеличивается примерно на 10%, причем это характерно как для белорусской, так и для российской выборок. При рассмотрении обратной ситуации, то есть того, что может дать введение жизнестойкости в модель прогнозирования среднего балла, оказалось, что изменение

коэффициента детерминации крайне мало (как для белорусской, так и для российской выборок), что свидетельствует о том, что конструкт самоактивации отражает психологическую реальность, отличную от жизнестойкости, и, по крайней мере, обладает некоторой инкрементной валидностью.

Методика самоактивации прошла дополнительную проверку и на выборках респондентов с инвалидностью ( $N=170$ ) и условно здоровых ( $N=1507$ ) в возрасте от 18 до 65 лет (31,6% мужчин) (Одинцова и др., 2022а). Все участники исследования заняты в учебной или профессиональной деятельности. Возрастные группы (до 25 лет и от 25 лет) были определены исходя из периодизации Д. Бромлей и Дж. Бирена, где ранняя взрослость определяется возрастными границами от 18 до 25 лет, средняя и поздняя взрослость (зрелость) — от 25 лет и старше. К этому же делению близка и периодизация Б.Г. Ананьева. Ранняя взрослость характеризуется началом взрослой жизни, получением образования, профессии, началом самостоятельной жизни. Средняя и поздняя взрослость — самые продуктивные периоды, периоды полной самореализации человека в жизни.

Описательная статистика по всем шкалам методики самоактивации личности для четырех разных групп респондентов представлена в табл. 2.1.24. Распределения баллов всех шкал методики самоактивации личности для групп с инвалидностью обоих возрастов не отличается от нормального (по критериям Колмогорова–Смирнова и Шапиро–Уилка  $p>0,05$ ). Для группы условно здоровых распределение по всем шкалам методики отличается от нормального ( $p<0,05$ ), что может объясняться большим объемом выборки. Средние значения по всем шкалам практически не отличаются от медиан, что говорит о симметричности распределений. В сравнении с нормами, которые были определены для методики самоактивации ранее на выборке условно здоровых (таблица 2.1.13), меры центральной тенденции, полученные нами при увеличении выборки, практически не отличаются, так как ранее в исследовании была использована выборка по возрастному диапазону сходная с выборкой условно здоровых лиц от 25 лет и старше. Значения всех показателей самоактивации для условно здоровых до 25 лет ниже, чем в более старшей группе и в табл. 2.1.13. Значения для лиц с инвалидностью также ниже, чем для условно здоровых.

Таблица 2.1.24

**Описательная статистика по всем показателям методики самоактивации личности для четырех групп респондентов**

Показатель	$M \pm s$	Me [LQ; UQ]	A	E
<b>Условно здоровые, до 25 лет (<math>N=1016</math>)</b>				
Самостоятельность	$15,8 \pm 4,1$	16,0 [13,0; 19,0]	$-0,12 \pm 0,08$	$-0,55 \pm 0,15$
Физическая активация	$14,8 \pm 4,7$	15,0 [12,0; 18,0]	$-0,33 \pm 0,08$	$-0,18 \pm 0,15$
Психологическая активация	$13,8 \pm 4,2$	14,0 [11,0; 17,0]	$-0,08 \pm 0,08$	$-0,01 \pm 0,15$
Самоактивация (итог)	$44,4 \pm 10,7$	44,0 [37,0; 52,0]	$-0,04 \pm 0,08$	$-0,37 \pm 0,15$

Показатель	M ± s	Me [LQ; UQ]	A	E
<b>Условно здоровые, от 25 лет и старше (N=491)</b>				
Самостоятельность	16,6 ± 4,0	17,0 [14,0; 20,0]	-0,23 ± 0,11	-0,37 ± 0,22
Физическая активация	16,4 ± 4,8	17,0 [14,0; 20,0]	-0,66 ± 0,11	0,35 ± 0,22
Психологическая активация	15,7 ± 4,1	16,0 [13,0; 19,0]	-0,21 ± 0,11	-0,36 ± 0,22
Самоактивация (итог)	48,6 ± 11,2	49,0 [40,0; 57,0]	-0,27 ± 0,11	-0,33 ± 0,22
<b>Лица с инвалидностью, до 25 лет (N=102)</b>				
Самостоятельность	14,7 ± 3,7	15,0 [12,0; 17,0]	0,08 ± 0,24	0,66 ± 0,47
Физическая активация	13,8 ± 4,9	13,0 [11,0; 17,0]	-0,31 ± 0,24	0,36 ± 0,47
Психологическая активация	13,1 ± 4,2	13,0 [10,0; 15,0]	0,22 ± 0,24	0,32 ± 0,47
Самоактивация (итог)	41,5 ± 10,2	40,0 [35,0; 47,0]	0,40 ± 0,24	-0,26 ± 0,47
<b>Лица с инвалидностью, от 25 лет и старше (N=68)</b>				
Самостоятельность	16,9 ± 4,3	17,0 [14,0; 20,0]	-0,23 ± 0,29	-0,84 ± 0,57
Физическая активация	13,5 ± 5,2	14,0 [10,0; 17,0]	0,01 ± 0,29	-0,44 ± 0,57
Психологическая активация	15,7 ± 4,5	16,0 [13,0; 19,0]	-0,12 ± 0,29	-0,70 ± 0,57
Самоактивация (итог)	46,1 ± 11,5	48,0 [38,0; 54,0]	-0,16 ± 0,29	-0,17 ± 0,57

*Примечание:* М — среднее, Me — медиана, s — стандартное отклонение; Me — медиана, LQ — нижний квартиль, UQ — верхний квартиль, A — асимметрия ± стандартная ошибка, E — эксцесс ± стандартная ошибка

Чтобы проверить, различаются ли группы между собой статистически значимо, было проведено два дисперсионных анализа. Трехфакторный дисперсионный анализ был проведен для сравнения групп респондентов разного возраста, пола и состояния здоровья по итоговому баллу методики. Результаты показали, что статистически значимых взаимодействий нет, но есть статистически значимые главные эффекты наличия инвалидности и возраста: по общему баллу самоактивации условно здоровые превосходят лиц с инвалидностью ( $F(1, 1669) = 8,89$ ;  $p = 0,0029$ ), а люди старшего возраста — младших ( $F(1, 1669) = 19,29$ ,  $p < 0,0001$ ). Это говорит о том, что необходимо учитывать возраст респондентов и разрабатывать возрастные нормы, а также служит обоснованием выделения отдельных норм для лиц с инвалидностью. Статистически значимых различий по полу не оказалось.

Четырехфакторный дисперсионный анализ был проведен для сравнения групп респондентов разного возраста, пола и состояния здоровья по трем шкалам методики, причем внутригрупповым фактором выступали три шкалы. Взаимодействие третьего порядка оказалось статистически незначимым ( $F(2, 3338) = 0,16$ ;  $p = 0,85$ ), а из всех взаимодействий второго порядка статистически значимым оказалось взаимодействие между переменными «Шкала методики самоактивации», «Наличие/отсутствие инвалидности» и «Возраст» ( $F(2, 3338) = 7,96$ ;  $p = 0,0004$ ). Средние значения по группам представлены на рис. 2.1.8. Как видим, у условно здоровых все шкалы методики вносят примерно одинаковый вклад в повышение самоактивации с возрастом, а у лиц с инвалидностью — повышаются значения



по шкалам самостоятельности и психологической активации, но физическая активация у лиц с инвалидностью существенно ниже, чем у здоровых, и с возрастом не повышается, что вполне закономерно в силу наличия у них реальных пожизненных физических ограничений. Эффект пола обнаружен не был, возможно в силу малочисленности мужчин в одной и другой выборках, что предполагает дальнейшие исследования в уточнении норм методики самоактивации для мужчин и женщин в зависимости от наличия/отсутствия инвалидности.

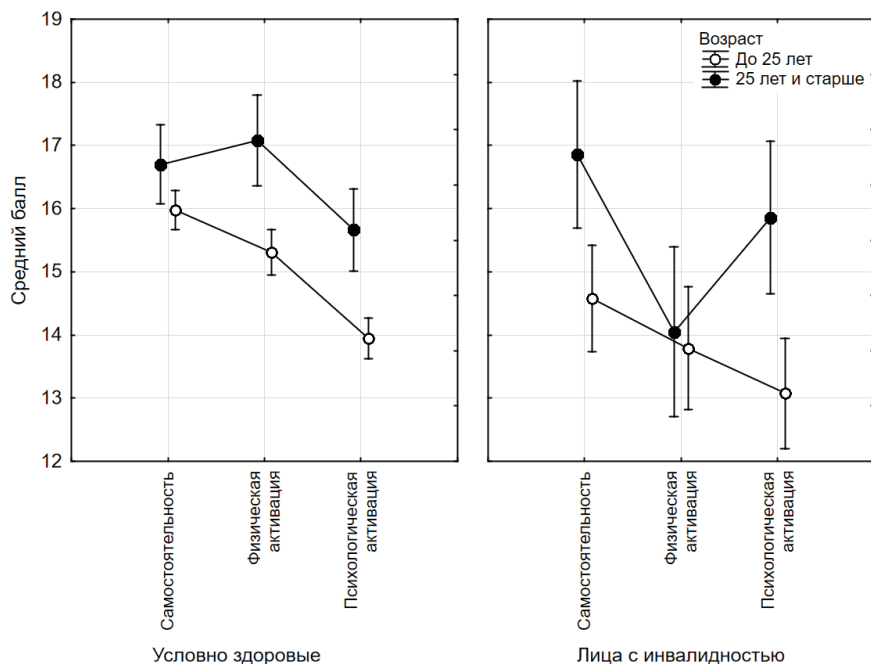


Рис. 2.1.8. Средние значения по шкалам методики самоактивации личности для респондентов с и без инвалидности разного возраста

Так как результаты для групп разного возраста не совпали, то проверка внутренней согласованности методики была проведена для всех четырех групп. Результаты представлены в табл. 2.1.25. Средние корреляции пункта со шкалой довольно высоки (не ниже 0,48), а показатели внутренней согласованности более 0,70 практически во всех случаях. Исключение составляет группа лиц с инвалидностью до 25 лет: показатели внутренней согласованности для отдельных шкал методики у них самые низкие, но для итогового балла — выше, чем 0,75. Все это позволяет говорить о том, что методика

довольно хорошо работает не только для респондентов разного возраста, но и для лиц с инвалидностью.

Ретестовая надежность проверялась отдельно для группы условно здоровых респондентов (N=37) и для группы лиц с инвалидностью (N=32). Второй замер был проведен через 4 месяца. Ретестовая надежность для группы условно здоровых оказалась ниже, чем для лиц с инвалидностью: от 0,49 до 0,70 по шкалам методики vs от 0,75 до 0,79. Ретестовая надежность для итогового показателя оказалась равна 0,61 для группы условно здоровых и 0,83 для лиц с инвалидностью.

Таблица 2.1.25

**Показатели внутренней согласованности методики  
самоактивации личности для четырех групп респондентов**

<b>Показатели</b>	<b><math>\alpha</math> Кронбаха</b>	<b>Коэффициент по- ловинного расще- пления Гутмана</b>	<b>Средняя корреляция пункта со шкалой</b>
<b>Условно здоровые, до 25 лет (N=1016)</b>			
Самостоятельность	0,70	0,72	0,63
Физическая активация	0,72	0,79	0,64
Психологическая активация	0,71	0,73	0,64
Самоактивация (итог)	0,85	0,86	0,53
<b>Условно здоровые, от 25 лет и старше (N=491)</b>			
Самостоятельность	0,74	0,80	0,66
Физическая активация	0,81	0,86	0,72
Психологическая активация	0,75	0,78	0,66
Самоактивация (итог)	0,89	0,90	0,59
<b>Лица с инвалидностью, до 25 лет (N=102)</b>			
Самостоятельность	0,55	0,60	0,55
Физическая активация	0,72	0,74	0,64
Психологическая активация	0,65	0,68	0,60
Самоактивация (итог)	0,80	0,84	0,48
<b>Лица с инвалидностью, от 25 лет и старше (N=68)</b>			
Самостоятельность	0,81	0,84	0,72
Физическая активация	0,83	0,87	0,73
Психологическая активация	0,82	0,86	0,73
Самоактивация (итог)	0,89	0,93	0,59

Корреляции между шкалами методик и общим баллом (табл. 2.1.26) схожи с корреляциями, полученными нами ранее на российской (Одинцова, Радчикова, 2018а) и белорусской (Радчикова и др., 2017) выборках (см. также табл. 2.1.14).

Таким образом, результаты показывают, что методика самоактивации личности практически одинаково работает на всех исследуемых выборках, что может служить обоснованием ее применения для лиц разного возраста и для

лиц с инвалидностью. Ранее также было показано, что конструкт самоактивации отражает психологическую реальность, отличную от жизнестойкости, и обладает инкрементной валидностью. В силу того, что полученные нами данные статистически значимо различаются в зависимости от наличия/отсутствия инвалидности и возраста, были рассчитаны нормы по методике самоактивации для четырех групп респондентов (условно здоровые до 25 лет; условно здоровые от 25 лет и старше; лица с инвалидностью до 25 лет; лица с инвалидностью от 25 лет и старше). Результаты приведены в Приложении 3.

Таблица 2.1.26

**Корреляции между шкалами методики самоактивации личности для четырех групп респондентов**

Показатели	Физическая активация	Психологическая активация	Самоактивация (итог)
<b>Условно здоровые: до 25 лет / 25 лет и старше</b>			
Самостоятельность	0,44 / 0,58	0,64 / 0,72	0,82 / 0,87
Физическая активация		0,51 / 0,60	0,80 / 0,85
Психологическая активация			0,86 / 0,88
<b>Лица с инвалидностью: до 25 лет / 25 лет и старше</b>			
Самостоятельность	0,33 / 0,38	0,58 / 0,75	0,76 / 0,84
Физическая активация		0,47 / 0,41	0,79 / 0,76
Психологическая активация			0,84 / 0,86

Рассчитанные нормы показывают, что самые низкие значения шкал не обладают такой же дифференцирующей способностью, как высокие значения, что совпадает с результатами, полученными нами ранее: в рамках теории латентных черт (IRT), где было установлено, что измерения компонентов самоактивации являются довольно точными в диапазоне от низких значений до значений, существенно выше среднего, и только самые высокие значения (превышающие средние на два стандартных отклонения и более) измеряются недостаточно точно.

Эффект пола обнаружен не был, хотя в более раннем исследовании (Одинцова, Радчикова, 2018а) мужчины превосходили женщин по шкале самостоятельности. Полученные результаты могут объясняться как реальным отсутствием различий в самоактивации мужчин и женщин, так и недостаточно большими выборками мужского пола, что создает перспективу для дальнейших исследований. Пока различия в самоактивации между мужчинами и женщинами убедительно не установлены, предлагаем пользоваться нормами из Приложения 3 вне зависимости от пола.

### 2.1.3 Инструментальные ресурсы личности

Бывает — жизнь поранит и обманет,  
Но ты преодолей свою печаль.  
Пусть светится окно твоё в тумане —  
Назло судьбе ты свет не выключай.  
Ты верь в свою удачу-недотрогу,  
На твой огонь она придёт в свой час.  
Чтобы для счастья проторить дорогу,  
Порой невзгоды посещают нас

**Вадим Шефнер.** Невзгоды, 1962 г.



Ирина Кулик. Богатые инструменты для преодоления везде

К инструментальным психологическим ресурсам личности Д.А. Леонтьев относит индивидуальные особенности, предсказывающие успешность выполнения того или иного класса задач: инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (психологические защиты, стратегии совладания, способы реагирования). В данном разделе остановимся на анализе стратегий совладания и способов реагирования на неопределенность, на двух новых методиках, которые были нами разработаны для изучения данной группы инструментальных ресурсов, причем, они были адаптированы как для подростков, так и для взрослых. В Приложении 4 представлены два варианта методики COPE-30 для изучения применяемых копинг-стратегий (для взрослых и для подростков), а в Приложении 5 — методика Шкала реагирования на неопределенность, которая одинакова и для взрослых, и для подростков, за исключением одного утверждения: «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как в школе, так и дома» (для подростков). «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как работе, так и дома» (для взрослых).

#### ***2.1.3.1 Ресурсы совладания (COPE-30) как комплект инструментов для преодоления вызовов современности***

Совладание традиционно определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, направленные на предотвращение угроз и снижение стресса. Существует множество моделей совладания, с каждой из которых связана разработка специального инструмента измерения (Folkman & Lazarus, 1985; Endler & Parker, 1990; McCrae & Costa, 1986 и др.). Одним из самых популярных является методика COPE Ч. Карвера и М. Шейера (уровень использования 20,2% (Muniandy et al., 2021)), берущая начало из когнитивно-феноменологической теории совладания со стрессом (Lazarus & Folkman, 1984) и модели поведенческой саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера (Carver & Scheier, 1981). В отличие от многих эмпирически созданных диагностических инструментов (Folkman & Lazarus, 1985; McCrae & Costa, 1986 и др.), методика COPE основана на теоретических предположениях о конструктивном совладании и исследовании тех факторов, которые способствуют или мешают такому совладанию. Полная версия COPE содержит 60 пунктов, которые образуют 15 шкал — 15 разных копинг-стратегий (Carver et al., 1989). Авторы методики исходят из того, что разграничение между сфокусированными на проблеме и сфокусированными на эмоциях способами совладания, предложенное Р. Лазарусом, является упрощенным, и предлагают рассматривать все копинг-стратегии, а при необходимости использовать универсальные группы «второго уровня» (факторы второго порядка, обычно получающиеся в результате факторного анализа). По их мнению, вторичная структура будет различаться в зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и других переменных.

Оригинальная полная версия COPE (Carver et al., 1989) переведена на многие языки, в том числе адаптирована и в России (Гаранян, Иванов, 2010;

Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). При этом отмечается проблематичность ее использования в некоторых случаях, например, в клинических условиях, с подростками, в больших исследовательских протоколах из-за ее длины и неустойчивости факторной структуры. В связи с этим предпринимались многочисленные попытки сокращения полной версии COPE. Одним из вариантов такого сокращения является методика Brief COPE, предложенная Ч. Карвером (Carver, 1997) и привлекающая своей простотой в использовании и минимальными временными затратами на заполнение, однако при ее адаптации во многих странах (García. et al., 2018; Baumstarck et al., 2017; Tang et al., 2016; Hanfstingl et al., 2021 и др.) обнаружены расхождения в эмпирических данных, и не всегда подтверждается оригинальная модель, содержащая 14 копинг-стратегий. Перевод методики Brief COPE использовался и в России: для изучения копинг-стратегий ВИЧ-инфицированных респондентов (Шаргородская, 2016; N=103); для изучения представлений подростков о копинг-стратегиях их родителей (Маленова и Ерошевич, 2019; N = 87); для проверки конструктивной валидности другой методики (Екимчик и Крюкова, 2020; N = 264), однако данных о полноценной адаптации Brief COPE на российских выборах нами не обнаружено.

Второй подход к созданию сокращенной версии методики COPE заключается в уменьшении количества пунктов оригинала или даже сокращения Brief COPE, так как, по мнению исследователей, некоторые из них являются избыточными. При этом в большинстве случаев сохраняются оригинальные пункты и, по возможности, 15 исходных шкал. Так, сделаны попытки сократить методику до разного количества пунктов: 52 в США (Lyne, Roger, 2000); 40 в США и Канаде (Zuckerman, Gagne, 2003); 30 в Австралии (Pang et al., 2013); 16 в Индии (Mohanraj et al., 2015), 20 в Бразилии и Португалии (Brasileiro et al., 2016), 48 в Испании (Martínez-Ortega, Gomà-i-Freixanet, Fornieles-Deu, 2016), 32 в России (Voronin et al., 2020). В США, на основе использования трех версий шкалы COPE (оригинальная COPE, Brief COPE, SCOPE) создан вариант из 36 пунктов (Henry et al., 2022).

Такое многообразие разных сокращенных версий говорит о признании оригинала и стремлении к поиску удовлетворительного варианта короткой версии COPE. Предложенные версии различаются и по количеству пунктов, и по количеству шкал. В исследовании (Lyne, Roger, 2000) не подтверждена предполагаемая факторная структура и выделено три общих фактора: активный, эмоционально-ориентированный и избегающий. Предлагается сократить методику до 37 пунктов и выделять только три общих стиля совладания, не детализируя копинг-стратегии. В исследовании (Zuckerman, Gagne, 2003) выделено 5 шкал по 8 пунктов в каждой: самопомощь, приближение, приспособление, избегание и самонаказание. Показано умеренное соответствие модели полученным данным (GFI = 0,87, CFI = 0,89, RMSEA = 0,05). В исследовании (Pang et al., 2013) соответствие 12-факторной и 3-факторной моделей полученным данным оказалось плохим (CFI < 0,90, RMSEA > 0,05). Использование эксплораторного факторного анализа позволило обнаружить

шесть факторов: активное совладание, социальная поддержка, отрицание, принятие, сдерживание и избегание, содержащих от 3 до 10 пунктов. В работе (Mohanraj et al., 2015), несмотря на хорошую внутреннюю согласованность шкал Brief COPE, соответствие 14-факторной модели полученным данным оказалось плохим ( $CFI < 0,60$ ,  $RMSEA > 0,09$ ). На основании эксплораторного факторного анализа выявлено 5 факторов: активное планирование, социальная поддержка, избегающие эмоции, использование успокоительных и обращение к религии, для которых было оставлено 16 утверждений. В работе (Brasileiro et al., 2016) предполагаемые 14 шкал Brief COPE показали низкую внутреннюю согласованность и плохое соответствие полученным данным. Эксплораторный факторный анализ выделил 3 фактора: религиозный копинг и позитивное переосмысление, отвлечение, поиск внешней поддержки, содержащих от 4 до 9 пунктов. В исследовании (Martínez-Ortega et al., 2016) получено 9 факторов: активное преодоление, использование успокоительных, концентрация на эмоциях, поиск социальной поддержки, юмор, обращение к религии, отрицание, сдерживание, принятие и личностный рост, включающих от 4 до 9 пунктов. В работе (Voronin et al., 2020) на российской выборке из полной версии методики (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013) были удалены пункты с наименьшей факторной нагрузкой и выделено 4 фактора: проблемно-ориентированный копинг, социальная поддержка, избегание и эмоционально-ориентированный копинг, но итоговая версия методики не опубликована, а психометрические результаты апробации представлены частично. В исследовании (Henry et al., 2022) авторы предлагают выделять либо 6, либо 7 факторов, содержащих 22 и 29 пунктов соответственно. Обе модели показали хорошее соответствие полученным данным ( $CFI > 0,92$ ;  $RMSEA < 0,05$ ;  $SRMR < 0,07$ ).

В качестве рекомендаций в вышеперечисленных исследованиях авторы обращают внимание на необходимость в: 1) проверке психометрических характеристик методики на расширенных выборках, включающих нормативные (не клинические) группы, представителей разных этнических групп и возрастов; 2) использовании разных инструкций: а) инструкции, ориентирующей на оценку копинг-стратегий, применяемых в конкретных жизненных ситуациях с указанием ситуации; б) инструкции, ориентирующей на оценку копинг-стратегий, которые обычно (часто, в большинстве случаев) используются в трудных жизненных ситуациях и 3) учете трудности (стрессогенности) ситуации, в которой используются копинги.

Таким образом, существует потребность в компактном инструменте для проведения масштабных, лонгитюдных исследований, исследований потенциально уязвимых групп, а также индивидуальных исследований для практики психологической помощи. При этом полный вариант COPE, широко используемый в российских исследованиях, теоретически и эмпирически обоснован, обладает хорошими психометрическими характеристиками, включает достаточное количество концептуально разных шкал, позволяет выделить 15 копинг-стратегий (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). Все это определило



цель нашей работы: разработка COPE-30 — сокращенной версии русскоязычной методики COPE (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013); оценка ее психометрических свойств, апробация на разных выборках как с учетом, так и без учета специфики конкретных трудных жизненных ситуаций (ТЖС), анализ различий в предпочтении стратегий совладания в зависимости от пола и субъективной оценки трудности ситуации.

В исследовании приняло участие 1395 человек.

Первая выборка (выборка 1) включала 308 человек (24,7% мужчин) в возрасте от 18 до 63 лет, в среднем  $31 \pm 12$  год (медиана = 29 лет). Эти участники заполняли полную версию методики COPE с инструкцией, ориентирующей на оценку копинг-стратегий, применяемых в конкретных ТЖС. На основе психометрических характеристик пунктов COPE происходил отбор в краткую версию методики.

Вторая выборка (выборка 2) включала 526 человек (24,5% мужчин) от 18 до 76 лет, в среднем  $32 \pm 12$  года (медиана = 31 год). Эта выборка использовалась для проверки психометрических свойств сокращенной версии COPE-30 с инструкцией, ориентирующей на оценку копинг-стратегий, применяемых в конкретных ТЖС. Часть данной выборки ( $N = 396$ ) использовалась для проверки внешней валидности COPE-30.

Третья выборка (выборка 3) включала 561 человек (24,6% мужчин; 7,1% другого пола) в возрасте от 18 до 63 лет, в среднем  $33 \pm 10$  года (медиана = 32 года). Эта выборка использовалась для проверки психометрических свойств COPE-30 с инструкцией, представленной разработчиками полной версии (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013).

Возможность указать в качестве пола не только мужской и женский, но и другой, была предоставлена только при сборе данных для выборки 3, когда исследования по выборкам 1 и 2 завершились, поэтому невозможно соотнести все три выборки по трем значениям пола. Если учитывать только значения «мужской» и «женский», то все три выборки эквивалентны по половому составу ( $\chi^2 = 0,62$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,73$ ).

Для получения сокращенной версии был использован полный вариант COPE (Рассказова и др., 2013) как вариант, уже адаптированный в России и отражающий культурную специфику в интерпретации утверждений. Методика содержит 60 пунктов и позволяет выделить 15 копинг-стратегий: 1) Позитивное переформулирование и личностный рост, 2) Мысленный уход от проблемы, 3) Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4) Использование инструментальной социальной поддержки, 5) Активное совладание, 6) Отрицание, 7) Обращение к религии, 8) Юмор, 9) Поведенческий уход от проблемы, 10) Сдерживание, 11) Использование эмоциональной социальной поддержки, 12) Использование «успокоительных», 13) Принятие, 14) Подавление конкурирующей деятельности, 15) Планирование.

Для проверки внешней валидности сокращенной версии использовались: краткий вариант теста жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013), методика

самоактивации личности (Одинцова, Радчикова, 2018а, Приложение 3) и методика «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации» (Битюцкая, Корнеев, 2021).

Для оценки копинг-стратегий, применяемых в конкретных ТЖС в соответствии с ситуацией, следуя рекомендациям (Битюцкая, 2011; Битюцкая, Корнеев, 2021) части респондентов ( $N=396$ ) из выборки 2 были заданы дополнительные вопросы с инструкцией: «Выделите трудную жизненную ситуацию, произошедшую в Вашей жизни и являющуюся актуальной для Вас. Пожалуйста, напишите, что это за ситуация. Когда она произошла? Оцените уровень трудности этой ситуации по 10-балльной шкале по следующим характеристикам: сложная, значимая, стрессовая, непредсказуемая, бесконтрольная, неразрешимая, непонятная, неопределенная, неожиданная». Общий уровень трудности обозначенной респондентом ситуации оценивался по среднему значению всех девяти характеристик. Типы ТЖС, отмечаемые респондентами, были распределены по жизненным сферам, как это рекомендуют в работе (Битюцкая, Корнеев, 2021): 1) материально-бытовая (12,5%); 2) профессиональная (10%); 3) межличностная (21,9%); 4) внутриличностная (12,4%); 5) общественная (10,5%); 6) угроза жизни и предельные ситуации (27,9%); 7) сфера не определена (4,8%). Шкала трудности ситуации оказалась внутренне непротиворечивой (стандартизированная альфа Кронбаха = 0,90; коэффициент расщепления Гутмана = 0,93) и хорошо коррелирующей со шкалами методики «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации»: положительные умеренные статистически значимые корреляционные связи получились для шести из восьми шкал ( $r = 0,68$  для шкалы «Отрицательные эмоции»;  $r = 0,66$  для шкалы «Общие признаки тяжелой жизненной ситуации»;  $r = 0,48$  для шкалы «Непонятность ситуации»;  $r = 0,42$  для шкалы «Неподконтрольность ситуации»;  $r = 0,46$  для шкалы «Перспектива будущего»;  $r = 0,40$  для шкалы «Затруднения в принятии решений»). Об однофакторной структуре шкалы трудности ситуации говорит и то, что при проведении эксплораторного факторного анализа по критерию Кайзера выделяется всего один фактор (всего одно собственное значение корреляционной матрицы больше 1), объясняющий 56% общей дисперсии.

Отбор утверждений для краткой версии методики проводился следующим образом. Сначала рассчитывались стандартные показатели надежности для полных шкал (включающих по 4 пункта): альфа Кронбаха и альфа Кронбаха при исключении пункта из шкалы. Затем выбирался пункт, альфа Кронбаха при исключении которого была минимальной, и к нему добавлялся пункт, лучше всего коррелирующий с ним, либо пункт, альфа Кронбаха при исключении которого была минимальной после исключения уже отобранного. В подавляющем большинстве случаев оба эти критерия совпадали. Полученная сокращенная версия методики, которую мы назвали СОРЕ-30, представлена в Приложении 4.

В качестве методов обработки данных использовались: описательная статистика, корреляционный анализ, эксплораторный и конфирматорный

факторный анализ, трехфакторный дисперсионный анализ и двухфакторный ковариационный анализ. Для проверки внутренней согласованности методики использовались альфа Кронбаха и конфирматорный факторный анализ. Эксплораторный факторный анализ применялся для выделения факторов второго порядка, а корреляционный – для проверки внешней валидности методики (проверки взаимосвязей со сходными конструктами: жизнестойкостью, самоактивацией, характеристиками трудной жизненной ситуации). Для проверки различий в предпочтении разных копинг-стратегий мужчинами и женщинами при разных инструкциях использовался трехфакторный дисперсионный анализ, а для проверки предположения о возможном влиянии трудности ситуации на выбор копинг-стратегий у мужчин и женщин был проведен двухфакторный ковариационный анализ (two-way ANCOVA), в котором в качестве ковариаты выступал уровень трудности ситуации.

Для шкал, состоящих из отобранных двух пунктов, рассчитывалась альфа Кронбаха, которую можно интерпретировать как оценку, возможно заниженную, внутренней согласованности (Eisinga et al., 2013). Результаты расчетов для полной и сокращенной версии методики и результаты других русскоязычных версий приведены в табл. 2.1.27.

Показатели согласованности почти во всех случаях несколько ниже для сокращенной версии методики (краткая версия, выборка 1), чем для полной (полная версия, выборка 1), что вполне закономерно, так как они зависят от числа утверждений. Однако различия невелики и отражают содержание шкал: если надежность шкалы высока в полной версии (например, 0,88 для копинг-стратегии (8) «Юмор»), то она также высока и для краткой версии (0,82). Если надежность шкалы слаба для полной версии (например, для копинг-стратегии (10) «Сдерживание» 0,57), то и для краткой версии она невелика (0,59).

Коэффициенты надежности (табл. 2.1.27) на разных выборках и при применении двух вариантов методики (полной и краткой версий) варьируют от 0,37 до 0,91. Самые низкие показатели получены по шкалам (2) «Мысленный уход от проблемы» и (10) «Сдерживание», что согласуются с данными других исследований при апробации двух российских полных версий COPE: для шкалы «Мысленный уход от проблемы» от 0,40 (Рассказова и др., 2013) до 0,44 (Гаранян, Иванов, 2010), для шкалы «Сдерживание» от 0,47 (Гаранян, Иванов, 2010) до 0,58 (Рассказова и др., 2013). Данные шкалы в большинстве зарубежных исследований также имеют низкую надежность: в пересмотренном варианте R-COPE (Zuckerman & Gagne, 2003) коэффициент надежности по шкале «Мысленный уход» равен 0,45, в китайской адаптации Brief COPE-C – 0,57 (Tang et al., 2021); в испанской версии COPE-48 (Martínez-Ortega et al., 2016) внутренняя согласованность по шкале «Сдерживание» равна 0,55, как и в австралийской версии COPE-30 (0,52) (Pang et al., 2013). В сравнении с русскоязычным вариантом, представленным в (Voronin et al., 2020), показатели по шкале (4) «Использование инструментальной поддержки» несколько ниже, а по шкалам (5) «Активное совладание», (6) «Отрицание», (9) «Поведенческий

уход от проблем» – значительно выше и практически совпадают с данными, полученными при применении полного варианта COPE (табл. 2.1.27).

Таблица 2.1.27

**Показатели внутренней согласованности шкал  
(альфа Кронбаха) для методик COPE, COPE-32 и COPE-30**

Копинг-стратегии	Альфа Кронбаха					
	Полная версия		COPE-32	COPE-30		
	Рассказова, Гордеева и Осин, 2013	Выборка 1	Voronin et al., 2020	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
1	0,77	0,75	0,81	0,72	0,75	0,83
2	0,40	0,52	0,48	0,37	0,52	0,58
3	0,88	0,81	0,74	0,79	0,74	0,82
4	0,82	0,79	0,74	0,69	0,67	0,68
5	0,77	0,76	0,52	0,67	0,62	0,68
6	0,68	0,74	0,56	0,82	0,78	0,77
7	0,92	0,89	0,91	0,89	0,91	0,83
8	0,89	0,88	0,74	0,82	0,79	0,80
9	0,73	0,75	0,32	0,67	0,55	0,65
10	0,58	0,57	-	0,59	0,52	0,58
11	0,89	0,86	0,73	0,82	0,79	0,79
12	0,90	0,89	-	0,91	0,89	0,90
13	0,74	0,81	0,84	0,82	0,77	0,69
14	0,79	0,79	0,74	0,76	0,77	0,70
15	0,76	0,77	0,71	0,71	0,69	0,71

*Примечание:* В версии И.А. Воронина по 2 пункта на шкалу, кроме шкал: (2) «Мысленный уход от проблемы», (7) «Обращение к религии», (13) «Принятие», в которые входят все 4 пункта оригинала. В версии COPE-30 сохранены все шкалы по 2 пункта в каждой.

Для проверки соответствия структуры методики полученным данным применялся конфирматорный факторный анализ. Результаты (табл. 2.1.28) показывают, что в случае применения полной версии (выборка 1) соответствие несколько хуже, чем было получено в (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013), но для краткой версии оно значительно лучше: для всех трех выборок (и при любой инструкции) RMSEA меньше 0,05, индексы IFI и CFI не ниже 0,94, а индекс SRMR гораздо ниже 0,08. Таким образом, можно заключить, что методика COPE-30 обладает хорошей внутренней согласованностью.

Таблица 2.1.28

**Показатели соответствия структуры полученным данным  
(индексы соответствия конфирматорного факторного анализа)  
для методик COPE и COPE-30**

Индексы соответствия	Полная версия COPE		COPE-30		
	Рассказова, Гордеева, Осин, 2013	Выборка 1	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
RMSEA	0,043	0,050	0,038	0,037	0,048
-95%	0,041	0,047	0,030	0,032	0,043
+95%	0,046	0,053	0,045	0,042	0,052
IFI		0,858	0,965	0,964	0,941
CFI	0,923	0,855	0,963	0,963	0,939
GFI		0,769	0,917	0,939	0,922
SRMR		0,067	0,038	0,033	0,043

Описательная статистика для шкал полной версии методики была рассчитана не по сумме баллов, а по среднему для сравнения результатов полной и сокращенной версий (табл. 2.1.29).

Таблица 2.1.29

**Описательная статистика по методике COPE для трех выборок  
(среднее  $\pm$  стандартное отклонение)**

Копинг-стратегии	Среднее $\pm$ стандартное отклонение			
	Выборка 1 полная версия COPE	Выборка 1 COPE-30	Выборка 2 COPE-30	Выборка 3 COPE-30
1	3,22 $\pm$ 0,68	3,04 $\pm$ 0,85	2,98 $\pm$ 0,89	3,07 $\pm$ 0,83
2	2,37 $\pm$ 0,69	2,34 $\pm$ 0,85	2,38 $\pm$ 0,88	2,17 $\pm$ 0,87
3	2,90 $\pm$ 0,78	2,79 $\pm$ 0,92	2,73 $\pm$ 0,93	2,69 $\pm$ 0,91
4	2,83 $\pm$ 0,80	2,95 $\pm$ 0,90	2,87 $\pm$ 0,89	3,09 $\pm$ 0,82
5	3,19 $\pm$ 0,70	3,10 $\pm$ 0,83	3,11 $\pm$ 0,81	3,27 $\pm$ 0,69
6	2,16 $\pm$ 0,81	2,10 $\pm$ 1,02	2,17 $\pm$ 1,00	1,91 $\pm$ 0,87
7	2,19 $\pm$ 0,97	2,53 $\pm$ 1,12	2,48 $\pm$ 1,16	2,09 $\pm$ 1,03
8	2,55 $\pm$ 0,90	2,47 $\pm$ 0,95	2,47 $\pm$ 0,95	2,50 $\pm$ 0,90
9	2,11 $\pm$ 0,75	2,08 $\pm$ 0,87	2,09 $\pm$ 0,80	1,88 $\pm$ 0,74
10	2,61 $\pm$ 0,66	2,94 $\pm$ 0,83	2,93 $\pm$ 0,77	2,97 $\pm$ 0,75
11	2,87 $\pm$ 0,89	3,00 $\pm$ 0,97	2,92 $\pm$ 0,90	2,94 $\pm$ 0,90
12	1,69 $\pm$ 0,87	1,61 $\pm$ 0,92	1,54 $\pm$ 0,86	1,58 $\pm$ 0,88
13	3,18 $\pm$ 0,77	3,06 $\pm$ 0,94	2,96 $\pm$ 0,89	2,93 $\pm$ 0,80
14	2,60 $\pm$ 0,81	2,58 $\pm$ 0,92	2,47 $\pm$ 0,92	2,74 $\pm$ 0,82
15	3,31 $\pm$ 0,67	3,31 $\pm$ 0,76	3,25 $\pm$ 0,73	3,32 $\pm$ 0,70

Анализ показал, что различия в средних между полной и краткой версией не превышают 0,3 балла по абсолютной величине. Частота использования

копинг-стратегий также сохраняется: самыми предпочитаемыми во всех выборках оказались: (15) «Планирование», (5) «Активное совладание», (1) «Позитивное переформулирование и личностный рост», (13) «Принятие», а редко используемыми: (12) «Использование успокоительных», (9) «Поведенческий уход от проблемы» и в полной, и в краткой версиях. Это свидетельствует о том, что краткий вариант методики дает качественно такие же результаты, как и полный.

В оригинальной версии методики Ч. Карвера (Carver et al., 1989) стратегии совладания образовали четыре фактора второго порядка, а большинство последующих исследований либо подтверждали четырехфакторную структуру (Craşovan & Sava, 2013; Александрова, Леонтьев, 2016), либо сокращали ее до трех факторов (Lyne & Roger, 2000; Kallasmaa, 2000; Halamová et al., 2021), следовательно, и предлагаемая методика должна давать 3–4 фактора второго порядка. Для проверки этого предположения для каждой из трех выборок был проведен эксплораторный факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера), в котором в качестве переменных выступали 15 копинг-стратегий (Приложение 4).

Факторные структуры оказались практически одинаковыми (табл. 2.1.30), и три фактора объясняют в каждом случае примерно одинаковое количество общей дисперсии: 49%, 48% и 48% соответственно для выборок 1, 2 и 3.

Таблица 2.1.30

**Результаты факторного анализа (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера) по шкалам методики COPE: факторные нагрузки для трех разных групп респондентов**

Копинг-стратегии	Выборка 1			Выборка 2			Выборка 3		
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,75			0,74			0,75		
Мысленный уход от проблемы			0,54			0,66			0,63
Концентрация на эмоциях и их активное выражение		0,77		0,75			0,76		
Использование инструментальной социальной поддержки	0,38	0,74		0,77			0,79		
Активное совладание	0,65		-0,39	0,50	0,48	-0,41	0,65		-0,48
Отрицание			0,70			0,67		-0,30	0,66
Обращение к религии		0,38		0,38			0,35		
Юмор	0,65		0,39	0,69			0,63		
Поведенческий уход от проблемы			0,76			0,74			0,77
Сдерживание	0,43	0,34		0,42			0,40		
Использование эмоциональной социальной поддержки		0,79		0,83			0,87		

Копинг-стратегии	Выборка 1			Выборка 2			Выборка 3		
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3
Использование «успокоительных»	-0,40		<b>0,38</b>			<b>0,56</b>			<b>0,52</b>
Принятие		0,33	<b>0,40</b>		0,31	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>		
Подавление конкурирующей деятельности	<b>0,48</b>			<b>0,49</b>	0,43		<b>0,53</b>		
Планирование	<b>0,58</b>		-0,37	<b>0,58</b>	0,33	-0,32	<b>0,67</b>		-0,37
% объясненной дисперсии	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>
Критерий сферичности Бартлета	$\chi^2(105)=1142,34$ ; p<0,001			$\chi^2(105)=2024,08$ ; p<0,001			$\chi^2(105)=2094,44$ ; p<0,001		
КМО	0,77			0,75			0,70		

Показатели пригодности (мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (КМО) и критерий сферичности Бартлета) говорят о применимости факторного анализа во всех трех случаях. В первый фактор вошли: (1) «Позитивное переформулирование и личностный рост», (5) «Активное совладание», (8) «Юмор», (10) «Сдерживание», (14) «Подавление конкурирующей деятельности» и (15) «Планирование», что характеризует его как когнитивно-поведенческий копинг, сходный с активным преодолением. Второй фактор включает стратегии: (3) «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», (4) «Использование инструментальной социальной поддержки», (7) «Обращение к религии» и (11) «Использование эмоциональной социальной поддержки», что характеризует его как социально-эмоциональный копинг. В третий фактор вошли: (2) «Мысленный уход от проблемы», (6) «Отрицание», (9) «Поведенческий уход от проблемы» и (12) «Использование «успокоительных», что позволяет охарактеризовать его как избегающий копинг. Только стратегия «Принятие» попала в два фактора: «социально-эмоциональный» и «избегающий» в двух выборках, а в третьей выборке — вошла в первый фактор. Ч. Карвер относит этот копинг к группе стратегий, ориентированных на эмоции, а в последующих исследованиях эта стратегия присоединяется к разным факторам: группе адаптивных копингов (García et al., 2018) или неадаптивных (Reich et al., 2016), или вообще исключается из методики (Ornelas et al., 2013). Тем не менее, выявленная нами трехфакторная структура является наиболее часто встречающейся в разных исследованиях и на разных выборках при использовании как полного варианта COPE (Kallasmaa, 2000; Halamová et al., 2022), так и Brief Copc (Solberg et al., 2021). Для проверки внешней валидности были посчитаны корреляции факторов второго порядка с показателями субъективного оценивания трудной жизненной ситуации (ТЖС), характеристиками жизнестойкости, самоактивации, уровнем трудности ситуации и сроком давности (табл. 2.1.31). Оказалось, что фактор 1 (когнитивно-поведенческое совладание) положительно связан со всеми характеристиками самоактивации, жизнестойкости, с необходимостью быстрого реагирования



и отрицательно — с неподконтрольностью ситуации. Самостоятельность, физическая и психологическая активность, открытость и вовлеченность, умения контролировать происходящее, принимать неопределенность как часть жизни способствует усилению когнитивно-поведенческого совладания. В то же время, можно ожидать, что люди с более высоким уровнем жизнестойкости и самоактивации будут предпочитать именно этот способ совладания.

Таблица 2.1.31

**Взаимосвязь (коэффициенты корреляции Пирсона) между факторами второго порядка COPE-30 и субъективным оцениванием ТЖС, жизнестойкостью, самоактивацией, уровнем трудности ситуации**

Шкалы используемых методик	Факторы второго порядка		
	Когнитивно-поведенческий	Социально-эмоциональный	Избегающий
<b>Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации</b>			
Общие признаки ТЖС	0,08	0,26**	0,10
Неподконтрольность ситуации	-0,23**	0,01	0,11
Непонятность ситуации	-0,06	0,12	0,27**
Необходимость быстрого активного реагирования	0,22**	0,24**	0,08
Затруднения в принятии решения	0,07	0,14*	0,29**
Трудности в прогнозировании ситуации	-0,12	0,11	-0,14**
Отрицательные эмоции	-0,06	0,27**	0,18**
Перспектива будущего	0,14*	0,25**	0,14*
<b>Тест жизнестойкости</b>			
Вовлеченность	0,12	0,11	-0,48**
Контроль	0,19**	-0,06	-0,46**
Принятие риска	0,14*	0,01	-0,44**
Жизнестойкость (итоговый балл)	0,16*	0,03	-0,51**
<b>Методика самоактивации личности</b>			
Самостоятельность	0,20**	-0,03	-0,39**
Физическая активация	0,18**	-0,07	-0,38**
Психологическая активация	0,22**	0,08	-0,44*
Самоактивация (итоговый балл)	0,23**	-0,01	-0,49**
Время, прошедшее с момента ТЖС	0,08	0,01	0,06
Уровень трудности ситуации	-0,08	0,25**	0,17*

Примечание: \*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,001$ .

Фактор 2 (Социально-эмоциональное совладание) положительно связан со всеми характеристиками ТЖС (кроме неподконтрольности) и с уровнем трудности ситуации. Сама сложность, значимость и непонятность ТЖС,

необходимость быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, трудности в прогнозировании, переживания отрицательных эмоций и волнения относительно перспектив будущего — заставляют человека обращаться за разными видами поддержки: инструментальной, эмоциональной, религиозной.

Фактор 3 (Избегающее совладание) отрицательно связан со всеми характеристиками жизнестойкости, самоактивации и положительно с признаками ТЖС, кроме необходимости быстрого активного реагирования. По всей вероятности, необходимость быстрого реагирования имеет важное значение при первых двух способах совладания. Уровень сложности ситуации содействует обращению к социально-эмоциональному и избегающему способам совладания.

Как видим, выделенные нами факторы второго порядка, обретая дополнительные характеристики в корреляционном анализе, позволяют заявить, что инструмент пригоден для применения в психологической практике, так как уже само установление индивидуальных характеристик совладания может привести человека к рефлексии ТЖС с последующим изменением неэффективных или малопродуктивных стратегий поведения.

Исследования показывают, что существуют различия в предпочтении копинг-стратегий у мужчин и женщин (Babicka-Wirkus et al., 2021; Bonneville-Roussy et al., 2017; García et al., 2018 и др.), поэтому еще одним подтверждением валидности COPE-30 будет его способность обнаружить такие различия. Как правило, мужчины чаще прибегают к употреблению психоактивных веществ, использованию юмора и планированию (Babicka-Wirkus et al., 2021), а женщины — к использованию эмоциональной социальной поддержки, религии, фокусированию на эмоциях (Martínez-Ortega et al., 2016; Bonneville-Roussy et al., 2017; García et al., 2018).

Для выявления различий по полу сначала использовался трехфакторный дисперсионный анализ, в котором межгрупповыми факторами выступали пол и выборка (выборка 2 и выборка 3), а внутригрупповым фактором — шкалы методики COPE-30 (15 копинг-стратегий). Респонденты, которые указали в качестве значения пола «Другой», исключались из анализа. Результаты показали, что взаимодействие второго порядка статистически незначимо ( $F(14, 14602)=1,16$ ;  $p=0,30$ ), то есть различия между мужчинами и женщинами будут одинаковыми в двух выборках (выборке 2 и выборке 3). Взаимодействие первого порядка (между переменными «Пол» и «Копинг-стратегия») оказалось статистически значимым ( $F(14, 14602)=14,91$ ;  $p<0,0001$ ; частная  $\eta^2=0,01$ ), что подтверждает различия между мужчинами и женщинами в использовании разных копинг-стратегий. Средние значения по копинг-стратегиям для мужчин и женщин объединенной выборки (выборки 2 и выборки 3) представлены на рис. 2.1.9.

Апостериорный критерий Дункана показал, что женщины значительно чаще используют копинг-стратегии: (3) «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ( $p<0,0001$ ), (7) «Обращение к религии» ( $p<0,0001$ ) и (11) «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $p<0,0001$ ),

а мужчины — (8) «Юмор» ( $p < 0,0001$ ), что согласуется с результатами исследования в Польше (Babicka-Wirkus et al., 2021). А в исследовании (Bonneville-Roussy et al., 2017) показано, что женщины чаще мужчин могут использовать стратегии социальной поддержки и саморегуляции. В клинических выборках также обнаружено, что женщины чаще мужчин концентрируются на эмоциях и обращаются к религии (Martínez-Ortega et al., 2018). В чилийском варианте краткой COPE сравнение стратегий по полу, показало, что женщины набрали больше баллов, чем мужчины, по инструментальной поддержке, эмоциональной поддержке, самоотвлечению, отрицанию, поведенческому отстранению, выражению эмоций и религии (García et al., 2018).

Менее значимые различия получены по копинг-стратегиям (2) «Мысленный уход от проблемы» ( $p = 0,0081$ ), (4) «Использование инструментальной социальной поддержки» ( $p = 0,0105$ ), (13) «Принятие» ( $p = 0,0023$ ) и (15) «Планирование» ( $p = 0,0158$ ). Величина эффекта взаимодействия невелика (частная  $\eta^2 = 0,01$ ), а главный эффект фактора «копинг-стратегия» гораздо выше ( $F(14, 14602) = 319,46$ ;  $p < 0,0001$ ; частная  $\eta^2 = 0,23$ ). Как видим, и у мужчин, и у женщин есть предпочитаемые копинг-стратегии ((1) «Позитивное переформулирование и личностный рост», (5) «Активное совладание», и (15) «Планирование») и редко используемые копинг-стратегии ((9) «Поведенческий уход от проблемы», (12) «Использование «успокоительных»»), а различия не носят ярко выраженного характера. Полученные результаты полностью соответствуют исследованию, проведенному в Польше (Babicka-Wirkus et al., 2021) и частично — в США (Bonneville-Roussy et al., 2017), где показано, что женщины чаще мужчин используют самоотвлечение, два вида поддержки (эмоциональную и инструментальную), концентрацию на эмоциях и их активное выражение. В чилийском исследовании женщины набрали больше баллов, чем мужчины по инструментальной и эмоциональной поддержке, самоотвлечению, отрицанию, поведенческому отстранению, выражению эмоций и обращению к религии (García et al., 2018). В клинических выборках обнаружено, что женщины концентрируются на эмоциях и обращаются к религии чаще мужчин (Martínez-Ortega, Gomà-i-Freixanet, Fornieles-Deu, 2016). В России женщины чаще используют мысленный уход от проблемы, концентрацию на эмоциях и их активное выражение, инструментальную и эмоциональную виды поддержки (Рассказова, Гордеева и Осин, 2013).

Для проверки возможного влияния уровня трудности ситуации на выбор копинг-стратегий у мужчин и женщин был проведен двухфакторный ковариационный анализ (two-way ANCOVA), в котором в качестве факторов использовались пол и копинг-стратегия, а в качестве ковариаты — уровень трудности ситуации. Результаты показали, что даже после учета влияния уровня трудности ситуации, сохраняется статистически значимое взаимодействие между переменными «пол» и «копинг-стратегия» ( $F(14, 5502) = 4,78$ ,  $p < 0,0001$ ; частная  $\eta^2 = 0,01$ ) (рис. 2.1.10). Апостериорный критерий Дункана показал, что женщины значительно чаще используют копинг-стратегии: (3) «Концентрация

на эмоциях и их активное выражение» ( $p=0,0003$ ), (7) «Обращение к религии» ( $p<0,0001$ ) и (11) «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $p=0,0074$ ), а мужчины — (8) «Юмор» ( $p=0,0266$ ). Размер эффекта взаимодействия между факторами пола и копинг-стратегии при учете уровня трудности ситуации не изменился (частная  $\eta^2=0,01$ ), что говорит о стабильности полученного эффекта. Сохранение основных различий в частоте использования копинг-стратегий между мужчинами и женщинами свидетельствует о внешней валидности методики COPE-30.

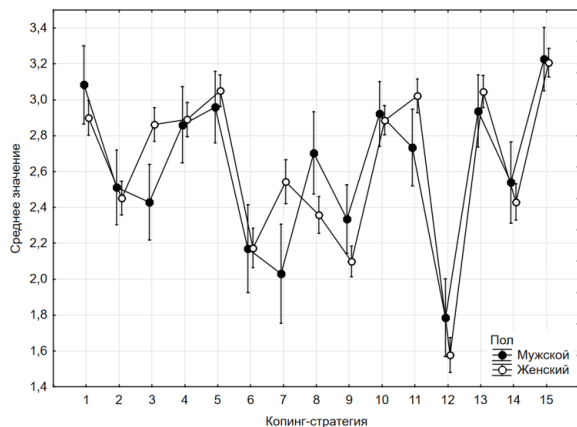


Рис. 2.1.9. Средние значения по всем копинг-стратегиям COPE-30 для мужчин и женщин (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

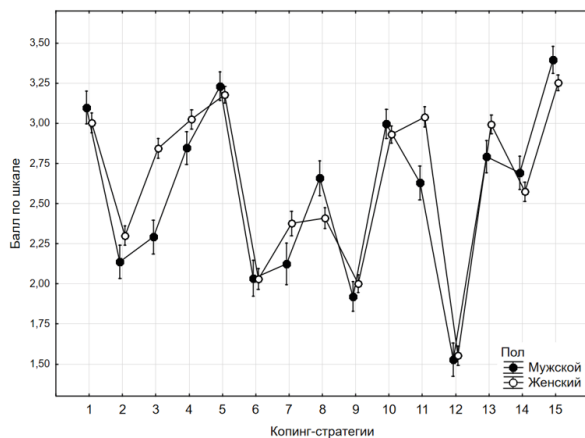


Рис. 2.1.10. Средние значения по копинг-стратегиям COPE-30 для мужчин и женщин с учетом влияния уровня трудности ситуации (среднее ковариаты = 6,33; вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Уровень трудности ситуации оказывает статистически значимое воздействие на частоту использования копинг-стратегий ( $F(14, 5502)=18,22$ ,  $p<0,0001$ ; частная  $\eta^2=0,04$ ), что согласуется с корреляциями, приведенными в табл. 2.1.31. Действительно, уровень сложности ситуации способствует обращению к социально-эмоциональному и избегающему стилям совладания, что подтверждается исследованием (Stallman et al., 2021), где показано, что с возрастанием уровня стресса повышается вероятность использования поддержки и всех «нездоровых» копинг-стратегий, а при чрезвычайно высоком уровне стресса чаще используются все «нездоровые» стратегии. Также показано, что высокий уровень стресса связан с использованием копинг-стратегий, основанных на поиске социальной поддержки и понимания со стороны других людей (Panico et al., 2022). Кроме того, женщины традиционно выше оценивают уровень стресса в отличие от мужчин (Graves, 2021), склонны использовать первые три стратегии, обнаруженные нами и «мысленный уход», обнаруженный в исследовании (Graves, 2021). Таким образом, ожидаемые различия между мужчинами и женщинами в использовании разных копинг-стратегий свидетельствуют в пользу валидности сокращенной версии методики COPE-30.

Методика COPE-30 адаптирована и для подростков (Одинцова и др, 2024в) и может быть использована в исследованиях психологических проблем личности и группы, связанных с трудными жизненными событиями, для экспресс-диагностики, а также для практики психологической помощи. Полный текст методики с ключами приведен в Приложении 4.

#### 2.1.4 Способы реагирования на туман неопределенности

*Туман какой-то кругом, неопределенность...  
безывестность... писать не о чем.  
От одной мысли можно десять раз повеситься:  
кругом друг друга едят, грабят, топят,  
друг другу в морды плюют, а писать не о чем!  
Жизнь кипит, трещит, шипит, а писать не о чем!  
Дуализм проклятый какой-то...*

*Антон Чехов. Два газетчика, 1885 г.*

Прежде чем представить новую методику «Шкала реагирования на неопределенность», проанализируем субъективные представления людей о неопределенности. В одном из магистерских исследований неопределенности (автор И. Кулик), в котором приняло участие 116 человек, был задан вопрос: «Когда Вы слышите слово «Неопределенность», какой образ у вас в связи с этим возникает?». Тематический анализ позволил выделить 11 категорий (некоторые участники исследования указали несколько категорий одновременно). Частота упоминания тематических категорий представлена в табл. 2.1.32.

Чаще всего упоминался туман: «густой, холодный»; «туман над пропастью»; «туман и дымка»; «туман, паралич»; «туман, пустота». На втором

месте по частоте упоминания значились психологические состояния вне соотнесения их с конкретным образом: «бесконтрольность, страх, невозможность подготовиться к возможным неприятностям»; «негативные эмоции, проблемы»; «волнительный»; «беспокойство»; «что-то страшное»; «растерянность, обнуление»; «непонимание».

Далее следовали мотивы размытости границ и хаоса («размытость границ времени и пространства»; «хаос»); морская и космическая тематика («корабль в открытом море или космосе», «текущая вода», «разливающаяся река море»; «лодка в открытом море»; «выкинуло в космос»); мотив пустоты («пустота и туман, в которых не видно очертаний»; пустота (пустыня)); просто «пустота»); мотив шаткого положения («уходит земля из под ног»; «балансирующий на цилиндре с дощечкой циркач»; «потеря почвы под ногами»; «человек, который пытается удержать баланс на большой высоте на натянутой веревке»). Затем упоминались мотивы перекрестка, чего-то запутанного («перекресток из множества дорог», «извилистая нить», «запутанный клубок»); свободы выбора и возможностей («возможности, интересные изменения»; «возможность выхода из положения»).



Ирина Кулик. Хрупкая гармония полета

Таблица 2.1.32

**Тематические категории неопределенности**

<b>Тематические категории неопределенности</b>	<b>N</b>
Туман	32
Психологические состояния	28
Размытость границ, хаос	16
Морская и космическая тематика	11
Пустота	11
Шаткое положение	8
Перекресток, путаница	7
Возможности	7
Фрустрация	6
Литературные, мифические и сказочные герои	6
Загадочность	5

Реже упоминались литературные, мифические и сказочные герои («Многоголовая гидра»; «Лебедь, рак и щука»; «Робинзон Крузо»; «Гиганты как скульптуры из скал»); тема фрустрации («тигр в клетке с тремя стенами», «стена», «тяжелый камень, который давит и не дает двигаться», «паралич»); тема загадочности («киндер-сюрприз — внутри может быть все, что угодно»; «полукоткрытая дверь», «загадка», «приятный сюрприз»).

Представляемые образы можно объединить в четыре более крупных блока:

- 1) природный мир (N=59);
- 2) психологические состояния (N=40);
- 3) мир конкретных героев, человека в том числе (N=14);
- 4) предметный мир (N=11).

Все образы наделялись разными характеристиками, которые можно распределить по трем группам:

- 1) явно отрицательные характеристики (N=18): «давит, не дает двигаться»; «тревога»; «торможение»; «неуверенность», «страх», «усталость», «растерянность»;
- 2) явно положительные (N=7): «возможность», «возможности, интересные изменения, приятный сюрприз», «свобода выбора», «возможность выхода из положения»;
- 3) нейтральные и/или двойственные (N=91): «подвешенное состояние, неясность происходящего, почему-то подумалось о мухе в паутине. Может и нет паука, может налетит ветер, и она освободится, может пойдет дождь и смое липкость, и она выживет»; «все быстро меняется», «туман», «текущая вода, разливающаяся река» и т.п.

Неопределенность, как видим, является основной характеристикой современности, заложена в самой ее природе, чаще всего включает объективное многообразие природного и предметного миров (в совокупности 70 упоминаний)



и субъективные психологические переживания в их разнообразии, которыми иногда наделяются и конкретные герои (в совокупности 54 упоминания). Поэтому можно говорить о двойственной природе неопределенности, выражающейся в сопряженности неопределенности внешнего и внутреннего миров. Неопределенность в понимании современников не является ни чем-то исключительно отрицательным, ни чем-то сугубо положительным, по большей части она действительно четко не определена и имеет амбивалентный характер, что порождает множество научных дискуссий относительно способов реагирования людей на неопределенность. Разнообразные способы реагирования на неопределенность можно отнести к инструментальным ресурсам личности. Проанализируем данный ресурс и представим новую методику, позволяющую определить качественное своеобразие реакций людей на вызовы неопределенности.

В науке прослеживается пристальный интерес к ряду конструктов, которые отражают отношение личности к неопределенности. Это и эмоциональное, и когнитивное состояние, возникающее, когда человек не может точно предсказать результаты из-за недостаточности информации, отсутствия контроля, непредсказуемости (Nagel et al., 2023); нечто неприятное, требующее либо снижения неясности, либо избегания, либо устранения стресса неопределенности, либо принятия (McEvoy et al., 2019); «малодифференцированное когнитивное состояние, которое субъективно описывается как растерянность, отсутствие контроля над ситуацией, переживание неизвестности и фрагментированности информации о текущих обстоятельствах, а также утраты перспектив и неуверенность в будущем» (Лифинцева и др., 2018, с. 6).

Е.Т. Соколова, расширяя перечень типичных переживаний субъективной неопределенности в контексте клиникопсихологической перспективы исследований, выделяет: 1) негативный аффект (максимальная неясность, размытость и т.д.), угрожающий целостности «Я»; 2) многозначность, противоречивость, запутанность, стимулирующая к упорядоченности, контролю и ригидности «Я»; 3) полная непереносимость неопределенности в результате отсутствия доступа к внутренним ресурсам и зависимость от окружения, нивелирование своего «Я»; 4) маниакальное «опьянение» неопределенностью (отсутствие границ и правил); 5) позитивные переживания неопределенности (творческое и осмысленное преобразование ситуаций неопределенности) (Соколова, 2012). Данные переживания, считает автор, порождаются как неспособностью справиться с хаосом неопределенности, что отражает глубину личностного расстройства, так и ресурсные возможности человека. Одной из характеристик отношения к неопределенности является толерантность/интолерантность, которая отличается разнообразием точек зрения и, соответственно, инструментов.

В России существует несколько версий методик, позволяющих изучить отношение взрослых к неопределенности. Так на основе (Furnham et al., 1994) Т.В. Корниловой был адаптирован «Новый опросник толерантности к неопределенности», включающий 33 пункта и 3 составные субшкалы: «Толерантность к неопределенности»; «Интолерантность к неопределенности»

и «Межличностная интолерантность к неопределенности» (Корнилова, 2010). Несколько позднее Т.В. Корнилова и М.А. Чумакова апробировали опросник «Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности» (Корнилова и Чумакова, 2014), который включает 13 пунктов и 2 шкалы: «Интолерантность к неопределенности» и «Толерантность к неопределенности». Также была адаптирована «Шкала интолерантности к неопределенности» (Тхостов и др., 2022) на выборке пациентов, страдающих неизлечимыми заболеваниями. Получено 27 пунктов и 5 субшкал: 1) «Неопределенность расстраивает и приводит к неспособности действовать»; 2) «Неопределенность не дает расслабиться»; 3) «Неопределенность мешает планированию и продуктивности в жизни»; 4) «Неопределенность вызывает стресс, и ее следует избегать»; 5) «Быть в состоянии неопределенности — это быть неидеальным и неорганизованным». Кроме субшкал вычисляется и общий уровень интолерантности к неопределенности. Осуществлена попытка перепроверить внутреннюю структуру нового опросника толерантности к неопределенности на юношеской выборке (Злобина, 2019), однако она продемонстрировала неудовлетворительное соответствие данным.

Такой широкий интерес к категории и инструментарию, позволяющему измерить «толерантность/интолерантность» к неопределенности, порождает множество дискуссий. Например, в систематическом обзоре существующих шкал толерантности к неопределенности (Stephens et al., 2023) обнаружено, что толерантность к неопределенности — это сложное, динамичное и зависящее от контекста состояние, а не неизменная черта личности. Продолжаются дискуссии и относительно целесообразности использования самого термина «толерантность». Подмечено, что «терпеть» означает «позволять» чему-то плохому, неприятному существовать, «происходить», или что-то вредное или неприятное нужно «переживать, не причинив вреда». Это означает, что в условиях неопределенности максимум, что может сделать человек, — это оставаться незатронутым негативными событиями (Jia & Wang, 2024). Наиболее важным считается не только то, как люди относятся к неопределенности, но и как они действуют в ответ на неопределенность. При этом вопрос о том, являются ли реакции толерантными или не толерантными, нужно рассматривать с учетом конкретного стимула неопределенности, а также личной уязвимости (Stephens, Sakar, Lazarus, 2023).

В этом плане наиболее проработанной эмпирически и экспериментально является «Шкала реагирования на неопределенность» В. Греко и Д. Роджера (Uncertainty Response Scale, URS) направленная на изучение способов взаимодействия с ситуацией стресса неопределенности как в широком контексте (Greco & Roger, 2001), так и в контексте болезни (Greco & Roger, 2003), и предназначенная для изучения индивидуальных различий в стратегиях преодоления неопределенности, а не степени толерантности/интолерантности. Изначально Шкала состояла из 48 пунктов и 3 субшкал. Субшкала «Эмоционального реагирования на неопределенность» отличается от толерантности к неопределенности тем, что она измеряет эмоциональные реакции на неопределенность, а не общее принятие или непринятие ее. Субшкала «Когнитивного реагирования

на неопределенность» характеризует подготовку и планирование посредством снижения количества неизвестных и, следовательно, снижения уровня неопределенности. Субшкала «Готовность к переменам и неопределенности», отражает позитивное отношение к неопределенности, что может оказаться полезным в качестве еще одного подхода к пониманию того, как справляться с неопределенностью. Данная методика достаточно надежно определяет индивидуальные различия в совладании с неопределенностью и хорошо коррелирует с физиологическими показателями стресса (частота сердцебиений, артериальное давление) (Greco & Roger, 2001). Шкала реагирования на неопределенность адаптирована в Португалии на разных выборках взрослых, сокращена до 25 пунктов, сохранив при этом структуру и хорошие психометрические качества (Lucas Casanova et al., 2019). По сравнению с другими инструментами данная шкала была опубликована совсем недавно, поэтому еще не получила широкого применения и не была адаптирована для российской выборки.

Нами сначала была проведена адаптация этой методики для подросткового возраста от 12 до 18 лет (Одинцова и др., 2024д), которая показала хорошую внутреннюю согласованность и внешнюю валидность. Для проверки того, насколько данная методика работает на взрослой выборке, было проведено дополнительное исследование. В нем приняли участие 468 взрослых респондентов в возрасте от 17 до 77 лет (средний возраст =  $27 \pm 12$  лет; медиана = 20 лет), среди которых 69,7% были женского пола (один человек не указал свой пол). Участникам исследования предлагалась методика Шкала реагирования на неопределенность, полный текст которой с ключами приведен в Приложении 5, методики COPE-30 (Одинцова и др., 2022б; Приложение 4) для изучения копинг-стратегий, опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений» ТРСИ (Битюцкая и др., 2021), предназначенный для диагностики стратегий реагирования на ситуацию изменений, относящихся к двум типам: принятие (1) и непринятие или отвержение перемен (2), а также анкета, содержащая вопросы о социодемографических характеристиках (табл. 2.1.33).

Таблица 2.1.33

**Социо-демографические характеристики респондентов (N = 468)**

Характеристика	N	%
<b>Образование</b>		
Среднее общее	194	41,5
Среднее профессиональное / специальное	79	16,8
Неполное высшее	16	3,4
Высшее (бакалавриат, специалитет)	151	32,3
Высшее (магистратура)	25	5,3
Ученая степень	3	0,6
<b>Занятость</b>		
Работаю и учусь	39	8,3
Работаю	155	33,1
Учусь	240	51,3

Характеристика	N	%
В декретном отпуске	21	4,5
Не работаю	13	2,8
<b>Семейное положение</b>		
Холост/Незамужем	299	63,9
Состою в официальном браке	117	25,0
Состою в неофициальном браке	4	0,9
Состою в отношениях	12	2,5
В разводе	32	6,8
Вдовец/Вдова	4	0,9

Данные, полученные в исследовании, представлены в свободном доступе в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA (Елина и др., 2024).

Эксплораторный факторный анализ выявил три фактора с собственными значениями, по величине больше, чем 1 (критерий Кайзера), которые объясняют 55% общей дисперсии. Такие результаты похожи на результаты, полученные на подростковых выборках (57% для российской выборки (Одинцова и др., 2024д) и 59% для белорусской выборки (Радчикова и др., 2024) и превосходят результаты, полученные для португальской выборки 40% (Lucas Casanova et al., 2019). Все пункты по факторным нагрузкам входят в предполагаемые шкалы методики, что говорит о ее внутренней согласованности. Конфирматорный факторный анализ показал приемлемое соответствие данных предполагаемой структуре, хотя и немного худшее, чем для подростковых выборок (GFI=0,86; CFI=0,89; TLI=0,88; RMSEA=0,070 [0,065; 0,075]; SRMR=0,07; CMIN/df=3,3), поэтому трехфакторная структура методики подтверждается.

Описательная статистика и результаты проверки внутренней согласованности (альфа Кронбаха) для всех шкал всех методик даны в табл. 2.1.34. Альфы Кронбаха для всех шкал методики «Шкала реагирования на неопределенность» высоки (0,79–0,92), что также свидетельствует о ее внутренней согласованности.

Таблица 2.1.34

**Описательная статистика и внутренняя согласованность  
(альфа Кронбаха) всех субшкал измеренных показателей (N = 468)**

Субшкала методики	M±s	Me [LQ; UQ]	$\alpha$
<b>Шкала реагирования на неопределенность</b>			
Эмоциональная реакция на неопределенность	34,5 ± 8,8	33,5 [29,0; 41,0]	0,92
Когнитивная реакция на неопределенность	22,4 ± 4,0	23,0 [20,0; 25,0]	0,79
Готовность к переменам и неопределенности	29,8 ± 5,3	30,0 [26,0; 33,5]	0,87
<b>COPE 30</b>			
Позитивное переформулирование и личностный рост	6,1 ± 1,6	6 [5; 7]	0,54
Мысленный уход от проблемы	5,1 ± 1,6	5 [4; 6]	0,43

Субшкала методики	M±s	Me [LQ; UQ]	$\alpha$
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	6,0 ± 1,6	6 [5; 7]	0,66
Использование инструментальной социальной поддержки	6,3 ± 1,4	6 [6; 7]	0,57
Активное совладание	6,7 ± 1,4	7 [6; 8]	0,65
Отрицание	4,3 ± 1,9	4 [2; 6]	0,81
Обращение к религии	4,9 ± 2,2	5 [3; 7]	0,90
Юмор	5,3 ± 1,7	6 [4; 6]	0,77
Поведенческий уход от проблемы	4,1 ± 1,5	4 [3; 5]	0,59
Сдерживание	6,2 ± 1,5	6 [5; 7]	0,55
Использование эмоциональной социальной поддержки	6,3 ± 1,6	6 [5; 8]	0,65
Использование «успокоительных»	3,3 ± 1,8	2 [2; 4]	0,86
Принятие	5,9 ± 1,7	6 [5; 7]	0,73
Подавление конкурирующей деятельности	5,7 ± 1,6	6 [5; 7]	0,69
Планирование	6,8 ± 1,4	7 [6; 8]	0,64
<b>Типы реагирования на ситуацию изменений (ТРСИ)</b>			
Освоение изменений	8,3 ± 2,4	9 [6,5; 10]	0,71
Преодоление трудностей	18,5 ± 5,1	19 [15; 22]	0,87
Стремление к изменениям	13,5 ± 4,4	13 [10; 16]	0,85
Предпочтение неопределенности	5,2 ± 2,3	5 [4; 7]	0,69
Избегание изменений	13,4 ± 5,3	13 [10; 17]	0,87
Упреждение изменений	7,3 ± 2,9	8 [5; 9]	0,78
Сохранение стабильности	9,8 ± 2,7	10 [8; 12]	0,63

Примечание: М — среднее значение; s — стандартное отклонение; LQ — нижний квартиль; UQ — верхний квартиль;  $\alpha$  — стандартизированная альфа Кронбаха

О внешней валидности Шкалы настойчивости говорят корреляции, получение с субшкалами опросника «Типы реагирования на ситуацию изменений» ТРСИ (табл. 2.1.35). Эмоциональные реакции на неопределенность отрицательно связаны с освоением изменений, преодолением трудностей, стремлением к изменениям и предпочтением неопределенности и положительно — с избеганием изменений, упреждением изменений и сохранением стабильности. Это свидетельствует о том, что при доминировании негативных эмоциональных переживаний при столкновении с неопределенностью взрослым характерно стремление к избеганию, упреждению изменений и сохранению стабильности, что может препятствовать конструктивному преодолению неопределенности, от которой убежать невозможно. При когнитивных способах реагирования на неопределенность наблюдается двойственность: с одной стороны, повышаются ресурсы для освоения изменений, преодоления трудностей; с другой — сохраняются избегание, предотвращение изменений, стремление к сохранению стабильности. Отрицательная корреляция получена

только для предпочтения неопределенности. Возможно, активизация когнитивных способов реагирования на неопределенность в качестве ресурса как раз и направлена на понимание и осмысление неопределенности как таковой, и способствует уравниванию своих состояний. Готовность к переменам является самым конструктивным инструментальным ресурсом для преодоления неопределенности: помогает освоению изменений, преодолению трудностей, снижает избегание и предупреждение изменений.

Таблица 2.1.35

**Взаимосвязи (коэффициенты корреляции Пирсона) между субшкалами  
Шкалы реагирования на неопределенность и опросника ТРСИ**

Субшкала опросника ТРСИ	Шкала реагирования на неопределенность		
	Эмоциональная реакция на неопределенность	Когнитивная реакция на неопределенность	Готовность к переменам и неопределенности
Освоение изменений	-0,38*	0,13*	0,57*
Преодоление трудностей	-0,26*	0,23*	0,66*
Стремление к изменениям	-0,18*	0,14*	0,64*
Предпочтение неопределенности	-0,24*	-0,20*	0,38*
Избегание изменений	0,73*	0,12*	-0,30*
Упреждение изменений	0,64*	0,16*	-0,25*
Сохранение стабильности	0,49*	0,35*	-0,08

Примечание: \*  $p < 0,01$

Таким образом, можно заключить, что методика Шкала реагирования на неопределенность и на взрослой выборке обладает достаточной надежностью и валидностью. В пользу внешней валидности можно проинтерпретировать и гендерные различия, полученные по одной шкале методики (табл. 2.1.36). Различия со средней величиной эффекта оказались статистически значимыми только по шкале эмоциональной реакции на неопределенность: как и предполагалось, женщины более эмоционально реагируют на неопределенность, в отличие от мужчин. Такие результаты согласуются с нашими результатами, полученными для подростковых выборок (Одинцова и др., 2024д) и результатами, полученными в работе (Битюцкая и др., 2021): мужчины отличаются более высокой толерантностью к неопределенности, получают большее удовольствие от быстрой смены событий (величина эффекта близка к средней,  $d$  Коэна = 0,41), более способны к импровизации, тогда как женщины показывают более высокие баллы по шкале «Избегание изменений», которая описывает сильные негативные эмоции в ситуации перемен (тревогу, страх, панику); внутреннее сопротивление; ощущение потери сил и ресурсов (величина эффекта выше средней,  $d$  Коэна = 0,72).

Таблица 2.1.36

**Сравнение субшкал методики «Шкала реагирования на неопределенность» у взрослых женского и мужского пола: описательная статистика и результаты t-критерия Стьюдента**

Субшкала	M±s		t (df=465)	p	d Коэна
	Женский пол	Мужской пол			
Эмоциональная реакция на неопределенность	35,9±8,8	31,5±8,0	5,1	<0,0001	0,51
Когнитивная реакция на неопределенность	22,5±3,9	22,4±4,3	0,2	0,8083	0,02
Готовность к переменам и неопределенности	29,9±5,2	29,5±5,6	0,8	0,4521	0,08

*Примечание:* M — среднее значение; s — стандартное отклонение; t — эмпирическое значение t-критерия Стьюдента; df — степени свободы; p — уровень статистической значимости

Основываясь на полученных данных, можно заключить, что Шкала реагирования на неопределенность обладает достаточной внутренней надежностью и внешней валидностью и может быть использована для определения способов реагирования личности на неопределенность.

### Итоги

1. Современность требует пересмотра методологии психологических исследований и учета ее принципов: объективности/субъективности (изучение взаимоотношений Человек/Мир); принцип активности как построение самого себя в соответствии с современностью; принцип порождения образа мира; принцип деятельности/сознания/переживания; принцип целостности; принцип контекстуальности: принцип процессуальности. Современность требует учета инвариантных (устойчивых, типологических проявлений) и вариантных (возможное разнообразие индивидуальных проявлений и поведения в разных ситуациях) характеристик людей. Инвариантность и вариантность проявлений характеристик людей необходимо рассматривать в их единстве.
2. Личностные ресурсы являются составляющими личностного потенциала, противодействуют напряжению, способствуют саморегуляции, вовлеченности, мотивации и использованию продуктивных способов совладания, влияют на то, воспринимается ли стрессор негативно, или же он считается вызовом. Личностные психологические ресурсы — это совокупность осознаваемых значимых, ценных индивидуально-личностных способов (ресурсов устойчивости, ресурсов самоактивации, инструментальных ресурсов), выполняющих буферную, фильтрующую и мотивационную функции в отношении достижения позитивных результатов при столкновении с вызовами современности.
3. К ресурсам устойчивости можно отнести настойчивость и устойчивость идентичности. Настойчивость — это ментальный ресурс, направленный



на деятельное преодоление внешних и внутренних преград, длительное, устойчивое, направленное проявление активности на пути к достижению значимой цели и *разумное, целесообразное* упорство для достижения полезного результата. Устойчивость идентичности — это совокупность взаимосвязанных конструктов: самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности, влияющих на: 1) конструирование образов «Я-реального и Я-идеального»; 2) эмоциональное отношение к своему «Я-реальному и Я-идеальному»; 3) повышение удовлетворенности собой.

4. Самоактивация — это личностный ресурс саморегуляции, базирующийся на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к *сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*.
5. Копинг-стратегии — это когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы, которые, являясь инструментальными ресурсами, направлены на совладание с вызовами современности. Неопределенность — основная характеристика современности, имеет амбивалентный характер, включает объективное многообразие природного и предметного миров и субъективные психологические переживания человека в их разнообразии. Способы реагирования на неопределенность — это определенные активные действия, включающие эмоциональные реакции, когнитивные реакции и готовность к переменам, которые, являясь инструментальными ресурсами, направлены на совладание с вызовом неопределенности.

Таким образом, нами описаны три группы индивидуальных психологических ресурсов для совладания с вызовами современности:

- 1) ресурсы устойчивости, к которым мы отнесли жизнеспособность, жизнестойкость, настойчивость и устойчивость идентичности;
- 2) ресурсы самоактивации как внутренней побудительной активности, включающей самостоятельность, психологическую и физическую активность и, которые, в некоторой степени, могут проявлять себя одновременно и как ресурсы саморегуляции, и как мотивационные ресурсы;
- 3) инструментальные ресурсы, к которым мы отнесли копинг-стратегии и способы реагирования на неопределенность как основную характеристику современности.

Для будущих исследований представлены новые, разработанные нами методики, обладающие хорошими психометрическими характеристиками и позволяющие изучить каждую из групп индивидуальных психологических ресурсов: две методики («Шкала настойчивости» и «Шкала устойчивости идентичности») — для изучения психологических ресурсов устойчивости; одна методика («Методика самоактивации») — для изучения психологических ресурсов саморегуляции; две методики для подростков и взрослых (COPE-30, COPE30-A, «Шкала реагирования на неопределенность») — для изучения инструментальных ресурсов личности.

Предложены дополнительные открытые вопросы и одно проективное задание, которыми могут сопровождаться будущие исследования для полноты представлений исследователей о данных личностных ресурсах, а также для помощи людям уже в самом процессе исследования.

### 2.1.5 Ответы личности на вызовы современности

*Слабые люди преодолевают жизнь,  
мужественные — осваивают*

*Сергей Довлатов. Заповедник, 1983 г.*

Для выяснения характеристик различных вызовов современности, а также необходимых личностных ресурсов, задействованных для совладания с ними, было проведено дополнительное исследование. В нем приняли участие 1095 взрослых респондентов в возрасте от 17 до 76 лет; средний возраст участников составил  $31 \pm 13$  лет; медиана = 30 лет. Большинство респондентов были женского пола (86,4%). Исследование включало две выборки — из России и из Беларуси, что позволяет отследить культурную специфику в ответах людей двух стран на вызовы современности.

*Характеристики вызовов.* Для изучения вызовов современности участникам исследования предлагалось написать об актуальной для них трудной жизненной ситуации (ТЖС). Затем оценить ее по 10-балльной шкале Лайкерта от 1 (минимальный балл) до 10 (максимальный балл) по следующим девяти характеристикам: сложность, значимость, стрессогенность, непредсказуемость, бесконтрольность, неразрешимость, непонятность, неопределенность и неожиданность. После этого все оценки суммировались для получения общего балла трудности жизненной ситуации-вызова (от 9 до 90 баллов). Общий балл можно считать надежным, так как все оценки различных сторон трудных ситуаций хорошо коррелируют друг с другом и образуют один фактор при факторном анализе (54% общей объясненной дисперсии). Дополнительно респонденты могли указать, какой еще, кроме перечисленных характеристик, является для них трудная ситуация (открытый вопрос).

Далее респонденты оценивали по 10-балльной шкале Лайкерта от 1 (минимальный балл) до 10 (максимальный балл) эмоциональные переживания, которые вызывает у них данная ситуация (страх, страдание, грусть, обида, злость, тоска, стыд, вина, тревога, стресс, удивление, интерес, сомнение, любопытство, сострадание к себе, жалость к себе, жалость к другим), а также могли дополнительно указать свой вариант ответа (открытый вопрос: «Какие еще эмоции вызывает у Вас данная ситуация?»).

Следующим этапом оценки вызовов было задание оценить по 10-балльной шкале Лайкерта от 1 (минимальный балл) до 10 (максимальный балл) степень влияния трудной ситуации на разные сферы жизни респондента: отношения в семье, материальное благополучие, качество социальных контактов, физическое здоровье, психологическое здоровье, деятельность (работа/учеба/дела),

сфера отдыха. Был добавлен вариант «другое», который предполагал свободное описание того, на что еще повлияла эта ситуация.

Респонденты также указывали, что именно помогает им преодолеть трудные ситуации (открытый вопрос), и заполняли опросник Е.В. Битюцкой «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации ТЖС» (Битюцкая, Корнеев, 2021), который дает восемь характеристик ТЖС: общие признаки ТЖС, неподконтрольность ситуации, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования, прогнозируемость ситуации, затруднения в принятии решения и оценивание собственных ресурсов.

**Личностные ресурсы.** В качестве личностных ресурсов, которые могут применяться для совладания с вызовами, были выбраны ресурсы устойчивости (жизнестойкость), инструментальные ресурсы (копинг-стратегии) и ресурсы самоактивации. Для измерения жизнестойкости использовалась краткая версия теста жизнестойкости Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой (Осин, Рассказова, 2013); для изучения копинг-стратегий применялась методика COPE-30 (Одинцова и др., 2022б; Приложение 4); для измерения самоактивации — методика самоактивации М.А. Одинцовой и Н.П. Радчиковой (Одинцова, Радчикова, 2018а; Приложение 3). Инструкции ко всем используемым методикам соотносились с трудной ситуацией-вызовом, о котором в начале всего исследования писали его участники.

Респондентам также предлагалась анкета, содержащая вопросы о социо-демографических характеристиках (табл. 2.1.37). Данные, полученные в исследовании, представлены в свободном доступе в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA (Мусохранова, Елина, 2025).

Так как выборка была велика (более 1000 человек) существенными считались статистические эффекты с величиной выше среднего ( $d$  Коэна  $\geq 0,5$ ;  $\eta^2 \geq 0,06$ ). При количественно-качественном анализе ответов респондентов на открытые вопросы учитывались слабые и средние эффекты, так как только часть респондентов давали на них ответы.

Таблица 2.1.37

**Социо-демографические характеристики респондентов (N = 1095)**

Характеристика	N	%
<b>Страна проживания</b>		
Россия	693	63,3
Беларусь	402	36,7
<b>Образование</b>		
Среднее общее	316	28,9
Среднее профессиональное	217	19,8
Неполное высшее	26	2,4
Высшее (бакалавриат, специалитет)	409	37,4
Высшее (магистратура)	108	9,9
Ученая степень	19	1,7

Характеристика	N	%
<b>Занятость</b>		
Работаю	544	49,7
Учусь	398	36,3
В декретном отпуске	35	3,2
Не работаю	27	2,5
На пенсии	17	1,6
Другое	74	6,8
<b>Семейное положение</b>		
Холост / Не замужем	347	31,7
Состою в официальном браке	415	37,9
Состою в незарегистрированном браке	42	3,8
Состою в отношениях	190	17,4
В разводе	86	7,9
Вдовец/Вдова	13	1,2
Другое	2	0,2
<b>Наличие детей</b>		
Нет	575	52,5
Есть	520	47,5

Описательная статистика и результаты проверки внутренней согласованности (альфа Кронбаха) для всех шкал методик даны в табл. 2.1.38.

Таблица 2.1.38

**Описательная статистика и внутренняя согласованность  
(альфа Кронбаха) всех субшкал измеренных показателей (N = 1095)**

Субшкала методики	M $\pm$ s	Me [LQ; UQ]	$\alpha$
<b>Характеристики ТЖС</b>			
Трудность вызова	57,67 $\pm$ 19,85	60 [46; 73]	0,89
<b>Когнитивное оценивание ТЖС</b>			
Общие признаки ТЖС	4,20 $\pm$ 1,49	4,50 [3,50; 5,25]	0,78
Неподконтрольность ситуации	3,20 $\pm$ 1,29	3,25 [2,50; 4,00]	0,47
Непонятность ситуации	2,71 $\pm$ 1,28	2,83 [1,67; 3,67]	0,69
Необходимость быстрого активного реагирования	3,16 $\pm$ 1,69	3,25 [2,00; 4,50]	0,81
Затруднения в принятии решения	3,06 $\pm$ 1,61	3,25 [2,00; 4,25]	0,77
Трудности в прогнозировании ситуации	3,32 $\pm$ 1,50	3,33 [2,00; 4,33]	0,42
Отрицательные эмоции	3,80 $\pm$ 1,52	4,00 [3,00; 5,00]	0,79
Перспектива будущего	3,95 $\pm$ 1,66	4,33 [3,00; 5,33]	0,70
<b>Ресурсы личности</b>			
<b>Ресурсы устойчивости (Жизнестойкость)</b>			
Вовлеченность	19,03 $\pm$ 4,2	19 [15; 24]	0,82
Контроль	13,78 $\pm$ 6,0	14 [11; 17]	0,78

Субшкала методики	M±s	Me [LQ; UQ]	α
Принятие риска	10,29±4,7	10 [8; 13]	0,67
Жизнестойкость (общий балл)	43,10±4,4	44 [34; 53]	0,92
<b>Инструментальные ресурсы (Копинг-стратегии (COPE-30))</b>			
Позитивное переформулирование и личностный рост	2,91±0,93	3,0 [2,5; 4,0]	0,77
Мысленный уход от проблемы	2,39±0,87	2,5 [1,5; 3,0]	0,44
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	2,77±0,91	3,0 [2,0; 3,5]	0,75
Использование инструментальной социальной поддержки	2,88±0,91	3,0 [2,0; 3,5]	0,69
Активное совладание	3,05±0,81	3,0 [2,5; 4,0]	0,65
Отрицание	2,12±1,02	2,0 [1,0; 3,0]	0,82
Обращение к религии	2,51±1,15	2,5 [1,0; 3,5]	0,92
Юмор	2,38±0,99	2,5 [1,5; 3,0]	0,82
Поведенческий уход от проблемы	2,11±0,84	2,0 [1,5; 2,5]	0,59
Сдерживание	2,90±0,79	3,0 [2,5; 3,5]	0,51
Использование эмоциональной социальной поддержки	2,96±0,94	3,0 [2,5; 4,0]	0,80
Использование «успокоительных»	1,56±0,88	1,0 [1,0; 2,0]	0,90
Принятие	2,96±0,87	3,0 [2,5; 4,0]	0,61
Подавление конкурирующей деятельности	2,46±0,94	2,5 [2,0; 3,0]	0,79
Планирование	3,22±0,76	3,5 [3,0; 4,0]	0,63
<b>Ресурсы самоактивации</b>			
Самостоятельность	15,59±3,90	16 [13; 19]	0,66
Физическая активация	15,00±4,77	15 [12; 19]	0,76
Психологическая активация	14,31±4,22	14 [12; 17]	0,72
Самоактивация	44,90±10,74	45 [37; 53]	0,85

Примечание: M — среднее значение; s — стандартное отклонение; LQ — нижний квартиль; UQ — верхний квартиль; α — стандартизированная альфа Кронбаха

Трудные жизненные ситуации были сгруппированы согласно классификации вызовов современности (их классификация представлена в табл. 2.1.39).

Таблица 2.1.39

**Типы вызовов современности (N / %)**

Вызовы современности	Вся выборка	РФ	РБ
Не указано	68 / 6,21	61 / 8,80	7 / 1,74
Вызов болезни	174 / 15,89	121 / 17,46	53 / 13,18
Вызов отношениям	272 / 24,84	157 / 22,66	115 / 28,61
Вызов утраты (смерть)	132 / 12,05	80 / 11,54	52 / 12,94
Вызов материальных трудностей	138 / 12,60	114 / 16,45	24 / 5,97

Вызовы современности	Вся выборка	РФ	РБ
Глобальный вызов (СВО)	46 / 4,20	34 / 4,91	12 / 2,99
Вызов самопроектирования	206 / 18,81	95 / 13,71	111 / 27,61
Вызов перемен	59 / 5,39	31 / 4,47	28 / 6,97

Различия между российской и белорусской выборками оказались статистически значимыми (хи-квадрат Пирсона = 80,97;  $df=7$ ;  $p < 0,0001$ ;  $d$  Коэна = 0,58). Величина эффекта чуть выше средней ( $d$  Коэна = 0,58 > 0,5) говорит о том, что некоторые различия между выборками разных стран все же есть. Чаще всего встречаются проблемы в отношениях, причем это характерно и для России, и для Беларуси. На втором месте у белорусов стоит вызов самопроектирования, а у россиян — болезни и материальные проблемы. С вызовом утраты сталкивалось около десяти части респондентов как в одной, так и в другой выборке. Глобальный вызов/СВО более актуален для россиян, чем для белорусов, что вполне закономерно.

Перейдем к характеристике разных типов вызовов. Для сравнения различных типов вызовов на основании оценок их трудности применялся двухфакторный дисперсионный анализ, в котором факторами были выбраны страна проживания респондента и тип вызова. Результаты показали, что различий между оценками тяжести различных вызовов по стране проживания нет (главный эффект фактора «страна проживания»  $F(1, 1013)=0,79$ ;  $p=0,37$ ), как нет и взаимодействия между факторами «страна проживания» и «тип вызова» ( $F(6, 1013)=1,37$ ;  $p=0,23$ ). При этом главный эффект фактора «тип вызова» оказался статистически значимым ( $F(6, 1013)=22,41$ ;  $p<0,0001$ ;  $\eta^2=0,12$ ). Все респонденты, независимо от страны проживания, самым трудным для них вызовом считают войну/СВО (рис. 2.1.11), даже смерть близких оценивается как менее тяжелое событие (апостериорный критерий Дункана,  $p=0,0026$ ). Вызов болезни оценивается как менее трудный по сравнению с вызовом утраты (апостериорный критерий Дункана,  $p=0,0440$ ), а все остальные типы вызовов (вызов отношениям, материальные проблемы, вызов перемен и вызов самопроектирования) практически не различаются между собой (апостериорный критерий Дункана,  $p>0,05$ ), образуя четвертую группу наименее трудных вызовов.

Для углубленной характеристики вызовов современности был проведен контент-анализ текстовых данных при ответе на вопрос: «Какой еще, кроме перечисленных характеристик, является для Вас трудная ситуация, которую Вы упомянули?» Было получено 478 описаний (40 различных характеристик): катастрофическая, ужасная, страшная ( $N=87$ ); тягостная ( $N=68$ ); меняющая жизнь ( $N=46$ ); болезненная ( $N=43$ ); тревожная ( $N=36$ ); не отпускающая, повторяющаяся, длительная ( $N=31$ ); безысходная ( $N=28$ ); неприятная ( $N=28$ ); выматывающая ( $N=22$ ); вводящая в ступор ( $N=21$ ); неуправляемая ( $N=18$ ); обидная ( $N=17$ ); травмирующая ( $N=14$ ); печальная ( $N=13$ ); непонятная, вызывающая недоумение ( $N=12$ ); жизнеопределяющая, меняющая жизнь ( $N=10$ ); абсурдная ( $N=9$ ); вызывающая гнев, агрессию ( $N=8$ ); вызывающая вину ( $N=7$ );

депрессивная (N=7); удручающая (N=7); важная (N=7); угнетающая (N=6); несправедливая (N=6); опустошающая (N=6); разочаровывающая (N=6); волнительная (N=5); безнадежная (N=5); безутешная (N=4); унижительная (N=3); безумная (N=3); неудобная (N=3); прикольная (N=3); требующая внимания (N=3); мерзкая, отвратительная (N=3); постыдная (N=2); принятая (N=2); негативная (N=2); необратимая (N=2); решаемая (N=2).

Факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера) позволил выделить 24 группы характеристик ситуаций-вызовов: 1) опустошающая, безутешная, выматывающая; 2) унижительная, мерзкая; 3) волнительная, тревожная; 4) безнадежная, безысходная; 5) важная, прикольная; 6) угнетающая; 7) тяготящая, болезненная; 8) обидная, вызывающая агрессию; 9) несправедливая, абсурдная; 10) непонятная, вызывающая недоумение, разочаровывающая; 11) удручающая, депрессивная; 12) травмирующая, вызывающая вину; 13) неуправляемая, вводящая в ступор; 14) неудобная; 15) радостная, жизнеопределяющая, меняющая жизнь; 16) повторяющаяся, длительная, не отпускающая; 17) не печальная; 18) глупая, безумная; 19) требующая внимания; 20) негативная; 21) принятая; 22) решаемая; 23) необратимая; 24) стыдная (69,1% общей объясненной дисперсии). Сравнительно большое количество факторов (24 фактора из 40 показателей) говорит о том, что респонденты характеризуют ситуацию большим количеством определений. По каждому из факторов были получены факторные значения, характеризующие каждый из вызовов, для дальнейшего анализа.

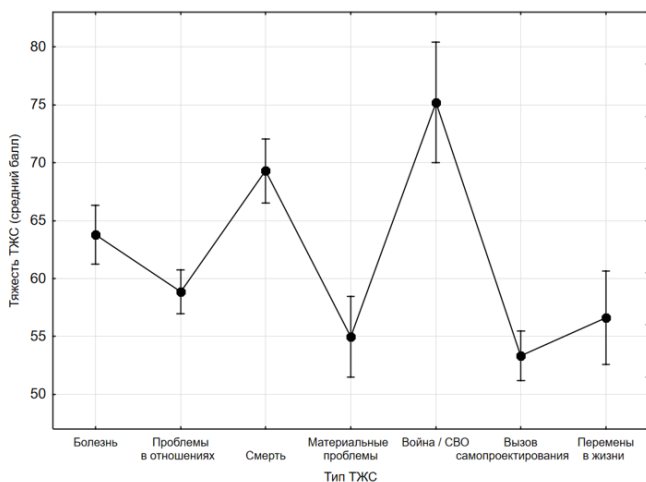


Рис. 2.1.11. Средние значения оценки тяжести вызовов всеми участниками исследования (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Для сравнения вызовов разных типов по факторным значениям был проведен двухфакторный дисперсионный анализ для каждого из 24 факторов



(групп характеристик) в отдельности. Независимыми переменными, как и ранее, выступили Тип вызова и Страна проживания респондента. Статистически значимых эффектов оказалось крайне мало; причем статистически значимые эффекты взаимодействия страны проживания были крайне малы ( $\eta^2 < 0,01$ ). Статистически значимых эффектов переменной Тип вызова оказалось два: 1) по фактору 1 (опустошающий, безутешный, выматывающий)  $F(6, 464) = 2,11, p = 0,046, \eta^2 = 0,03$  и 2) по фактору 20 (негативный)  $F(6, 464) = 6,10, p < 0,001, \eta^2 = 0,07$ . Такие типы вызовов, как смерть и перемены в жизни характеризуются как более опустошающие и выматывающие, чем остальные типы вызовов (рис. 2.1.12). Негативные отзывы получили материальные проблемы. Отсутствие существенных различий в характеристиках, приведенных самими респондентами, говорит об однотипности восприятия либо о традиционности словаря характеристик ТЖС.

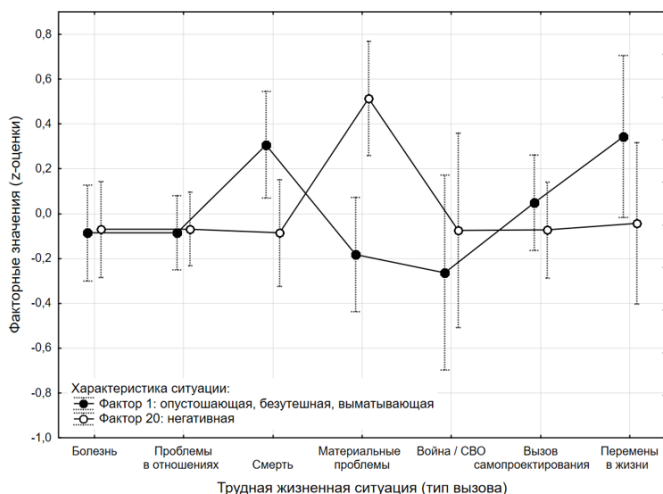


Рис. 2.1.12. Средние значения факторов упоминаемых характеристик при разных типах вызовов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Далее для классификации многообразия эмоциональных переживаний, которыми сопровождаются разные типы вызовов, был проведен факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс). Результаты показали, что все эмоциональные переживания можно разбить на три большие группы: 1) Страдания, куда вошли такие эмоции как: страх, страдания, грусть, тоска, тревога, стресс, жалость к другим; 2) Интеллектуальные эмоции (удивление, любопытство, интерес, сомнения); и 3) Самокритические эмоции, включившие обиду, злость, стыд, вину, жалость к себе (табл. 2.1.40).

Трехфакторный дисперсионный анализ, проведенный для сравнения типов вызовов респондентов разных стран по эмоциональным блокам, показал, что страна проживания не имеет никакого значения для эмоциональных оценок разных типов вызовов (главный эффект фактора «страна проживания»  $F(1, 2026)=1,27$ ;  $p=0,26$ ; эффект взаимодействия факторов «страна проживания» и «тип вызова»  $F(6, 2026)=1,77$ ;  $p=0,10$ ; эффект взаимодействия факторов «страна проживания» и «эмоциональный блок»  $F(2, 2026)=1,86$ ;  $p=0,15$  и взаимодействие факторов «страна проживания», «тип вызова» и «эмоциональный блок»  $F(12, 2026)=1,67$ ;  $p=0,07$ ). При этом взаимодействие факторов «тип вызова» и «эмоциональный блок» статистически значимо и имеет среднюю величину эффекта ( $F(12, 2026)=11,28$ ;  $p<0,0001$ ;  $\eta^2=0,06$ ). Это показывает, что при разных типах вызовов люди испытывают разные эмоции, но эмоциональные отклики при разных вызовах одинаковы для россиян и белорусов. Переживания страданий доминируют при вызовах болезни, смерти и войны/СВО (рис. 2.1.13), самокритические эмоции – при проблемах в отношениях. Интеллектуальные эмоции, как и ожидалось, сильнее всего выражены при вызовах перемен и самопроектирования.

Таблица 2.1.40

**Матрица факторных нагрузок для эмоций,  
сопровождающих вызовы современности**

Эмоции / чувства	Фактор 1 Страдания	Фактор 2 Интеллектуальные эмоции	Фактор 3 Самокритические эмоции
Страх	0,75	0,14	0,13
Страдание	0,80	-0,03	0,31
Грусть	0,79	-0,02	0,27
Обида	0,38	-0,01	0,71
Злость	0,29	0,04	0,68
Тоска	0,70	0,07	0,28
Стыд	0,09	0,17	0,78
Вина	0,24	0,15	0,66
Тревога	0,75	0,12	0,25
Стресс	0,78	0,05	0,30
Удивление	0,39	0,49	0,17
Интерес	-0,02	0,90	0,00
Сомнение	0,23	0,66	0,32
Любопытство	-0,02	0,90	0,04
Жалость к себе	0,38	0,14	0,51

Эмоции / чувства	Фактор 1 Страдания	Фактор 2 Интеллектуальные эмоции	Фактор 3 Самокритические эмоции
Жалость к другим	0,54	0,15	0,12
% общей объясненной дисперсии	0,28	0,15	0,18

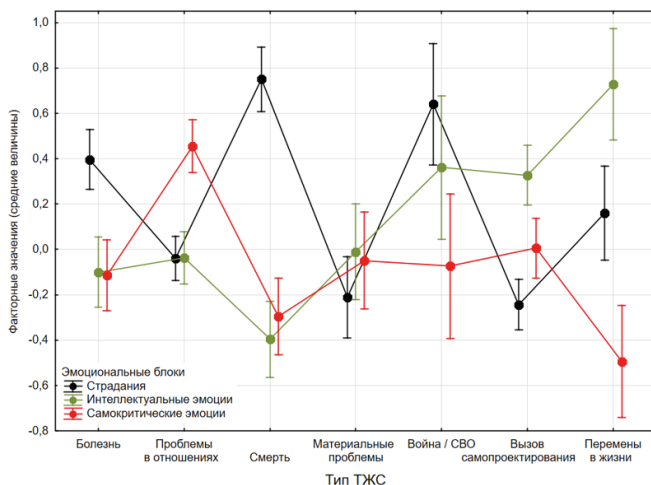


Рис. 2.1.13. Средние значения факторов эмоциональных переживаний при разных типах вызовов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

При ответах на открытый вопрос: «Какие еще эмоции вызвала у Вас данная ситуация?» было получено 409 упоминаний (48 характеристик): агрессия, возмущение (N=65); благодарность (N=41); страх, ужас (N=35); непонимание (N=29); опустошение (N=28); бессилие и беспомощность (N=27); грусть (N=26); разочарование (N=23); ступор и безысходность (N=21); отчаяние (N=18); просто негативные переживания (N=18); взрыв эмоций/или все перечисленные (17); обида (N=15); растерянность (N=15); горе (N=15); душевная боль (N=15); неопределенность (N=13); одиночество (N=11); тревожность (N=10); апатия (N=10); тоска (N=8); стыд и вина (N=8); отвращение (N=7); паника (N=7); разрушительные эмоции (N=6); усталость (N=6); раздражение (N=6); безнадежность (N=4); беззащитность (N=4); жалость к другим (N=4); неуверенность (N=4); утрата прежнего мира (N=3); несправедливость (N=3); неожиданность (N=3); надежда (N=3); сожаление (N=3); зависть (N=2); досада (N=2); беспокойство (N=2); волнение (N=2); депрессия (N=2); обреченность (N=2); подавленность (N=2); стресс, напряжение (N=2); безразличие (N=1); страдание (N=1); тяжесть (N=1); забота о себе (N=1).

Факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера) позволил выделить 26 групп эмоциональных переживаний: 1) обреченность, несправедливость, неопределенность, усталость; 2) тяжесть, «не будет так, как раньше»; 3) горе, тоска, грусть; 4) разрушительные переживания, депрессия; 5) обида, агрессия; 6) страдание, боль; 7) ужас, страх, безнадежность; 8) подавленность, одиночество; 9) стресс, тревожность; 10) безразличие, безысходность; 11) позитивные переживания и спокойствие; 12) больше никаких эмоций, полное опустошение; 13) раздражение, отвращение; 14) непонимание, неожиданность; 15) отчаяние и надежда; 16) стыд, вина; 17) апатия; 18) паника, растерянность; 19) защищенность, уверенность; 20) досада; 21) зависть; 22) неуверенность; 23) жалость; 24) сожаление; 25) беспокойство; 26) забота о себе (66,4% общей объясненной дисперсии), по каждой из которых были получены факторные значения, характеризующие эмоциональные переживания, сопровождающие разные вызовы.

Для сравнения вызовов разных типов по факторным значениям был проведен двухфакторный дисперсионный анализ для каждого из 26 факторов (групп эмоциональных характеристик) в отдельности. Независимыми переменными, как и ранее, выступили Тип вызова и Страна проживания респондента. Статистически значимых эффектов оказалось крайне мало; при этом даже статистически значимые эффекты взаимодействия страны проживания были крайне малы ( $\eta^2 < 0,01$ ), что может объясняться как неравномерностью групп, так и небольшим количеством респондентов в группах (от 5 до 64 человек). В связи с этим дополнительно был проведен однофакторный дисперсионный анализ только для сравнения эмоциональных переживаний в зависимости от типа вызова. Статистически значимые различия получены по трем группам эмоциональных переживаний: 1) обреченность, несправедливость, неопределенность, усталость ( $F(6, 402)=5,18, p<0,001, \eta^2=0,072$ ); 3) горе, грусть, тоска ( $F(6, 402)=3,96, p=0,001, \eta^2=0,053$ ); 6) душевная боль и страдания ( $F(6, 402)=3,96, p=0,001, \eta^2=0,056$ ).

При вызове болезни, вызове отношениям, вызове самопроектирования, вызове материальному благополучию и вызове перемен упоминаемые эмоциональные переживания носят сглаженный характер (рис. 2.1.14). Вызов утраты сопровождается переживаниями горя, тоски, душевной болью и страданиями («боль, тяжесть, пустота, чувство невосполнимой потери, брошенности, отчаяния и ощущением того, что жизнь не будет прежней»; «пустоту внутри и чувство свинцовой тяжести в душе»; «страшное непоправимое горе»). Вызову СВО сопутствуют переживания обреченности, усталости и неопределенности, а также душевной боли и страданий («боль и чувство, что ничего не будет как раньше»; «беспомощность»; «сопереживания, ужаса, неопределенности, как будто почва ушла из-под ног, отчаяния»; «недоумения, возмущения, усталости, обреченности, отвергнутости, несправедливости, неопределенности»).

Респонденты также оценивали степень влияния трудной жизненной ситуации на разные сферы своей жизни (отношения в семье, материальное

благополучие, качество социальных контактов, физическое здоровье, психологическое здоровье, деятельность (работа/учеба/дела), сфера отдыха). Для анализа были взяты только те респонденты, которые указали ТЖС ( $N=1027$ ). Статистический анализ показал, что в разных сферах жизни это влияние проявляется по-разному ( $F(6, 6564)=63,57$ ;  $p<0,0001$ ; рис. 2.1.15). Наибольшее влияние вызовы оказывают на психологическое здоровье (более 7 баллов по 10-балльной шкале). Чуть меньше страдают отношения в семье, сфера отдыха и деятельность (примерно 6 баллов), влияние на которые одинаково (апостериорный критерий Дункана,  $p>0,05$ ). Менее всего затрагиваются трудными ситуациями материальное благополучие, качество социальных контактов и физическое здоровье, хотя в среднем и по этим сферам жизни оценки влияния превосходят 5 баллов, что выше среднего по 10-балльной шкале.

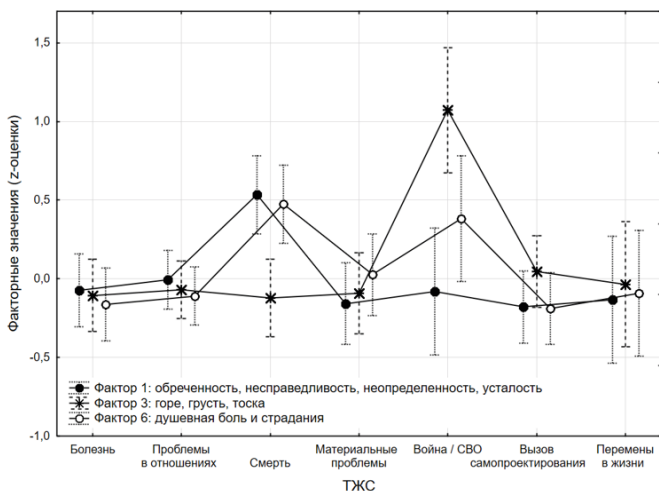


Рис. 2.1.14. Средние значения факторов упоминаемых эмоциональных характеристик при разных типах вызовов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Для сравнения оценок влияния вызовов различных типов на разные сферы жизни использовался двухфакторный дисперсионный анализ, в котором факторами выступали страна проживания и тип вызова, а зависимыми переменными — оценки влияния типа вызова на какую-либо жизненную сферу. Результаты показали, что страна проживания по-прежнему не имеет значения: и главные эффекты этого фактора, и взаимодействия были либо статистически незначимы, либо величины эффектов были крайне малы ( $\eta^2$  не превосходили 0,01). Различия в зависимости от типа вызова обнаружены по двум жизненным сферам: отношения в семье ( $\eta^2=0,05$ ) и материальное благополучие ( $\eta^2=0,09$ ).

Средние значения по этим шкалам для разных типов вызовов представлены на рис. 2.1.16. Неудивительно, что материальные проблемы оказывают самое большое влияние на такую сферу жизни, как материальное благополучие, однако большое влияние на материальное благополучие оказывают болезни и перемены в жизни. На отношения в семье сильно влияют болезни, смерти, перемены в жизни, и, как и ожидалось, проблемы в отношениях.

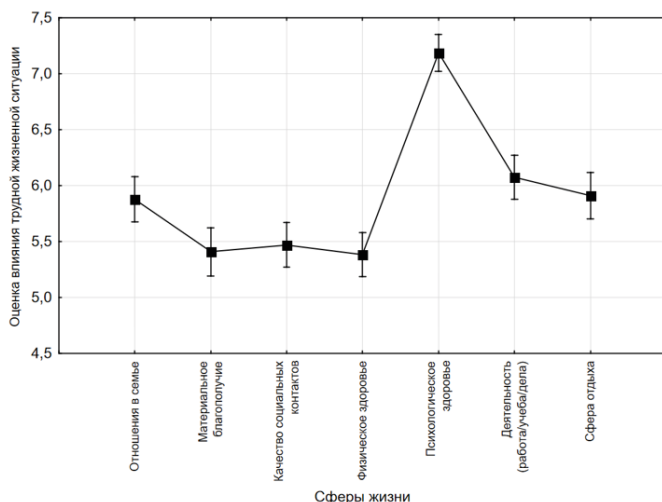


Рис. 2.1.15. Средние значения оценки влияния вызова (трудной жизненной ситуации) на разные сферы жизни (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Дополнительно были получены ответы на открытый вопрос: «На какие сферы жизни еще повлияла эта ситуация?». Получено 179 ответов (28 различных сфер): хобби (N=3); вдохновение, творчество (N=2); интересы (N=8); отношение к работе (N=8); отношение к стране (N=1); взаимодействие с другими людьми (N=27); отношение к медицине (N=3); доверие (N=5); самооценка (N=12); восприятие себя (N=11); внутреннее состояние, замкнутость, отчужденность (N=6); усиление панических атак, депрессии (N=14); душевное спокойствие (N=13); возможности (N=19); отношения в семье (N=18); отношение к воспитанию детей (N=9); свободное время (N=6); ежедневные дела (N=1); разделение жизни на «до» и «после» (N=18); взгляды на жизнь, мировоззрение (N=24); видение будущего, перспективы (N=20); переоценка ценностей (N=14); успехи (N=3); развитие себя (N=11); мобилизация ресурсов (N=10); отказ от многого в жизни, от своих потребностей (N=12); комфорт (N=2); личная удовлетворенность (N=3). Стоит отметить, что многие высказывания респондентов расширяли традиционное понимание жизненных сфер. Люди много писали

про свои внутренние состояния и переживания, про отношение к жизни в целом, про переоценку ценностей, изменение мировоззрения, видение будущего.

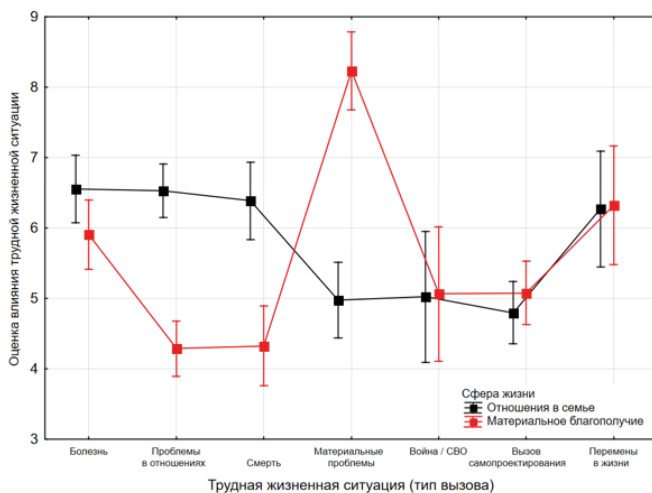


Рис. 2.1.16. Средние значения оценки влияния вызовов различных типов на разные сферы жизни (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера) позволил выделить 8 сфер (удовлетворенность жизнью; видение будущего; саморазвитие и мобилизация ресурсов; возможности; воспитание детей и увлечения; отношения в семье и с другими людьми; отношение к своему здоровью; восприятие себя), на которые повлияла описанная участниками исследования ситуация (52.6% общей объясненной дисперсии), по каждой из которых были получены факторные значения. Для сравнения сфер жизни, на которые повлиял тот или иной вызов, был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Значимые различия получены только по фактору влияния вызова на свои возможности ( $F=2,382$ ,  $p=0,031$ ,  $\eta^2=0,077$ ). При этом существенные различия наблюдаются только при вызове перемен по сравнению с остальными вызовами: вызов перемен гораздо сильнее, чем все остальные вызовы, способствует проявлению новых возможностей.

Для сравнения каждой из шкал методики «Когнитивное оценивание ТЖС» (КО ТЖС) в зависимости от типа вызова, использовался двухфакторный дисперсионный анализ, в котором факторами выступали страна проживания и тип вызова. Результаты показали, что страна проживания по-прежнему не имеет значения: и главные эффекты этого фактора, и взаимодействия были либо статистически незначимы, либо величины эффектов были крайне малы ( $\eta^2$  не превосходили 0,02). Различия в зависимости от типа вызова обнаружены по пяти



шкалам: Неподконтрольность ситуации ( $\eta^2=0,09$ ), Необходимость быстрого реагирования ( $\eta^2=0,11$ ), Затруднение в принятии решений ( $\eta^2=0,07$ ), Трудность в прогнозировании ( $\eta^2=0,06$ ), Перспектива будущего ( $\eta^2=0,12$ ). Средние значения по этим шкалам для разных типов вызовов представлены на рис. 2.1.17.

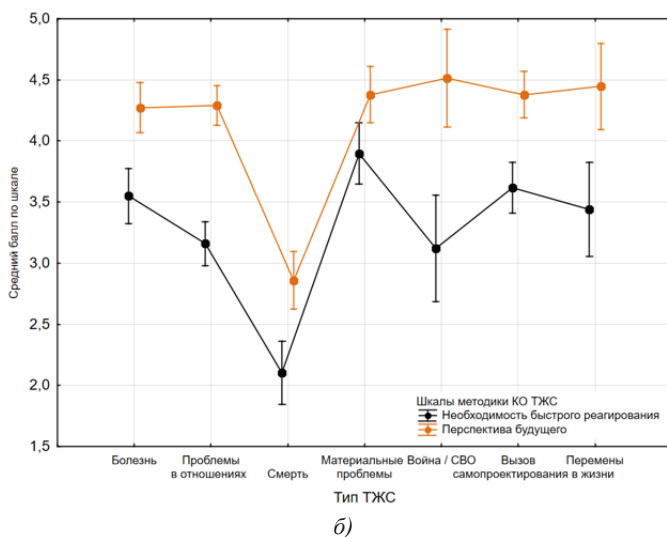
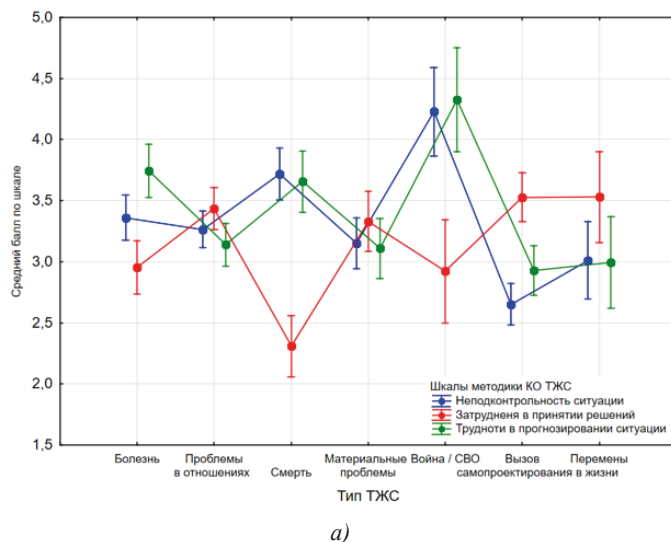


Рис. 2.1.17. Средние значения шкал методики «Когнитивное оценивание (КО) ТЖС» для вызовов (ТЖС) различных типов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Анализ показал, что самым неподконтрольным и трудно прогнозируемым является глобальный вызов, связанный с СВО, что согласуется с выше описанными характеристиками этого вызова. При вызовах самопроектирования и вызовах перемен чаще всего характерны затруднения в принятии решений. При вызове болезни — трудности в прогнозировании. При вызове утраты — неподконтрольность и трудности прогнозирования. При столкновении с вызовом отношениям и материальными проблемами — характерны и затруднения в принятии решений, и переживания неподконтрольности ситуаций, и трудность их прогнозирования. Создают условия для необходимости быстрого реагирования и перспектив выстраивания будущего все типы вызовов, кроме утраты (смерти близких).

Перейдем к анализу того, какие личностные ресурсы задействуются людьми при столкновении с вызовами разного типа и разной степени трудности.

Для того, чтобы выявить наиболее значимые личностные ресурсы, которые помогают справиться с вызовами разной степени трудности, был проведен множественный регрессионный анализ (прямой пошаговый метод), в котором зависимой переменной был выбран уровень трудности вызова, а независимыми переменными (предикторами) — все личностные ресурсы (жизнестойкость, самоактивация и ресурсы совладания). Результаты показали (табл. 2.1.41, столбец 2), что около 20% общей дисперсии трудности вызова могут быть объяснены задействованными личностными ресурсами. При этом наиболее важное значение имеют инструментальные ресурсы: чем труднее вызов, тем чаще используются такие копинг-стратегии, как принятие, концентрация на эмоциях и их активное выражение, обращение к религии и использование «успокоительных» и тем реже — позитивное переформулирование и личностный рост, мысленный уход от проблемы (табл. 2.1.41). Из ресурсов устойчивости в регрессионную модель вошел только такой показатель жизнестойкости как контроль. Его регрессионный коэффициент имеет отрицательный знак, что говорит о том, что чем труднее вызов, тем ниже ощущение способности повлиять на происходящее и тем сильнее чувство собственной беспомощности.

Таблица 2.1.41

**Результаты регрессионного и дискриминантного  
анализа для выявления наиболее значимых личностных ресурсов,  
помогающих справиться с вызовами разной степени трудности**

Личностные ресурсы	Регрессионный анализ Зависимая переменная: тяжесть вызова (балл) $r^2=0,18$ $F(7,1087)=34,019$ $p<0,0000$	Дискриминантный анализ Зависимая переменная: тяжесть вызова (высокая / низкая) 70% правильных предсказаний
	Стандартизированные коэффициенты бета	Факторная структура
Контроль	-0,17	-0,56
Позитивное переформулирование и личностный рост	-0,18	-0,40

Личностные ресурсы	Регрессионный анализ Зависимая переменная: тяжесть вызова (балл) $r^2=0,18$ $F(7,1087)=34,019$ $p<0,0000$	Дискриминантный анализ Зависимая переменная: тяжесть вызова (высокая / низкая) 70% правильных предсказаний
	Стандартизированные коэффициенты бета	Факторная структура
Мысленный уход от проблемы	-0,07	
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,19	0,51
Обращение к религии	0,13	0,30
Использование «успокоительных»	0,07	0,40
Принятие	0,20	0,45

Дополнительно респондентов поделили на три группы по степени трудности вызовов: «очень трудный вызов» (значение тяжести вызова  $\geq$  верхнего квартиля,  $N=279$ ), «легкий вызов» (значение вызова  $\leq$  нижнего квартиля,  $N=284$ ) и «вызов средней тяжести» ( $N=532$ ). Для двух контрастных групп (высокая и низкая степень трудности вызова) был проведен дискриминантный анализ (прямой пошаговый метод), в котором в качестве зависимой переменной выступали контрастные по степени тяжести типы вызовов, а в качестве независимых переменных — все личностные ресурсы (жизнестойкость, самоактивация и ресурсы совладания). Результаты представлены в табл. 2.1.41 (столбец 3). Около 70% правильных предсказаний говорит о том, что вызовы разной степени трудности действительно различаются для активизации личностных ресурсов, а коэффициенты факторной структуры подтверждают результаты регрессионного анализа. В модель, полученную с помощью дискриминантного анализа, не вошла одна из копинг-стратегий (мысленный уход от проблемы), но у этого показателя был и самый низкий регрессионный коэффициент.

Для выявления личностных ресурсов, которые используются при вызовах разного типа, сначала был проведен двухфакторный дисперсионный анализ, в котором в качестве факторов были взяты страна проживания и тип вызова, а в качестве зависимых переменных — все показатели личностных ресурсов по очередности. Такой анализ не выявил ни одного эффекта с величиной, хотя бы близкой к среднему (все  $\eta^2$  были не выше 0,02), что говорит о том, что, возможно, каждый конкретный показатель не так важен при различных типах вызовов. С другой стороны, для такого анализа приходится делить респондентов на многочисленные группы с разным числом человек в каждой ( $N =$  от 12 до 157) и, возможно, малочисленность некоторых из них не дает проявиться статистическим эффектам. Поэтому для более общего анализа было решено не делить выборку на две группы по странам проживания, а определить сначала виды личностных ресурсов, то есть совокупность тех ресурсов, которые

используются наиболее часто и интенсивно. Для определения таких совокупностей был применен кластерный анализ по методу k-средних (все шкалы предварительно нормированы), который позволил выделить четыре различных комбинации личностных ресурсов (рис. 2.1.18).

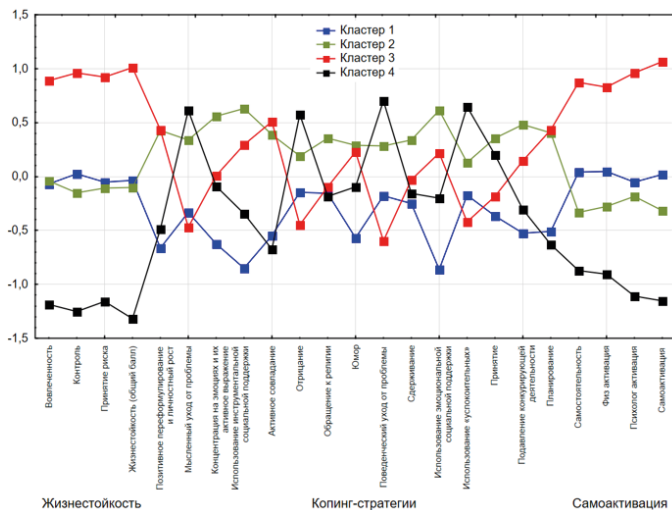


Рис. 2.1.18. Результаты кластерного анализа для выявления групп респондентов, отличающихся по совокупности используемых личностных ресурсов (все шкалы нормированы)

Кластер 1 ( $N = 252$ ) представляет респондентов со средним уровнем жизнестойкости и самоактивации, которые реже используют продуктивные копинг-стратегии, особенно поиск социальной поддержки (как инструментальной, так и эмоциональной). Наиболее часто используемыми копингами для них являются мысленный уход от проблемы, отрицание, обращение к религии, поведенческий уход от проблемы, сдерживание и использование «успокоительных». Вместе с тем, данная группа в сравнении с группами 2 и 4 чаще использует ресурсы самоактивации, поэтому была названа как группа, использующая ресурсы самоактивации.

В кластер 2 ( $N = 309$ ) попадают люди со средним уровнем жизнестойкости и показателями самоактивации ниже среднего, но чрезвычайно интенсивно использующие все копинг-стратегии, особенно поиск социальной поддержки (как инструментальной, так и эмоциональной), концентрация на эмоциях и их активное выражение и подавление конкурирующей деятельности (Использующие совокупность инструментальных ресурсов).

В кластер 3 ( $N = 320$ ) входят люди с жизнестойкостью и самоактивацией намного выше среднего и интенсивно применяющие в основном конструктивные стратегии совладания: использование социальной поддержки, активное совладание, планирование, юмор (Использующие ресурсы устойчивости).

Кластер 4 (N = 214) представляет респондентов с самыми низкими (гораздо ниже среднего) показателями жизнестойкости и самоактивации и применяющие в основном неконструктивные копинг-стратегии: мысленный и поведенческий уход от проблемы, отрицание, использование «успокоительных» (использующие избегающие инструментальные ресурсы).

Применение разных личностных ресурсов в зависимости от типов вызовов представлена в табл. 2.1.42

Таблица 2.1.42

**Использование личностных ресурсов при разных типах вызовов**  
(хи-квадрат Пирсона = 33,56; df=18; p=0,01)

Типы вызовов	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 4	Всего
Вызов болезни	36 20,69%	54 31,03%	51 29,31%	33 18,97%	174
Вызов отношениям	64 23,53%	77 28,31%	77 28,31%	54 19,85%	272
Вызов утраты	40 30,30%	34 25,76%	33 25,00%	25 18,94%	132
Материальные проблемы	31 22,46%	36 26,09%	46 33,33%	25 18,12%	138
Вызов СВО	9 19,57%	10 21,74%	24 52,17%	3 6,52%	46
Вызов самопроектирования	40 19,42%	64 31,07%	45 21,84%	57 27,67%	206
Вызов перемен	10 16,95%	64 31,07%	17 28,81%	11 18,64%	59
Всего	230	296	293	208	1027

При вызове болезни, вызове отношениям применяется совокупность инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости, при вызове утраты чаще применяются ресурсы самоактивации. Решению материальных проблем способствуют ресурсы устойчивости, при вызове перемен — совокупность инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости, при вызове самопроектирования — совокупность инструментальных, в том числе избегающих ресурсов. А самым ярким ответом на вызов СВО — являются ресурсы устойчивости (табл. 2.1.42)

Дополнительно от респондентов была получена информация при ответе на открытый вопрос: «Что помогает Вам преодолеть данную ситуацию?». Получено 759 ответов, которые были распределены по частоте их упоминания (21 характеристика): близкие и друзья (N=320); обращение к психологу и самоанализ (N=111); вера в себя и свои силы (N=106); работа над собой (N=85); работа, учеба (N=84); активная жизнь (N=83); отвлечение (N=70); вера и надежда (N=37); вера в лучшее (N=35); терпение и принятие (N=35);

время (N=32); активное выражение эмоций (N=27); ничего не помогает (N=27); религия (N=20); антидепрессанты (N=10); уединение (N=8); продолжающиеся попытки преодолеть (N=6); воля (N=6); отпускание ситуации (N=5); разум (N=2); абстрагирование (N=2).

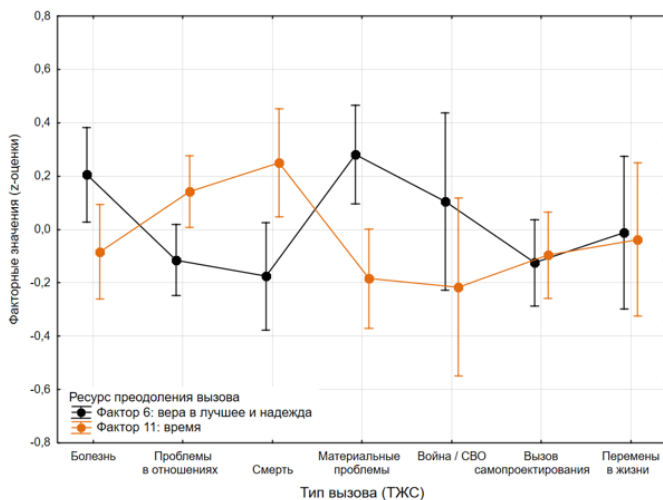
Факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера) позволил выделить 13 групп возможностей для преодоления: 1) воля и разум; 2) абстрагирование от ситуации, уединение; 3) «отпускание», принятие, терпение; 4) надежда на других людей; 5) самоанализ, рефлексия, обращение к психологу; 6) вера, надежда, вера в лучшее; 7) борьба с собой, саморазвитие, работа над собой, «поделиться переживаниями»; 8) друзья и близкие; 9) отвлечение, антидепрессанты; 10) активная социальная жизнь, работа, учеба; 11) время; 12) помощь Бога; 13) попытки преодолеть (70,89% общей объясненной дисперсии). Факторные нагрузки были переведены в значения, что позволило нам провести анализ различий в описанных респондентами возможностях в зависимости от типа вызова. Был использован однофакторный дисперсионный анализ.

Анализ показал, что в зависимости от типа вызова некоторые из ресурсов людей, направленных на его преодоление, различаются. Среди таких ресурсов: надежда на других ( $F=2,934$ ,  $p=0,008$ ,  $\eta^2 = 0,025$ ); вера в лучшее и надежда ( $F=3,757$ ,  $p=0,001$ ,  $\eta^2 = 0,029$ ); работа над собой ( $F=3,446$ ,  $p=0,002$ ,  $\eta^2 = 0,027$ ) и время ( $F=2,992$ ,  $p=0,007$ ,  $\eta^2 = 0,023$ ), однако размеры эффектов невелики.

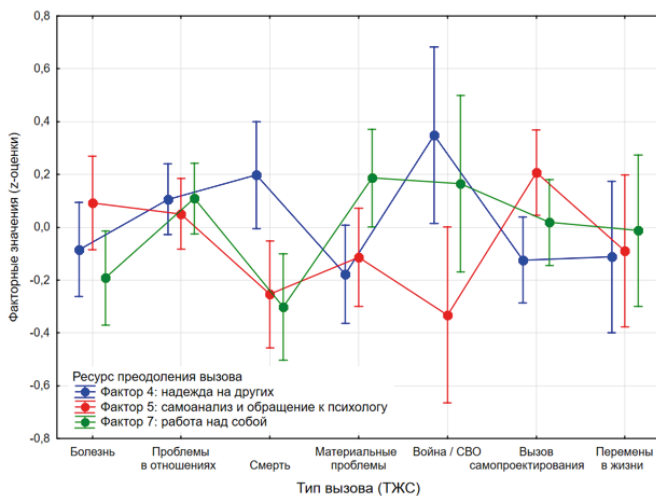
При вызове болезни лучше всего помогает вера в лучшее и самоанализ, обращение к психологам («надежда на то, что будет все хорошо, вера в лучшее»; «социальная поддержка и вера в то, что все это временно»; «вера в то, что у нас все получится»; «работа с психологом и время, потраченное только на себя, свои интересы, увлечения, потребности»; «психология»; «понимание причин и последствий заболеваний», «помощь специалистов, внутреннее спокойствие, оптимизм и вера в наилучший исход») (рис. 2.1.19). При вызове отношениям — время, надежда на других, работа над собой, обращение к психологам («принятие, работа со специалистом, самообразование»; «забота мамы и понимание ситуации»; «желание понять мотивы другого человека и поставить себя на его место, разговор»; «сильный характер и хорошие друзья»; «психологическая литература, личная терапия, опыт»). При вызове утраты самыми полезными ресурсами являются время и надежда на других («отношения моих детей ко мне»; «поддержка родных»; «близкие мне люди»; «время и родные»).

Вызов материальному благополучию преодолевается за счет веры в лучшее и работы над собой («только вера и больше ничего»; «вера в лучшее и оптимизм»; «надежда, что все наладится»; «погоревать и двигаться дальше, движение, поиск возможностей, поддержка друг друга, вера в то, что преодолеем, то что один из нас работает, материально в связи с этим легче»; «усиленная учеба, творческие занятия, а также совместное времяпровождение в виде прогулок»; «я мужик, и у меня есть принципы, и обязательства перед собой,

перед семьей, перед девушкой, так что помогает мне моя сила воли»; «исследую свои возможности, делаю новые пробы») (рис. 2.1.19).



а)



б)

Рис. 2.1.19. Различия в описанных респондентами ресурсах преодоления разных типов вызовов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)



Справиться с вызовом СВО помогает надежда на других, работа над собой и вера в лучшее («поддержка семьи, время с семьей, помощь другим, общение, учеба, художественная литература, техники релаксации, осознанность, личная терапия»; «поддержка близких и единомышленников, сосредоточение на настоящем, работе и помощи близким, выражение эмоций, планирование дальнейших шагов и вариантов действий»; «вера в то, что все может поменяться в лучшую сторону»; «надежда на то, что скоро это закончится»; «примеры людей, открывающих свои сердца всему человечеству, независимо от национальности»; «моя семья и вера в справедливость, чувство защищенности в России»; «волонтерство»)) (рис. 2.1.19).

При столкновении с вызовом перемен людям помогает самоанализ, обращение к психологам и работа над собой («сбор информации, оценка положительных сторон, поддержка близких»; «составление планов на будущее»; «внутренний резерв устойчивости к стрессам, друзья и семья»; «уверенность, что я справлюсь»; «работа с психологом, чтение литературы, время для себя, танцы»; «семья, дисциплина, контроль»). При вызове самопроектирования все описанные возможности носят сглаженный характер.

Таким образом, исследование показало следующее.

1. Среди вызовов современности наиболее актуальным является вызов отношениям N=272 (разрыв отношений, разводы, измены, конфликты и т.п.); затем вызов самопроектирования N=206 (недовольство собой, кризис, неуверенность в будущем, разочарование в себе, неудовлетворенность в самореализации и т.п.); вызов болезни N=174 (инвалидность, потеря здоровья и т.п.); вызов материальных трудностей N=138 (недостаток материальных средств, потеря денег, отсутствие жилья и т.п.); вызов утраты N=132 (смерть близких); вызов перемен N=59 (переезд на другое место жительства в том числе из страны); вызов СВО N=46 (война, участие близких в СВО). Не указали актуальное для них трудное событие 68 участников исследования. При этом, россияне в отличие от белорусов чаще упоминали вызов материальных трудностей, а белорусы — вызов самопроектирования. Однако различий в оценках степени трудности различных вызовов между подвыборками двух стран не обнаружено. Все респонденты, вне зависимости от страны проживания, самым трудным для них вызовом считают войну/СВО, затем идет вызов утраты близких и вызов болезни. Остальные типы вызовов (вызов отношениям, вызов материальному благополучию, вызов самопроектирования и вызов перемен) оцениваются как более «легкие». По содержательному наполнению все типы вызовов достаточно сложные (оценки по критерию «сложность» ситуации) и оцениваются от 7,28 до 8,74 баллов. Наряду с этим, самым непредсказуемым, бесконтрольным, неожиданным, но более разрешимым, чем вызов утраты, является вызов СВО. Вызов утраты характеризуется непредсказуемостью, бесконтрольностью, неожиданностью и неразрешимостью. Вызов болезни — непредсказуемый, бесконтрольный, неожиданный, но разрешимый. Вызов перемен — непредсказуемый, но разрешимый, контролируемый

и ожидаемый. Вызов отношениям — в какой-то степени непредсказуемый и бесконтрольный, но ожидаемый и разрешимый. Вызов материальному благополучию — не всегда предсказуемый, но ожидаемый, контролируемый и разрешимый. Вызов самопроектированию — предсказуемый, контролируемый, разрешимый и ожидаемый. Качественно-количественный анализ высказываний респондентов позволил дополнить психологический портрет некоторых типов вызовов. Так, вызов утраты характеризуется как опустошающий, безутешный, выматывающий; травмирующий и вызывающий чувство вины. Вызов СВО — как травмирующий и вызывающий чувство вины. Вызов перемен — как опустошающий, выматывающий, безутешный. Вызов материальному благополучию — просто негативный.

2. Разные типы вызовов сопровождаются разными эмоциональными переживаниями, но эмоциональные отклики при разных вызовах одинаковы для россиян и белорусов. Переживания страданий доминируют при вызовах болезни, смерти и войны/СВО, самокритические эмоции — при проблемах в отношениях, интеллектуальные эмоции сильнее всего выражены при вызовах перемен и самопроектирования. Качественно-количественный анализ высказываний респондентов позволил дополнить перечень эмоциональных переживаний в ответ на два типа вызовов. Вызов утраты сопровождается переживаниями горя, тоски, душевной болью и страданиями. Вызову СВО сопутствуют переживания обреченности, усталости и неопределенности, а также душевной боли и страданий.
3. Разные типы вызовов по-разному влияют на разные сферы жизни. И это свойственно как для россиян, так и для белорусов. Наибольшее влияние вызовы оказывают на психологическое здоровье, чуть меньше страдают отношения в семье, сфера отдыха и деятельность. Менее всего затрагиваются сфера материального благополучия, качество социальных контактов и физическое здоровье. Различия в зависимости от типа вызова обнаружены по двум жизненным сферам: отношения в семье и материальное благополучие. Материальные проблемы оказывают самое большое влияние на такую сферу жизни, как материальное благополучие, однако большое влияние на материальное благополучие оказывают болезни и перемены в жизни. На отношения в семье сильно влияют болезни, смерти, перемены в жизни и проблемы в отношениях. Качественно-количественный анализ высказываний респондентов позволил дополнить перечень сфер, на которые повлиял тот или иной тип вызова: 1) интересы, хобби, увлечения, творчество; 2) доверие к другим людям; 3) отношение к себе; 4) отношения в семье и воспитание детей; 5) отношение к жизни в целом, ее разделение на «до» и «после»; 6) мобилизация ресурсов и развитие себя; 7) удовлетворенность жизнью в целом. Различия в зависимости от типа вызова получены только по влиянию ситуации на сферу возможностей личности («моральная боль»; «разочарование»; «хроническая усталость»; «отсутствие желания действовать, отсутствие идей», «нет возможности решить ситуацию»; «тоска») и это наиболее выпукло проявляется при вызове перемен.

4. Самым неподконтрольным и трудно прогнозируемым является глобальный вызов, связанный с СВО. При вызовах самопроектирования и вызовах перемен чаще всего характерны затруднения в принятии решений. При вызове болезни — трудности в прогнозировании. При вызове утраты — неподконтрольность и трудности прогнозирования. При столкновении с вызовом отношениям и материальными проблемами, характерны и затруднения в принятии решений, и переживания неподконтрольности ситуаций, и трудность их прогнозирования. Создают условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего все типы вызовов, кроме утраты (смерти близких).
5. При столкновении с вызовами разной степени сложности наиболее важное значение имеют инструментальные ресурсы: чем труднее вызов, тем чаще используются такие копинг-стратегии, как принятие, концентрация на эмоциях и их активное выражение, обращение к религии и использование «успокоительных» и тем реже — позитивное переформулирование и личностный рост, мысленный уход от проблемы. Чем труднее вызов, тем ниже ощущение способности повлиять на происходящее и тем сильнее чувство собственной беспомощности.
6. При вызове болезни, вызове отношениям используется совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкости), при вызове утраты чаще применяются ресурсы самоактивации. Решению материальных проблем способствуют ресурсы устойчивости, при вызове перемен — совокупность инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости, при вызове самопроектирования — совокупность инструментальных, в том числе избегающих ресурсов, а самым ярким ответом на вызов СВО являются ресурсы устойчивости (жизнестойкости).
7. Качественно-количественный анализ высказываний респондентов позволил дополнить перечень возможностей для преодоления некоторых типов вызовов. При вызове болезни лучше всего помогает вера в лучшее и самоанализ, обращение к психологам. При вызове отношениям — время, надежда на других, работа над собой, обращение к психологам. При вызове утраты самыми полезными ресурсами являются время и надежда на других. Вызов материальному благополучию преодолевается за счет веры в лучшее и работы над собой. Справиться с вызовом СВО помогает надежда на других, работа над собой и вера в лучшее. При столкновении с вызовом самопроектирования людям помогает самоанализ, обращение к психологам и работа над собой.

### 2.1.6 Парадоксы в оценках ситуации COVID-19 жителей России и Беларуси

Пандемию COVID-19, в которую погрузился весь мир, называют экзистенциальным кризисом (Bland, 2020), разрушительным, неподвижным экзогенным событием (Mastio et al., 2021), неопределенностью, энтропией и беспорядком (Massazza et al., 2022), который обнажает множество

противоречий и усложняет понимание происходящего. Запутанность в причинно-следственных отношениях, динамика элементов системы, трудность в понимании создают высокую степень напряженности (Schad, Bansal, 2018). Парадоксальность ситуации пандемии порождает парадоксальность в психологических реакциях на нее. Се-Хён О, ссылаясь на Чарльза Хэнди, пишет: «Чем беспокойнее времена, чем сложнее мир, тем больше в нем парадоксов» (Oh et al., 2021). Ж.Т. Тощенко, анализируя проявления парадоксов реальной жизни в России, еще 15 лет назад подметил парадоксальность сознания, которое стало «неотъемлемой частью современной жизни» (Тощенко, 2007, с. 162). «Наш дезориентированный современник нередко, сам того не замечая, исповедует противостоящие друг другу истины и, что поразительно, относится к взаимоисключающим мнениям и суждениям с доверием, ориентируется на них вполне искренне, часто не замечая этого потрясающего несоответствия» (Тощенко, 2007, с. 163). Данные мысли становятся как никогда актуальными сегодня. При этом для парадокса важно, что существующие положения как противоречат, так и дополняют друг друга, а их взаимный смысл может исключать полное противоречие (Тощенко, 2007; Irvine, 2013).

Теория парадокса, разрабатываемая в основном в организационной психологии (R.E. Quinn, K.S. Cameron, Y.D.A. Zhang, Y.-L. Han Waldman, Lewis M.W. и др.) и социологии (Ж.Т. Тощенко), распространила свое влияние на многие аспекты жизни в условиях пандемии. Анализируя парадоксы жизненного опыта во время пандемического кризиса, исследователи обращают внимание на формирование этого опыта в зависимости от факторов среды, условий внутри организаций, характеристик лидерства, индивидуальных, групповых когнитивных и эмоциональных процессов, выделения парадоксы: «работа/семья»; «дистанция/близость»; «личное/коллективное»; «здоровье/прибыль»; «активность/пассивность»; «ригидность/творчество»; «наука/фатализм»; «эмоции/разум» и т.д., и призывая к более глубокому пониманию условий, усиливающих переживания напряженности, способности справляться с ней и извлекать пользу.

Эндрю Блэнд (Bland, 2020), продолжая размышлять на тему парадоксов пандемии для концептуализации возможностей, предоставляемых COVID-19, ссылается на четыре экзистенциальные оппозиционные данности, являющиеся парадоксальными по своей сути: жизнь/смерть; общность/изоляция; свобода/детерминизм; смысл/абсурд, обозначенные еще в трудах Т. Грининга И. Ялома. По мнению Э. Блэнда, в условиях пандемии у людей есть выбор реагировать одним из трех способов: 1) упрощенно преувеличивать ее положительные стороны, предполагая ложное торжество над трудностями; 2) упрощенно преувеличивать ее отрицательные аспекты, фаталистически подчиняясь этим трудностям; 3) конструктивное противостояние, творческий ответ и преодоление вызова, принимая целостность происходящего. Анализируя данные способы, автор выделяет оптимальные варианты реагирования на пандемию через осмысление оппозиционных данностей и говорит о том, что COVID-19 дает возможность отказаться от неустойчивого и неэффективного способа жизни; принять двусмысленность; активно выявлять и согласовывать

недооцененные и нереализованные человеческие способности, искать преобразующий потенциал в парадоксальной ситуации и в самих себе (Bland, 2020).

Ряд эмпирических исследований пандемии позволяет расширить теоретические представления о парадоксах пандемии.

**Парадокс беспомощности.** Показано, что высокий уровень мотивированной беспомощности в попытке избежать заражения вирусом связан с более низким уровнем страха заражения, т.е. беспомощность может надежно защищать от страхов и тревог (Laslo-Roth et al., 2021). При этом эффект мотивированной беспомощности возникает только в то время, когда угроза заражения COVID-19 высока. При низком уровне угроз, наоборот, высокая активность (противоположность беспомощности) снижает тревогу и страхи.

**Парадокс благополучия и возможностей в пожилом возрасте.** Выявлено, что, несмотря на повышенный риск заболеваний, пожилые люди сообщают о лучшем эмоциональном благополучии, меньшей тревожности и депрессии, чем молодые (Wilson et al., 2021) хотя пожилой возраст коррелирует с большей общей обеспокоенностью по поводу COVID-19 и страхом умереть, но меньшей предполагаемой вероятностью заражения. Люди старшего возраста наделяют ситуацию пандемии более негативными оценками при одновременном более высоком оценивании своих возможностей в отличие от молодежи (Одинцова и др., 2021в).

**Парадокс социального дистанцирования и самоизоляции.** Социальное дистанцирование, с одной стороны, является эффективным средством ограничения передачи вируса, с другой — вызывает негативные психологические, социальные и связанные со здоровьем реакции у молодых людей (Ford, 2021). Переживание одиночества не обязательно обусловлено социальной изоляцией, хотя ее крайняя форма способствует его усилению, а использование интернета для снижения одиночества еще больше его усиливает (Laslo-Roth et al., 2021). Потенциальное усиление одиночества объясняется физическим разделением и поверхностным накоплением бессмысленных многочисленных «контактов» в цифровом мире. С одной стороны, сохраняется иллюзия безопасности и причастности, с другой — возникают опасности в «развоплощении», искажении восприятия себя и других, снижения инклюзивной культуры в целом (Susman, 2021). Также показано, что в период самоизоляции одиночество людей усиливается, но они более удовлетворены им (Soysal, Bakalim, 2021). Еще одно исследование показало, что люди оценивали поведение, связанное с физическим дистанцированием, как поведение, которое приведет к каким-либо личным преимуществам, но оно не имело отношения к формированию намерений выполнять его в будущем (Hagger et al., 2021). Вместо этого люди сформировали свои намерения на основе нормативных соображений по предотвращению заражения COVID-19 — поведение, которого хотят от них значимые другие, и поведение, которого они обязаны придерживаться для защиты других.

**Парадокс страха.** Обычно страх приводит к неправильному восприятию стимулов, связанных с угрозой, в том смысле, что они кажутся более угрожающими, чем есть на самом деле, искажается и восприятие времени

(оно замедляется). В ситуации пандемии (Schelhorn et al., 2021; Sloan et al., 2021) оценки психологической дистанции и продолжительности будущего угрожающего события зависят не только от уровня страха, но и от индивидуальных механизмов когнитивной регуляции, которые люди используют в ответ на индукцию страха. Это может быть результатом предшествующего опыта столкновения с угрожающей ситуацией и конкретными стимулами, вызывающими страх, или другими процессами регуляции эмоций. Нарушения ожиданий в отношении страха во время первой волны пандемии (которая служила эталонным событием для процедуры индукции эмоций) могли повлиять на оценку времени и расстояния по отношению к будущему. В ситуации пандемии увеличивается психологическая дистанция и уменьшаются оценки продолжительности, что приводит к недооценке опасности независимо от уровня страха. Группа, в которой был вызван страх в отношении COVID-19, выглядела более оптимистично в отношении самого хода пандемии (Schelhorn et al., 2021). Еще одно исследование (Wittkamp et al., 2022) показало, что при оценивании вредоносности эмоций (страхов) люди с гораздо большей вероятностью регулируют их неадекватным образом.

**Парадокс доверия.** Высокий уровень общественного доверия к правительству и властям, например, в Сингапуре (Wong, Jensen, 2020) привел к самоуспокоению, перекладыванию ответственности, более низкому уровню соблюдения требований и уверенности в том, что для эффективного управления рисками не требуются индивидуальные действия («защитный пессимизм»). Отсюда недооценка рисков и несоответствующее поведение населения. Авторы делают вывод, что недоверие в этом случае может быть более желательным, чем доверие (Wong, Jensen, 2020).

Люди, склонные подвергать сомнению и оспаривать информацию от правительства, являются теми, кто более корректирует свое поведение в соответствии с правилами там, где правительство справляется с кризисом относительно компетентно. Например, в Японии, на фоне низкого доверия к правительству, подавляющее большинство людей следовали рекомендуемому им поведению (Wright, 2021). Более высокое доверие к мерам государственного регулирования связано с восприятием угрозы. Показано, что доверие зависит от контекста ситуации: и доверяющие, и недоверяющие люди воспринимают большую угрозу от вируса, пока он находится под контролем государства (в Австралии). И наоборот, недоверчивые люди воспринимали большую угрозу от пандемии там, где она не контролировалась (в Великобритании и США). Те, кто не доверял правительству в Италии, скептически отнеслись к реальной угрозе, о которой сигнализировало правительство (Jennings et al., 2021).

**Парадокс восприятия риска.** Ключевым этапом в предотвращении распространения инфекционных заболеваний является соблюдение мер безопасности. Установлено, что чрезмерный акцент на риске не всегда стимулирует соблюдения мер безопасности, а, скорее, побуждает тех, кто чувствует себя более уязвимым, не подчиняться рекомендациям (Schneider et al., 2021; Yue et al., 2021). Уязвимость перед болезнью и предполагаемая тяжесть ситуации



лишь косвенно влияют на соблюдение мер безопасности, и только тогда, когда объективный риск высок.

Анализ парадоксов, обнаруженных в теоретических и эмпирических отечественных и зарубежных исследованиях, а также противоречия в исследованиях, проводимых в разные периоды и на разных выборках России и Беларуси (Одинцова и др., 2021в, Gritsenko et al., 2020; Reznik et al., 2021), побудили нас обратиться к проблематике парадоксов в оценках пандемии у жителей России и Беларуси. Анализ отношения к адекватности стратегий государственного регулирования и субъективных оценок людьми ситуации пандемии в разные временные интервалы поможет понять факторы, усиливающие переживания напряженности и более гибко и целостно подойти к регулированию данной ситуации, чтобы справиться с ней.

Для анализа использованы данные поперечных срезов (четыре выборки: двух из России и двух из Беларуси), проведенных в разные временные интервалы пандемии (апрель-июнь 2020; ноябрь/декабрь 2020 — январь 2021 гг.). Во время первого периода в Беларуси и России были предприняты разные стратегии государственного регулирования: в Беларуси пандемия отрицалась, в России был введен режим самоизоляции. Во время второго периода в России были сняты меры по самоизоляции, но социальное дистанцирование, ношение масок и перчаток оставались обязательными, что приравнивало ситуацию к ситуации в Беларуси.

Выборка. Всего в исследовании приняло участие 1065 человек. Для анализа данных по первому этапу была взята выборка, использованная в статье (Одинцова и др., 2021в). В нее вошли 439 человек в возрасте от 18 до 62 лет; из них 231 россиянин (77,9% женщин; средний возраст 32,68+9,16 лет) и 208 белорусов (75,5% женщин; средний возраст 30,94+10,28 лет). Все данные по первому периоду и сама анкета представлены в репозитории МГППУ RusPsyData (Одинцова, Радчикова, 2025). На втором этапе получены данные 626 человек в возрасте от 18 до 70 лет: 382 респондента из России (89,5% женщин; средний возраст 35,9+11,8 лет) и 244 из Беларуси (86,5% женщин; средний возраст 34,3+10,6 года). Все данные по второму периоду и сама анкета представлены в репозитории Mendeley (<https://data.mendeley.com/datasets/fp6xnj39mn/1>).

Методы исследования. Вопросы анкеты включали социо-демографические характеристики (пол, возраст, факты столкновения с болезнью лично и т.д.) и оценки ситуации пандемии по 11-балльной шкале Ликерта (от 0 — минимальная оценка до 10 — максимальная оценка) по показателям:

1. степень влияния ситуации на разные сферы жизни (трудовую занятость, уровень заработной платы, уровень физической активности, состояние психики, качество отношений с близкими, качество социальных контактов);
2. выраженность страхов (умереть; заболеть; заболеют мои близкие, и я не смогу им помочь; близкие заболеют и умрут; останусь один; останусь без средств к существованию; испортить отношения с партнером; будущего);
3. оценки ситуации (неопределенность; трудность; значимость; стрессогенность; непредсказуемость; неконтролируемость; безвыходность);



4. оценки собственных возможностей для преодоления (физические, психологические, интеллектуальные, духовные, временные, творческие, материальные, социальные).

Дополнительно оценивались отношения к мерам государственного регулирования: респонденты отвечали на вопросы «Насколько вам сложно выполнять рекомендации и оставаться в самоизоляции, не выходить из дома без крайней необходимости?», «Насколько вы готовы нарушать рекомендации о мерах предосторожности, связанных с самоизоляцией и ограничением личного общения?», «Насколько меры безопасности, предпринятые властями вашего региона, кажутся вам адекватными данной ситуации?».

Для выделения обобщенных показателей оценки пандемии был применен факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс). Результаты факторного анализа показали, что можно выделить пять таких показателей (табл. 2.1.43): фактор 1 — стрессогенность ситуации, фактор 2 — оценка возможностей преодоления, фактор 3 — выраженность страхов, фактор 4 — влияние на материальную сферу жизни и фактор 5 — влияние на личностную сферу. Все пять факторов объясняют 61% общей дисперсии, что говорит о том, что в дальнейшем можно объединить различные вопросы анкеты в обобщенные показатели и анализировать только их. Для дальнейшего анализа в качестве обобщенных показателей брались усредненные оценки по вопросам анкеты, вошедших в один фактор.

Для выделения групп респондентов по субъективному отношению к стратегии властей по сдерживанию распространения коронавирусной инфекции был проведен кластерный анализ по методу *k*-средних, в котором учитывались ответы на три вопроса: 1) «Насколько меры безопасности, предпринятые властями Вашего региона, кажутся Вам адекватными данной ситуации?»; 2) «Насколько вам трудно выполнять рекомендации и оставаться в самоизоляции, не выходить из дома без крайней необходимости?»; 3) «Насколько вы готовы нарушать рекомендации о мерах предосторожности, связанных с самоизоляцией и ограничением личного общения?». Кластерный анализ проводился по всей выборке ( $N=1065$ ), данные не нормировались, так как шкалы были одинаковы по диапазону. Результаты представлены на рис. 2.1.20.

В первый кластер ( $N=325$ ) вошли респонденты, давшие высокие оценки адекватности стратегий регулирования, считающие, что их не сложно выполнять, и что они не готовы их нарушать («убежденные сторонники»). Во второй кластер ( $N=401$ ) вошли респонденты, давшие оценки адекватности мер безопасности ниже среднего с самой высокой готовностью их нарушать и большими трудностями в выполнении («активные противники»). В третий кластер ( $N=339$ ) попали респонденты, оценившие стратегии государственного регулирования ниже других групп, считающие, что их несложно выполнять, и что они не готовы их нарушать («пассивные критики»). Группы не различались по стране проживания ( $\chi^2=0,93$ ;  $p=0,63$ ); полу ( $\chi^2=2,14$ ;  $p=0,34$ ) и возрасту: «до 30 лет включительно» и «старше 30 лет» ( $\chi^2=4,80$ ;  $p=0,09$ ). Тем не менее, анализ трех переменных сразу — «страна проживания», «период» и «группа»

показал, что изменения в оценке мер с первого периода до второго происходило по-разному в России и в Беларуси (лог-линейный анализ, наилучшая модель [1 2 3], которая показывает взаимодействие, рис. 2.1.21).

Таблица 2.1.43

**Результаты факторного анализа  
(метод главных компонент, вращение Варимакс) —  
матрица факторных нагрузок и процент объясненной общей дисперсии**

	<b>Ф1</b>	<b>Ф2</b>	<b>Ф3</b>	<b>Ф4</b>	<b>Ф5</b>
<b>Влияние ситуации на различные аспекты жизни</b>					
На мою трудовую занятость				<b>0,76</b>	
На уровень моей заработной платы (дохода)				<b>0,73</b>	
Останусь без работы				<b>0,70</b>	
На уровень моей физической активности					<b>0,63</b>
На уровень моей психики					<b>0,69</b>
На качество Ваших социальных контактов					<b>0,67</b>
<b>Выраженность различных страхов</b>					
Умереть			<b>0,71</b>		
Заболееть			<b>0,69</b>		
Заболеют мои близкие и я не смогу им помочь			<b>0,78</b>		
Мои близкие заболеют и умрут			<b>0,81</b>		
Я останусь один (одна)			<b>0,74</b>		
Испортить отношения с партнером			<b>0,42</b>		
Будущего			<b>0,37</b>		
<b>Стрессогенность ситуации</b>					
Неопределенность	<b>0,73</b>				
Трудность	<b>0,66</b>				
Значимость	<b>0,63</b>				
Стрессогенность	<b>0,64</b>				
Непредсказуемость	<b>0,79</b>				
Неконтролируемость	<b>0,79</b>				
Безвыходность	<b>0,72</b>				
<b>Оценки собственных возможностей для преодоления</b>					
Физические		<b>-0,76</b>			
Психические		<b>-0,82</b>			
Интеллектуальные		<b>-0,84</b>			

	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
Моральные/Духовные		-0,82			
Временные		-0,78			
Творческие		-0,70			
Материальные		-0,70			
Социальные		-0,73			
% объясненной общей дисперсии	0,16	0,17	0,13	0,07	0,08

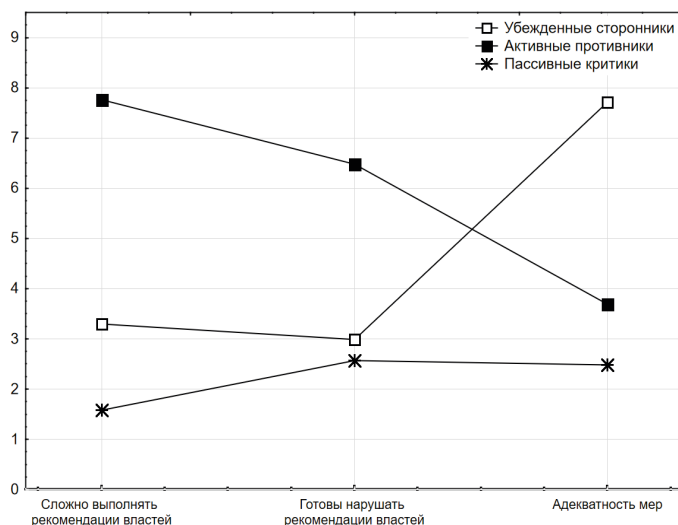


Рис. 2.1.20. Результаты кластерного анализа: средние значения оценок мер государственного регулирования ситуации пандемии COVID-19 для выделенных групп респондентов

На первом этапе пандемии респонденты из России распределились по кластерам почти равномерно, а убежденных сторонников из Беларуси — большинство. Активных противников в обеих странах примерно одинаково — около трети опрошенных. Второй период пандемии характеризуется примерно одинаковыми средовыми условиями для жителей двух стран, но оценки адекватности стратегий снижаются. Во время второго периода, когда были сняты жесткие ограничения в России, а в Беларуси сохранились прежние меры, резко возросло число активных противников в двух странах и снизился процент убежденных сторонников, но в России эти изменения носили не столь выраженный характер.

Для того, чтобы выявить влияние трех независимых переменных (страна проживания, период пандемии и группа респондентов по отношению

к стратегии властей по сдерживанию распространения коронавирусной инфекции) на каждый из обобщенных показателей (стрессогенность ситуации, оценка возможностей преодоления, выраженность страхов, влияние на материальную и личностную сферы жизни), проводился трехфакторный дисперсионный анализ. Так как выборка была достаточно большой, анализировались только эффекты с уровнем статистической значимости не более 0,01. Для всех попарных сравнений использовался апостериорный критерий Дункана.

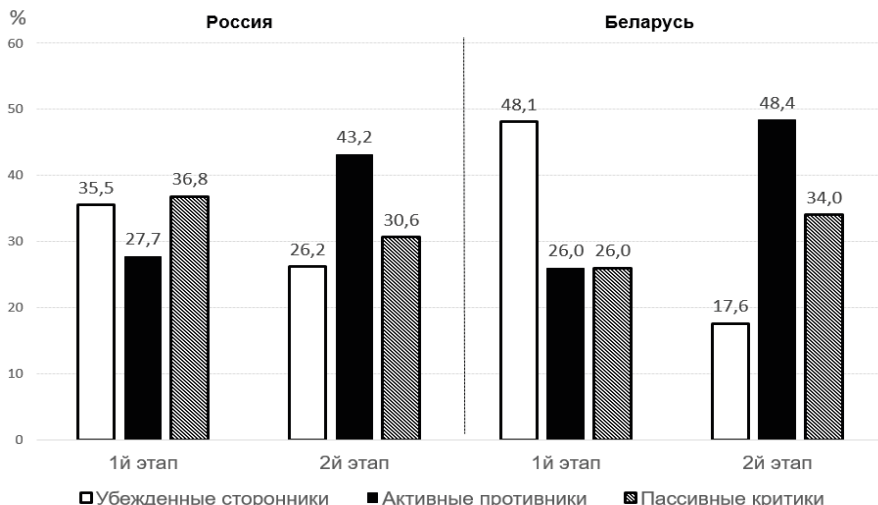


Рис. 2.1.21. Распределение респондентов двух стран по кластерам в зависимости от периода пандемии

Оказалось, что оценка влияния на материальную сферу жизни зависит только от группы ( $F(2,1053)=12,35$ ;  $p<0,001$ ). О самом сильном влиянии сообщают активные противники анти-эпидемических мер (рис. 2.1.22), несколько ниже это влияние оценивают убежденные сторонники ( $p=0,01$ ) и самые низкие оценки у респондентов из группы пассивных критиков, которые отличаются от группы активных противников ( $p<0,001$ ) и от группы убежденных сторонников ( $p=0,002$ ).

Аналогичный паттерн оценок наблюдается и для влияния на личностную сферу ( $F(2,1053)=19,45$ ;  $p<0,0001$ ): самые высокие оценки у активных противников, самые низкие — у пассивных критиков, причем различия между всеми группами также статистически значимы (рис. 2.1.22). При этом только одно взаимодействие первого порядка оказалось статистически значимым — взаимодействие между переменными «страна» и «этап» ( $F(1,1053)=9,67$ ;  $p<0,0001$ ). Это говорит о том, что оценки влияния на личностную сферу изменяются по-разному у респондентов России и Беларуси. Действительно, на первом этапе

оценки были выше у россиян ( $p=0,002$ ), несколько превосходя среднее значение по шкале, а на втором этапе они сравнялись ( $p=0,38$ ), приблизившись к среднему уровню (рис. 3). Отсутствие взаимодействий более высокого порядка говорит о том, что такая ситуация характерна для всех трех групп респондентов.

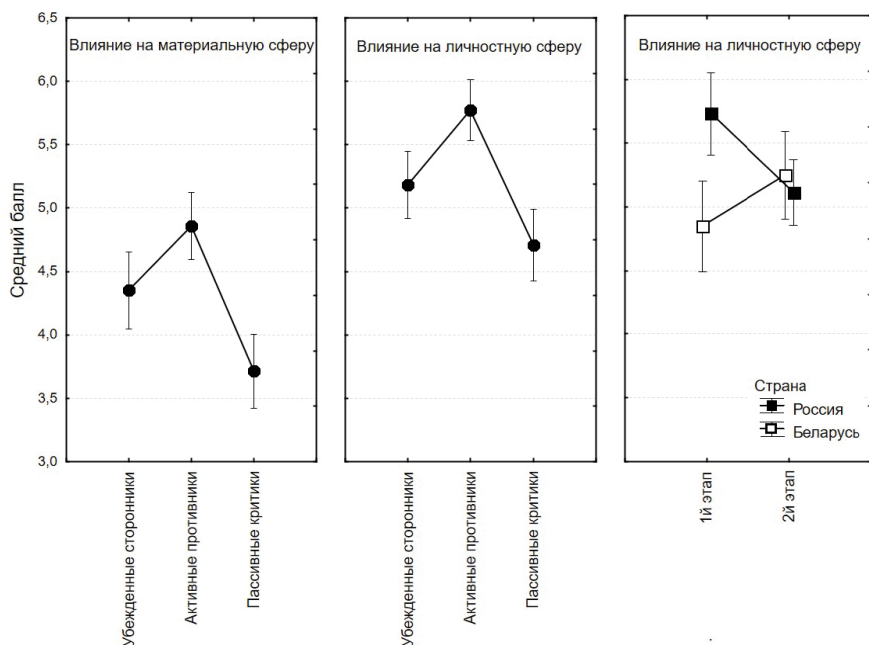


Рис. 2.1.22. Средние оценки влияния ситуации пандемии на материальную и личную сферы для разных групп респондентов России и Беларуси (все статистически значимые эффекты на уровне 0,001)

Оценки выраженности страхов зависят от группы ( $F(2,1053)=5,68$ ;  $p=0,004$ ) и от страны проживания ( $F(2,1053)=19,62$ ;  $p<0,0001$ ). При этом более низкий уровень страхов обнаружен только в группе пассивных критиков (рис. 2.1.23), которые отличаются от группы активных противников ( $p<0,001$ ) и от группы убежденных сторонников ( $p=0,001$ ). Группы активных противников и убежденных сторонников оценивают страхи одинаково ( $p=0,79$ ). В целом жители Беларуси имеют более высокий уровень страхов по сравнению с россиянами (в среднем 5 баллов).

Оценки стрессогенности ситуации зависят от группы ( $F(2,1053)=16,25$ ;  $p<0,0001$ ) и от этапа пандемии ( $F(1,1053)=6,92$ ;  $p=0,009$ ), причем на втором этапе респонденты обеих стран и всех трех групп оценивают ситуацию как более сложную, непредсказуемую и стрессогенную, однако, несмотря

на статистическую значимость эффекта, в среднем оценка увеличилась менее, чем на один балл: с 5,6 до 5,9. Наиболее высокие оценки дают группы убежденных сторонников и активных противников ( $p=0,06$ ), в то время как группа пассивных критиков оценивает ситуацию как значительно менее стрессогенную ( $p<0,001$ ) в обоих случаях (рис. 2.1.23).

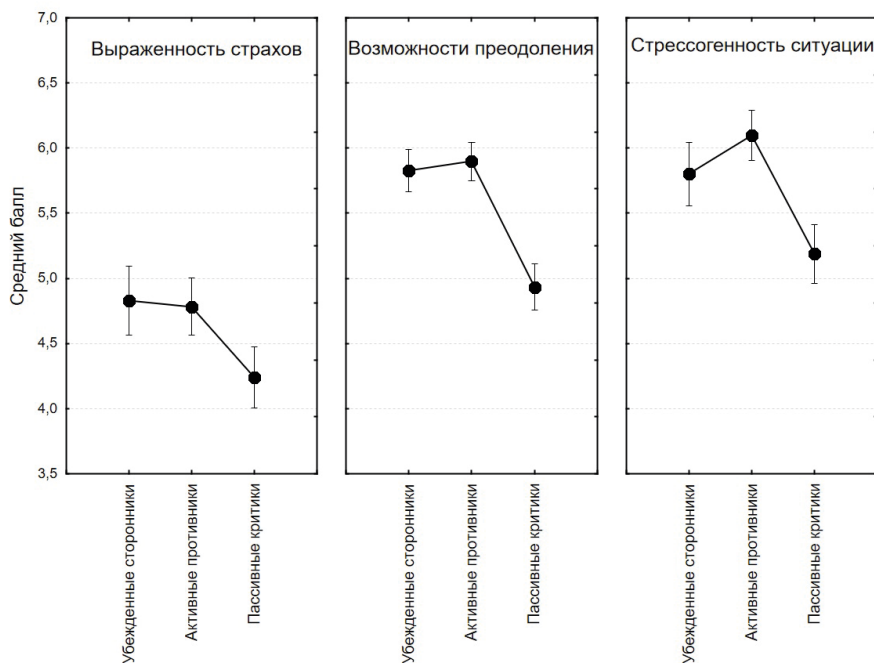


Рис. 2.1.23. Оценки выраженности страхов, возможностей преодоления и стрессогенности ситуации для разных групп респондентов

При анализе обобщенного показателя возможностей преодоления обнаружен только один статистически значимый главный эффект — эффект переменной «Группа» ( $F(2,1053)=39,14$ ;  $p<0,0001$ ). При этом различий между группами убежденных сторонников и активных противников нет ( $p=0,55$ ), а группа пассивных критиков оценивает свои возможности существенно ниже ( $p<0,001$ ) в обоих случаях (рис. 2.1.23).

Таким образом, результаты показывают различия в обобщенных оценках ситуации пандемии (стрессогенность, страхи, влияние на материальную и личную сферу жизни, возможности для преодоления) между группами убежденных сторонников, активных противников и пассивных критиков мер безопасности, принятых в России и Беларуси. Группы по-разному оценили влияние ситуации пандемии на материальную и личную жизненную сферу. Особенно выраженным

это воздействие оказалось для группы активных противников и пассивных критиков. Уровень страхов выше у активных противников и убежденных сторонников, и значительно выше у жителей Беларуси. Стрессогенность ситуации также наиболее высоко оценили активные противники и убежденные сторонники. Наряду с этим, они же выше оценили и свои возможности для преодоления стрессогенности ситуации, в отличие от пассивных критиков.

Несмотря на растущий объем научных исследований, мы по-прежнему мало знаем о поддержке жителями России и Беларуси ответа государств на ситуацию пандемии. По мере изменения условий, меняется общественное мнение относительно адекватности мер безопасности. Если на первом этапе мы наблюдаем «эффект сплочения вокруг флага» (Johansson et al., 2021) как общественного мнения быть более благосклонным к политическим лидерам во время кризисов, даже если меры безопасности не вполне адекватны, то данный эффект быстро снижается ко второму периоду пандемии на фоне распространения заболеваемости, усиления страхов у жителей Беларуси. Уменьшается данный эффект и в России, что, наоборот, связано с субъективными оценками снижения угрозы (страхов). Данный парадокс был подмечен и зарубежными исследователями (Altıparmak et al., 2021; Johansson et al., 2021; Kritzinger et al., 2021). Так, установлено, что граждане Италии, Франции, Швеции на ранних этапах пандемии больше поддерживали свои правительства даже в случаях, когда политические лидеры проявляли неадекватность в регулировании ситуации (Altıparmak et al., 2021; Johansson et al., 2021). Однако данный эффект имеет свойство быстро снижаться. По мнению Сильвии Критзингер, эффект «сплочения вокруг флага» исчезает тогда, когда снижается восприятие угрозы здоровью или когда меры правительства рассматриваются как слишком жесткие (Kritzinger et al., 2021). Неправильное управление кризисом также способствует более быстрому спаду этого эффекта и может иметь еще более пагубные побочные эффекты. Тем не менее, даже если правительство хорошо справляется с кризисом, оно со временем теряет поддержку из-за снижения уровня предполагаемой угрозы (Kritzinger et al., 2021). Парадокс эффекта «сплочения вокруг флага» проявляется в следующем: эффект снижается у жителей Беларуси на фоне распространения заболеваемости, усиления страхов и стрессогенности ситуации, а у жителей России — на фоне снижения угрозы (страхов, уровня стрессогенности ситуации и т.д.).

Выделение в нашем исследовании групп активных противников, пассивных критиков и убежденных сторонников хорошо согласуются с экзистенциально-гуманистическими взглядами Эндрю Блэнда (Bland, 2020), идеями Ж.Т. Тощенко (Тощенко, 2007) и другими эмпирическими исследованиями, проведенными в условиях пандемии. При анализе парадоксов пандемии Эндрю Блэнд обрисовал три варианта реагирования на данную ситуацию: торжество над трудностями; фаталистическое подчинение трудностям; принятие целостности происходящего (Bland, 2020). В нашем исследовании две группы изначально являются парадоксальными по своей сути: активные противники, которых



терзают противоречия: при сниженных оценках адекватности мер безопасности обнаружена самая большая сложность их выполнения и, соответственно, высокая готовность к нарушению (торжество над трудностями по Э. Блэнду). Это согласуется с парадоксальными результатами, полученными российскими социологами при сравнении оценок опасности заражения жителей разных стран. Выявлено в два раза больше россиян, которые не опасаются заражения коронавирусной инфекцией и не беспокоятся о соблюдении мер безопасности в сравнении с жителями Великобритании, Италии и США (данные на февраль 2021 года) (Пандемия COVID-19 ..., 2021, с. 71).

Второй парадоксальной группой является группа пассивных критиков, которые, с одной стороны ниже других оценили адекватность мер безопасности, с другой — несложность в их выполнении и неготовность к нарушению (фаталистическое подчинение трудностям по Э. Блэнду). В исследовании Дэвида Шефердекер также было обнаружено, что противодействие мерам не означает их несоблюдения (Schieferdecker, 2021). Критики мер сообщали об их принятии либо для защиты себя и близких, либо для предотвращения конфликтов с другими и законом.

Группа убежденных сторонников объединила людей, принимающих и соблюдающих меры безопасности (принятие целостности происходящего по Э. Блэнду). В исследовании Т.О. Гордеевой и др. (Психологическое сопровождение пандемии COVID-19, 2021) было обнаружено, что хорошо адаптируются к ограничениям, как правило, психологически благополучные люди с развитым конструктивным оптимизмом и автономной мотивацией. Таким образом, одновременное выявление нескольких противоположностей, на основании которых люди объединяются в группы, создает реальную возможность анализа противоречивости и парадоксальности в их оценках ситуации пандемии.

Парадоксом является проявление пассивности/активности как противоречивых ответов на стресс. В Беларуси, где распространение вируса не контролировалось государством, не были предприняты решительные меры на первом этапе по сдерживанию распространения вируса, уровень страхов значительно выше. Активные противники и убежденные сторонники становятся похожими друг на друга по мере того, как они воспринимают более высокий уровень стрессогенности ситуации. Схожий эффект был получен в исследовании Сильвии Критзингер и коллег, где показано, что с течением времени с повышением угрозы для здоровья, группы сторонников и противников мер безопасности также становятся схожими в своем отношении к пандемии (Kritzing et al., 2021). В целом, стрессогенность ситуации во время двух периодов пандемии в нашем исследовании не снижает уровень активности активных противников, направленный на нарушение мер безопасности.

*Парадокс страха и парадокс мотивированной беспомощности.* Страх имеет противоречивую природу. Предполагается, что страх — это негативное состояние, которое нужно устранить. Например, при самоизоляции страх действительно снижается вне зависимости от субъективных оценок

предпринятых властями мер. У пассивных критиков низкий уровень страха, который защищает их от угроз. Этот парадокс согласуется с парадоксом мотивированной беспомощности, обнаруженным в исследовании (Lifshin, Mikulincer, 2021) и заключающемся в добровольном уходе в беспомощное состояние для защиты от страхов при высоком уровне угрозы заражения и наоборот выраженной активности для снижения страха при низком уровне угрозы заражения. Активные противники и сторонники мер безопасности высоко оценивают страхи, что согласуется с парадоксом страха, выявленным в исследовании (Wittkamp et al., 2022), заключающемся в том, что, когда люди оценивают эмоцию как вредную, они с гораздо большей вероятностью будут реагировать на нее неадекватным образом, то есть нарушать меры безопасности. Убежденные сторонники, наоборот, при высоком уровне страха не готовы к нарушению мер безопасности. У жителей Беларуси обнаружен более высокий уровень страхов на двух этапах пандемии по сравнению с россиянами, что объясняется «общим климатом страха» (Sloan et al., 2021) (коллективные эмоции, возникающие в результате реакции общества на события), который может иметь долгосрочные последствия.

Торжество над трудностями, включающее готовность нарушать рекомендации и правила на фоне сложностей их выполнения, усиливает стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, одновременно повышая возможности для преодоления. Фаталистическое подчинение трудностям, объединяющее субъективные ощущения неадекватности мер, но подчинение правилам и рекомендациям, снижает стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, но одновременно резко снижает возможности для преодоления. Принятие целостности ситуации, включающее высокие субъективные оценки адекватности мер, принятие правил и рекомендаций создают условия для адекватного восприятия ситуации, степени ее влияния на материальную и личную сферу и усиливают возможности для преодоления даже на фоне выраженности страхов.

Степень влияния ситуации пандемии на состояние психики, качество социальных контактов и уровень физической активности остается важной проблемой в условиях самоизоляции, но без защиты на государственном уровне еще большей проблемой становится переживание страхов, которые сохраняют свое влияние в течение времени на фоне распространения заболевания. Парадоксы, которые всплыли на поверхность в нашем исследовании, согласуются с результатами других исследований и важны для выстраивания деятельности по сопровождению людей в парадоксальных ситуациях. Обнаруженные противоречия становятся мощным стимулом для дальнейших исследований разнообразных неординарных ситуаций, понимания глубины и специфики парадоксальности реакций на них.

## Итоги



*Ирина Кулик. Ох уж эти парадоксы...*

Проведенные исследования позволили нам охарактеризовать и углубить представления о разных типах вызовов современности, исходя из субъективных оценок самих людей, их «живых голосов».

1. *Вызов отношениям* (разрыв отношений, разводы, измены, конфликты и т.п.) — первый по частоте упоминания: более «легкий», чем вызов СВО, утраты и болезни, в какой-то степени непредсказуемый, бесконтрольный, но ожидаемый и разрешимый. Сопровождается переживаниями самокритических эмоций (обида, злость, стыд, вина, жалось к себе), оказывает влияние на отношения в семье. При столкновении с вызовом отношениям

характерны и затруднения в принятии решений, и переживания неподконтрольности ситуации, и трудность ее прогнозирования. Такой вызов создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Хорошим ответом становится совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), а также время, надежда на других, неустанная работа над собой, по необходимости — обращение за помощью к специалистам.

2. *Вызов самопроектирования* (недовольство собой, неуверенность в будущем, разочарование в себе, неудовлетворенность в самореализации) — второй по частоте упоминания: трудный, но предсказуемый, контролируемый, разрешимый и ожидаемый, сопровождается интеллектуальными эмоциями (удивление, интерес, сомнения, любопытство), создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом является совокупность инструментальных, в том числе избегающих ресурсов, а также самоанализ, обращение к психологам и работа над собой.
3. *Вызов болезни* (инвалидность, потеря здоровья, обеспокоенность инвалидностью близких, в том числе детей) — третий по частоте упоминания. Является достаточно сложным, непредсказуемым, бесконтрольным, неожиданным, но разрешимым, сопровождается переживаниями страданий (страх, грусть) и трудностями в прогнозировании, оказывает наибольшее влияние на материальное благополучие и на отношения в семьях. Создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом на вызов болезни становится совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), вера в лучшее, самоанализ и обращение к психологам.
4. *Вызов материальному благополучию* (недостаток материальных средств, потеря денег, отсутствие жилья) — четвертый по частоте упоминания: не всегда предсказуемый, но ожидаемый, контролируемый и разрешимый, просто негативный. Способствует затруднениям в принятии решений и переживаниям неподконтрольности. Трудный в плане прогнозирования, но создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом являются ресурсы устойчивости, вера в лучшее и работа над собой.
5. *Вызов утраты* (смерть близких) — пятый по частоте упоминания: один из самых трудных после вызова СВО. Является непредсказуемым, бесконтрольным, неожиданным, неразрешимым, сложным для прогнозирования, опустошающим, безутешным, выматывающим; травмирующим и вызывающим чувство вины. Сопровождается переживаниями страданий, горя, тоски, душевной болью, оказывает влияние на отношения в семье. Ответом становятся ресурсы самоактивации, время и надежда на других.
6. *Вызов перемен* (переезд на другое место жительства, в том числе в другие страны) — шестой по частоте упоминания. Трудный, непредсказуемый, выматывающий, опустошающий, безутешный, но разрешимый, контролируемый

и ожидаемый. Сопровождается переживаниями интеллектуальных эмоций (удивление, интерес, сомнения, любопытство). Создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего, существенно влияет на возможности личности. Ответом становится — совокупность инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости.

7. *Вызов СВО* (война, участие близких в СВО) — седьмой по частоте упоминания. Самый трудный из всех типов вызовов, непредсказуемый, бесконтрольный, неожиданный, трудно прогнозируемый, но более разрешимый, чем вызов утраты, травмирующий и вызывающий чувство вины. Сопровождается страданиями, переживаниями обреченности, усталости и неопределенности, а также душевной болью, создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом на вызов СВО являются ресурсы устойчивости, надежда на других, работа над собой и вера в лучшее.
8. *Вызов вирусной современности* характеризуется парадоксальностью в реагировании людей на данную ситуацию: 1) «торжество над трудностями» характерно активным противникам, которых терзают противоречия: при сниженных оценках адекватности мер безопасности обнаружена самая большая сложность их выполнения и, соответственно, высокая готовность к нарушению правил; 2) «фаталистическое подчинение трудностям» свойственно пассивным критикам, которые, с одной стороны ниже других оценили адекватность мер безопасности, с другой — несложность в их выполнении и неготовность к нарушению; 3) «принятие целостности происходящего» характерно убежденным сторонникам, принимающим и соблюдающим меры безопасности. Торжество над трудностями, включающее готовность нарушать рекомендации и правила на фоне сложностей их выполнения, усиливает стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, одновременно повышая возможности для преодоления. Фаталистическое подчинение трудностям, объединяющее субъективные ощущения неадекватности мер, но подчинение правилам и рекомендациям, снижает стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, но одновременно резко снижает возможности для преодоления. Принятие целостности ситуации, включающее высокие субъективные оценки адекватности мер, принятие правил и рекомендаций, создает условия для адекватного восприятия ситуации и усиливает возможности для преодоления даже на фоне выраженности страхов. Это созвучно пророческой идее Ж.Т. Тощенко: *«История неоднократно свидетельствовала, что в период социальных потрясений, революций, переломных событий парадоксальность сознания и поведения обостряется сверх всяких ожиданий, сверх всякой обычной меры. Вполне логично, что в общественном сознании под влиянием внешних и внутренних факторов происходят кардинальные изменения, продуктом которых становится парадоксальность мышления, познания и оценок окружающих человека явлений и процессов»* (Тощенко, 2007, с. 163).

## **2.2 Психологические ресурсы семьи**

*Семья воюет, а одинокий горюет  
Русская пословица*

Очевидно, что там, где человек сам по себе не может дать адекватный ответ на вызовы современности, его может дать микросоциальная группа, к которой он принадлежит. Ведь «способность человека адаптироваться к вызовам зависит от его связей с другими людьми и системами, внешними по отношению к человеку, через отношения и другие процессы» (Masten, Barnes, 2018)

Одной из таких групп является семья как сообщество сходства (Prien, 2004; Kaufman, 2007), как живая система (Sameroff, Mackenzie 2003; Bowen, 1978; Черников, 2001), объединенная общими чувствами, целями, единством взглядов, взаимной ответственностью, потребностью быть связанными с другими, наконец, общей историей и культурой, и может «вынести самые тяжелые формы страданий и потерь, а со временем и при помощи совместных усилий восстановиться и стать сильнее», (Walsh, 2020, с. 910), жизнеспособнее, адаптивнее. Адаптивность рассматривается как одно из важнейших свойств, достойный ответ на вызов, обеспечивающий нормальное функционирование семьи как системы. Неадаптивность — как проявление дисфункциональности, выражающееся в неадекватных ответах на вызовы, может привести к упадку и деградации семьи как микросоциальной системы (Черников, 2001). Несмотря на то, что культурные паттерны в семейной жизнедеятельности меняются медленнее, чем в обществе, изменения в сфере семьи, становятся сегодня все заметнее. Так, подмеченные в исследованиях проблемы семей: нестабильность семейной структуры (Ковалева, 2021), участвовавшие разводы (Харитоновна, 2021), рост необязательности брака (Коблева, 2021), снижение рождаемости (Вартанова, 2021) и т.д. являются также ответами на вызовы современности, хотя и недостаточно адекватными. Этому способствуют неожиданные нарушения и/или разрушительные изменения, и/или хроническое несоответствие жизни ожиданиям (Evans et al., 2019); обедненность семейной среды (неблагоприятный семейный климат, дефекты воспитания, размытость границ и т.п.) (Быстрова и др., 2018); внутрисемейные нарушения (функциональные, структурные, ролевые, коммуникативные, системные) (Никольская, 2010); дисфункции в родительских семьях (родительская критика, индуцирование тревоги, элиминирование эмоций, фиксация на негативных эмоциях и т.д.) (Холмогорова, 2016).

Как видим, семья чувствительна к системе внешних и внутренних условий ее функционирования, влияющих на особенности восприятия, понимания и преобразования членами семьи конкретных ситуаций и вызовов, их осмысления как целого, поиска и нахождения возможностей для смягчения и преодоления воздействия вызовов на протяжении развития жизни семьи (Walsh, 2020). Развитие семьи происходит во взаимосвязанном множестве



разных внешних условий (культурно-исторические условия, ситуации, события) и внутренних предпосылок (функциональность семьи, рефлексивное функционирование родителей, готовность действовать, преодолевать, жизне-способность). Многообразие внутренних предпосылок способствуют адекватным ответам семьи на вызовы, скудность — к неадекватным, но и отсутствие вызова приводит к застою и постепенной деградации. При этом потенциал адаптации семьи к одним условиям или ситуациям переносится на другие, тем самым позволяя семьям становиться жизнеспособными в новой среде, которая может стать новым вызовом. В противном случае неподходящие для развития, недостаточно поддерживающие и культурно неконгруэнтные условия, приобретающие характер угрозы, усугубляют стресс и мешают развитию жизнеспособности семьи (Walsh, 2020). Эту мысль продолжает Е.В. Куфтяк: «Жизненные трудности, переживаемые семьей, можно метафорично сравнить с сигналом к пробуждению, заостряя внимание на том, что важно. Критическое событие стимулирует членов семьи уделять больше внимания отношениям, ценностям и жизненным целям» (Куфтяк, 2014).

Выделяют следующие вызовы семье: вызов ее структуре, семейной реальности (Минухин, Фишман, 1998; Доброхлеб, Баллаева 2018); вызовы семьям в контексте проблематики болезни/инвалидности (Vikströmet al., 2020; Chew et al., 2018; Fitryasari et al., 2018) и роли воспитания детей с инвалидностью в таких семьях (Qiu et al., 2021); вызов культурной идентичности в формировании устойчивости семьи (Pudjiati et al., 2021); вызов семейной идентичности, который усиливает чувство принадлежности к группе («мы семья») и защищает благополучие ее членов (Muldoon et al., 2019); вызов миграции семей (Valade, 2021); вызов бедности (Silva et al., 2021; Erdem et al., 2022); вызов стихийных бедствий, с которыми сталкиваются семьи (Sadia et al., 2020); вызов семейных травм и потерь в условиях пандемии (Walsh, 2020); вызовы болезни, смерти близких родственников; вызов семейным отношениям, финансовые трудности (Gonzalez-Mendez et al., 2022) и т.д.

Еще одним хорошим ресурсом семьи при появлении и воспитании детей в семьях, является *родительское рефлексивное функционирование* как способность родителей понимать свои собственные психические состояния и психические состояния своих детей, а также анализировать и понимать влияние родительских психических состояний на поведение и чувства ребенка, что должно способствовать адекватному реагированию родителей на потребности и эмоциональные проявления своего ребенка. Очень важную роль в развитии психологических ресурсов семьи играет *культура и традиции*, поскольку понимание ценности семьи формируется в культурно-историческом контексте общества. Исторические события прошлого (Линченко, 2020; Одинцова и др., 2024), ценности, традиции, убеждения, обусловленные культурно-историческим контекстом, могут становиться мощным средством сопротивления невзгодам. Эта основа позволяет семьям решать проблемы когнитивного диссонанса (столкновения между противоречивыми идеями,



ценностями, убеждениями), преодолевать кризисы, с которыми неизбежно сталкиваются семьи на разных этапах своего функционирования; принимать события, которые делают ее уязвимой при невозможности их изменить; адаптироваться к ним, став более гибкой либо перестроить свои взгляды, мотивы так, чтобы они были совместимы с теми, что существуют в обществе и культуре. В то же время ригидные установки семей по отношению к культурно-историческому контексту прошлого могут стать препятствием для совладания с вызовами современности. В этом плане особый интерес представляет характер детских переживаний в семьях и их связи с семейными традициями и культурой. Дают ли ребенку культура и традиции прочную основу и защиту, или существуют разрывы, противоречия и нет ощущения поддержки, присутствуют ли сомнения, неприятие других, отдаленность от традиций и культуры, «утрата корней». Данные психологические семейные ресурсы будут последовательно описаны в следующих разделах, также будут представлены новые методики психодиагностики, которые отражают сущность:

- 1) жизнеспособности семьи,
- 2) родительского рефлексивного функционирования,
- 3) отношений в родительских семьях, связь с традициями и культурой.

### **2.2.1 Жизнеспособность семьи как ключевой ресурс**

*Дерево держится корнями, а человек семьей  
Русская пословица*

В условиях вызовов современности главным ответом социальной группы становится жизнеспособность семьи как путь, по которому следует семья, адаптируясь к трудностям и поднимаясь в их преодолении; позитивно реагируя на вызовы уникальными способами, в зависимости от контекста, уровня развития, интерактивного сочетания факторов риска и защиты, а также общей позиции семьи (Valade, 2021); как способность снижать воздействие стрессовых ситуаций посредством отношений, которые допускают влияние требований, позволяя людям находить ресурсы, а также возможное расширение или создание ресурсов с течением времени; как способность семьи успешно преодолевать трудности, которые угрожают ее функционированию и развитию как системы (Southwick et al., 2014); как «динамическая системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальные, семьи как системы, ресурсы внешней среды), предполагающих умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться» (Махнач, Лактионова, 2021, с. 45). Во всех определениях подчеркивается динамизм жизнеспособности семьи как процесса, который нельзя рассматривать отдельно от события или ситуации. Признано, что жизнеспособная семья лучше других институтов общества может в комплексе обеспечить устойчивость в воспроизведении культуры, ценностей, эмоционально-духовное общение,

связность, защищенность, безопасность, ресурсность. Показано, что жизнеспособность семьи связана с индивидуальной жизнеспособностью (Bourbeau, 2018) и жизнеспособностью общества и культуры (Зуев, 2018).

Культура является одним из ключевых факторов формы рования жизнеспособности семьи, поскольку понимание ценности жизнеспособности семьи формируется в культурно-историческом контексте общества. Исторические события прошлого (Линченко, 2020), ценности, традиции, убеждения (Артёменко, 2019), обусловленные культурно-историческим контекстом, могут становиться мощным средством сопротивления невзгодам. Эта основа позволяет семьям решать проблемы когнитивного диссонанса (столкновения между противоречивыми идеями, ценностями, убеждениями), преодолевать кризисы, с которыми неизбежно сталкиваются семьи на разных этапах своего функционирования; принимать события, которые делают ее уязвимой при невозможности их изменить; адаптироваться к ним, став более гибкой либо перестроить свои взгляды, мотивы так, чтобы они были совместимы с теми, что существуют в обществе. В то же время ригидные установки семей по отношению к культурно-историческому контексту прошлого могут стать препятствием для совладания с вызовами современности. Жизнеспособность семьи становится адекватным ответом на вызовы и рассматривается как способность справляться с ними на основе культурно-исторического контекста и семейных ресурсов.

Сама концепция Жизнеспособности семьи имеет глубокие основы в области индивидуальной жизнеспособности (Махнач, 2016; Нестерова, 2017; Рыльская, 2016; Bonanno, 2021), общей теории систем (А.А. Богданов, Л.фон Берталанфи), теории семейной системы (Walsh, 2016), концепций преодоления семейных стрессов (Крюкова, Сапоровская, 2016); семейных ресурсов (Нестерова, 2016) и т.д. Обобщение впечатляющего количества теорий в отечественной и зарубежной психологии позволило А.В. Махначу разработать интегративную модель жизнеспособности семьи, объединяющую: внешние и внутренние стресс-факторы семьи; когнитивные оценки требований различных неблагоприятных ситуаций членами семьи; внешние и внутренние ресурсы семьи; индивидуальные реакции и стратегии совладания; специфику функционирования семьи в культурно-историческом поле (Махнач, 2016). Несмотря на сложность концептуализации понятия «жизнеспособность семьи», которое определяют как «психическое новообразование», «зонтичную характеристику» (Махнач, Лактионова, 2021, с. 49) и подчеркивая значение совместимости разных «Я» в единое семейное «Мы» (Сходство и различие ценностных ориентаций..., 2021), исследователи сходятся в толковании основных характеристик жизнеспособности семьи, зависящих от «сохранения баланса между факторами риска и защитными факторами» (Махнач, 2016, с. 267). Так, семейная коммуникация и связность толкуется как «баланс связности между членами семьи и индивидуализацией каждого из них» (Махнач, 2016, с. 225). Под позитивным прогнозом и решением проблем понимается «уверенность в успешном овладении стрессовой ситуацией, навыки определения семейной проблемы, поиска необходимой информации, обдумывания альтернатив и прогнозирования последствий» (Махнач, 2016, с. 297). Принятие

и гибкость толкуется как «баланс между готовностью принять изменения, адаптироваться к ним и упорством в сохранении ранее существующих компонентов идентичности семьи» (Махнач, 2016, с. 225). К социальным ресурсам семьи относят «поддерживающую сеть, поддерживающие взаимоотношения с окружением, субъективную положительную оценку значимости поддержки» (Махнач, 2016, с. 240). Духовность семьи связана с «осознанием целостности, включающей основные ценности и убеждения, цели и смысл жизни, социальную уверенность и развитие чувства взаимосвязанности с другими людьми и миром» (Махнач, 2016, с. 187). На основании этого вводится следующее определение: «жизнеспособность семьи — это динамическая системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальные, семьи как системы, ресурсы внешней среды), предполагающих умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться» (Махнач, 2016, с. 207). Большое значение для практики психологической помощи имеет диагностический инструментарий, позволяющий изучить специфику индивидуальной и жизнеспособности семьи. В России разработано несколько тестов, измеряющих индивидуальную жизнеспособность: тест «Жизнеспособность человека» (Рыльская, 2016), «Жизнеспособность личности» (Нестерова, 2017), «Жизнеспособность взрослого человека» (Махнач, 2016), в котором выделена шкала «семейные взаимосвязи» и семейную жизнеспособность: «Семейные ресурсы» (Махнач и др., 2013).

В зарубежной психологии наиболее популярными являются опросник жизнеспособности семьи (Walsh-IT) и шкала оценки жизнеспособности семьи (FRAS, Sixbey). Чаще используемым и наиболее пригодным для исследований в социальной и сфере здравоохранения в условиях преодоления семейных трудностей является FRAS (Sixbey, 2005; Zhou et al., 2020). Проверены структура и психометрические свойства среди групп с низким социально-экономическим статусом в Африке (Isaacs et al., 2018); на выборке Польши (Nadrowska et al., 2021); среди подростков с эпилепсией в Сингапуре (Chew, Haase, 2016); студентов Турции (Kaуa, Arici, 2012). Отмечается, что факторная структура не всегда соответствует оригиналу (Isaacs et al., 2018; Nadrowska et al., 2021; Chew, Haase, 2016) в зависимости от выборки и культурного контекста, но все 54 пункта оригинала сохраняются. В некоторых случаях исследователи удаляют пункты, не прошедшие психометрическую проверку и получают от 3-х (Gardiner et al., 2019) до 6 (Chiu et al., 2019) факторов.

Сделаны попытки создания кратких версий методики: 32 пункта в Китае (Li et al., 2016); 16 пунктов Китай и США (Chow et al., 2022); 34 пункта в России (Гусарова и др., 2021). Во всех сокращенных версиях получено от 3-х (Li et al., 2016; Chow et al., 2022); до 4-х факторов (Гусарова и др., 2021) и исключена шкала «Духовность семьи». При сохранении этой шкалы заостряется внимание на том, что пункты отражают довольно узкий концепт духовности и рекомендуется расширение ее в соответствии с первоначальным замыслом Фромы Уолш, где духовность может переживаться как внутри религиозной принадлежности,

так и вне ее. Это общие духовные ресурсы семьи: ценности, цели, мораль, глубокая вера, общение с природой, искусством и т.п., то есть все то, что придает нашей жизни смысл (Walsh, 2013). Информация о вариантах Шкалы оценки жизнеспособности семьи в разных странах представлена в табл. 2.1.1.

Анализ и обобщение результатов исследований отечественных и зарубежных коллег, опыт работы с первой российской версией FRAS-R, заставили нас обратиться к ее доработке. Важность создания новой версии FRAS-RII связана и с растущим объемом исследований в области ресурсов семьи (Махнач и др., 2013), индивидуальной жизнеспособности (Махнач, 2016; Нестерова, 2017; Рыльская, 2016), которые могут быть уточнены дополнительными индикаторами (субшалами FRAS-RII, в числе которых «духовность семьи»). Новый инструмент хорошо вписывается в интегративную модель А.В. Махнача и позволяет проанализировать неблагоприятные события, с которыми сталкиваются семьи; оценки интенсивности этих событий; динамику связей в семьях после неблагоприятного события и основные ресурсы семьи. Таким образом, целью исследования стала разработка новой версии FRAS-RII, проверка ее структуры и других психометрических свойств на разных по составу выборках россиян и белорусов.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с марта по июнь 2022 г. с помощью Яндекс Форм. К исследованию приглашались все желающие старше 18 лет, проживающие в России и Беларуси, являющиеся носителями русского языка. Ссылка на онлайн-опрос распространялась через социальные сети.

В адаптации FRAS-RII приняли участие две независимые выборки (N=627). Первая включала 300 человек из России, вторая — 327 из Беларуси в возрасте от 18 до 67 лет. Данные выборки были использованы для проверки устойчивости и факторной валидности FRAS-RII в новых (отличных от зарубежных) и одновременно схожих для белорусов и россиян социокультурных условиях (общее историческое прошлое, религия, язык, схожесть образов семьи в ценностном сознании) (Варич, Климович, 2015). В табл. 2.2.2 представлены социо-демографические характеристики выборок, значительно различающихся по всем характеристикам кроме пола. Это позволило проверить устойчивость, факторную валидность, внутреннюю согласованность и внешнюю валидность FRAS-RII отдельно для россиян и белорусов.

Дополнительно в FRAS-RII участникам задавался открытый вопрос, в котором предлагалось определить, кого они считают членами своей семьи. К членам своей семьи были отнесены родители (РФ – 68.3%, РБ — 60.2%), прародители (РФ – 27%, РБ — 22%), сиблинги (РФ – 45.3%, РБ — 40.7), партнеры (РФ – 11.7%, РБ — 8%), супруги (РФ – 20.3%, РБ — 34.3%), дети (РФ – 22.7, РБ — 37.6), питомцы (РФ – 12%, РБ — 9.5%), тети/дяди (РФ – 9.3%, РБ — 8.3%), племянники (РФ – 6.7%, РБ — 8%), внуки (РФ – 2.7%, РБ — 0.3%), двоюродные братья/сестры (РФ – 4.3%, РБ — 4%), супруги своих детей (РФ — 1.3%, РБ — 2.7%), друзья (РФ – 6%, РБ — 4.6%) и т.д. Некоторые (РФ – 1%, РБ — 1,8%) давали определения («*Всех, кому я могу доверять свои чувства и проблемы*»), другие (РФ – 13%, РБ — 13.8%) не конкретизировали родство (близкие родственники, родня и т.д.).

Таблица 2.2.1.

Варианты Шкалы оценки Жизнеспособности (FRAS) семьи в разных странах

Источник	Страна	Выборка	Количество пунктов и факторов	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Chow T.S. et al.	Китай, США, 2022	США: N=1236 от 18 до 75 лет (36,17±10,83), 36,3% женщин.  Китай: N=1135 от 18 до 59 лет (30,01±5,99), 57,4% женщин.	16 пунктов, 3 фактора: коммуникация и связь, позитивное переформулирование, внешние ресурсы.	Соответствие модели (США): $\chi^2(99)=699,15$ , $p<0.001$ ; SRMR=0.046; RMSEA=0.070, CI=[0.065, 0.075]; TLI=0.86; CFI=0.88.  Надежность (США): $\alpha$ Кронбаха для шка- лы = 0.87, для субшкал от 0.64 до 0.78.  Соответствие модели (Китай): $\chi^2(99)=287,84$ , $p<0.001$ ; SRMR=0.033; RMSEA=0.041, CI=[0.036, 0.047]; TLI=0.94; CFI = 0.95  Надежность (Китай): $\alpha$ Кронбаха для шкалы = 0.78, для субшкал от 0.51 до 0.68.	Проверка на различных группах населения, изучение значения религиозной и ду- ховной деятельности
Li Y. et al.	Китай, 2016	N=991, студенты университета, 62,9% женщин, (20±1,12) лет.	32 пункта, 3 фактора: семейная коммуникация и решение проблем; использование социальных ресурсов; позитивный прогноз.	Соответствие модели: $\chi^2/df=5,97$ , CFI=0.84, RMSEA=0.08, SRMR=0.05. Надежность: $\alpha$ Кронбаха для шкалы = 0.95, для субшкал от 0.50 до 0.94	Субшкала семейной духовно- сти нуждается в доработке.
Chiu, S.J. et al.	Тайвань, 2019	N=502, родители детей с задержкой развития, 81% женщин (52,4± 16,9) лет.	53 пункта 6 факторов оригинальной версии.	Соответствие модели: $\chi^2/df=2,97$ ; RMSEA=0.06; SRMR=0.06; NNFI=0.83; CFI=0.83; IFI=0.84 Надежность: $\alpha$ Кронбаха для шкалы = 0.96, для субшкал от 0.68 до 0.96	Расширение выборки, иссле- дование в разных небола- приятных обстоятельствах. Субшкала семейной духовно- сти нуждается в доработке.
Gardiner E. et al.	Канада, 2019	N=174, родители детей с РАС, 84% женщин от 20 до 69 лет (45,32 ±7,64)	51 пункт 3 фактора: семейная коммуникация и решение проблем; использование социальных и экономи- ческих ресурсов; духов- ность семьи.	Факторы получены с помощью ЭФА. Общая дисперсия 52,2%; 1 фактор — 31%, 2 фактор — 14,7%, 3 фактор — 6,5%. Факторные нагрузки: 1 фактор 0.44–0.82, 2 фактор — 0.35–0.88, 3 фактор — 0.68–0.93.	Шкала «Духовность семьи» нуждается в доработке. Рекомендуется включение пунктов, расширяющих эту шкалу и отражающих перво- начальный замысел Ф.Уолш.

Источник	Страна	Выборка	Количество пунктов и факторов	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Chew J. et al.	Сингапур, 2016	N=156, Молодежь (79 мужчин, 4 — не ука- зали пол) с диа- гнозом эпилепсии от 13 до 16 лет (15,0 ± 1,13)	54 пункта, 7 факторов. Пункты, описывающие «использо- вание социальных и эко- номических ресурсов», распределены на два фактора	Факторы получены с помощью ЭФА. Общая дисперсия 83,0%: 1 фактор — 23,9%, 2 фактор — 23,2%, 3 фактор — 16,4%, 4 фактор — 8,2%, 5 фактор — 4,9%, 6 фактор — 4,2%, 7 фактор — 2,2. Факторные нагрузки: 1 фактор 0,81–0,91, 2 фактор — 0,73–0,88, 3 фак- тор — 0,77–0,94, 4 фактор — 0,63–0,91, 5 фактор — 0,82–0,92, 6 фактор — 0,67–0,89, 7 фактор — 0,75–0,84. Надежность: $\alpha$ Кронбаха для субшкал от 0,93 до 0,97	Привлечение к исследованию неклинических выборок.
Nadrowska N. et al.	Польша, 2021	N=502, 65% женщин в возрасте от 18 до 62 лет (24,60±6,86)	54 пункта, 6 факторов оригинальной версии	$\chi^2 = 4015,941$ , $df = 1362$ , $\chi^2/df = 2,95$ , RMSEA = 0,06, CFI = 0,92, TLI = 0,91, WRMR = 1,87. Надежность: $\alpha$ Кронбаха для субшкал от 0,63 до 0,95	Дополнить информацией как из качественных, так и из других количественных методов
Isaacs S.A. et al.	ЮАР, 2018	N=656 с низким социально- экономическим статусом от 18 до 80 лет (37,90± 13,92), 39,8% муж- чин.	54 пункта, 6 факторов оригинальной версии, но изменено на- звание одного фактора — «семья и мировоззрение сообщества».	Факторы получены с помощью ЭФА. Общая дисперсия 62,09%: 1 фактор — 43,28%, 2 фактор — 5,23%, 3 фактор — 4,45%, 4 фактор — 3,5%, 5 фактор — 3,07%, 6 фактор — 2,56%. Факторные нагрузки: 1 фактор 0,37–0,93, 2 фактор — 0,43–0,86, 3 фактор — 0,41–0,63, 4 фактор — 0,74–0,86, 5 фактор — 0,47– 0,76, 6 фактор — 0,72–0,73. Надежность: $\alpha$ Кронбаха для шкалы = 0,97, для субшкал от 0,70 до 0,97.	Использование качественно- го подхода и других количе- ственных методик
Гусаро- ва Е.С. и др.	Россия, 2021	N=331, Россияне от 18 лет до 65 лет (33,5±10,8), 61,6% женщин	34 пункта, 4 фактора: семейная ком- муникация и связность; позитивный прогноз и ре- шение проблем; принятие и гибкость; социальные ресурсы.	Соответствие модели: $\chi^2/df = 1,981$ , RMSEA=0,055, CFI=0,92, IFI=0,92, TLI=0,91 Надежность: $\alpha$ Кронбаха для шкалы = 0,95, для субшкал от 0,74 до 0,93	Продолжение работы по усо- вершенствованию отдельных субшкал

В исследовании использовались следующие методики:

1. Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII. Данную версию отличает от FRAS-R (Гусарова, Одинцова, Сорокова, 2021) два аспекта. Во-первых, модифицирована шкала ответов: участникам предлагается оценить не степень согласия с утверждениями, а частоту встречаемости того или иного поведения, чувств, мыслей в своей семье по пятибалльной шкале («Всегда» — 5, «Часто» — 4, «Иногда» — 3, «Редко» — 2, «Никогда» — 1). Это обусловлено следующим:
  - а) 4-х-пунктовая шкала не дает возможности респонденту выбрать нейтральный ответ, поэтому она называется «принудительной» и чаще применяется в маркетинговых исследованиях. При таком подходе остается больше утверждений, на которые респонденты не дают ответов (Krosnick, 1991);
  - б) наиболее оптимальными считаются шкалы с нечетным числом альтернативных ответов (Østerås et al., 2008). С одной стороны, чем больше шкала по диапазону, тем выше ее надежность, валидность и дискриминативность, с другой — более широкие по диапазону шкалы трудны для респондентов (Preston and Colman, 2000; Taherdoost, 2019);
  - в) обратная связь, полученная от респондентов при апробации методики, показала ограниченность 4-х бальной шкалы в силу отсутствия промежуточного ответа.

Таким образом был соблюден баланс между информативностью и легкостью заполнения FRAS-RII.

Таблица 2.2.2.

**Социо-демографические характеристики выборки (N = 627)**

	Выборка		РФ		РБ		U	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
Возраст	28.1	11.6	34.3	12.5	22.5	7.0	20693.5	.000
	n	%	n	%	n	%	$\chi^2$	p
Пол								
Мужчины	101	16,1	49	16,3	52	15,9	0,022	0,883
Женщины	526	83,9	251	83,7	275	84,1		
Образование								
Среднее общее	226	36,0	51	17	175	53,5	167,9	0,001
Среднее профессиональное	129	20,6	46	15,3	83	25,4		
Незаконченное высшее / студент бакалавриата	35	5,6	17	5,7	18	5,5		
Бакалавриат / Специалитет	167	26,6	121	40,3	46	14,1		
Магистратура / Несколько высших	53	8,5	52	17,3	1	0,3		
Ученая степень	11	1,8	10	3,3	1	0,3		
Не указано	6	1,0	3	1,0	3	0,9		



	Выборка		РФ		РБ			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Занятость								
Не работаю / в декретном отпуске / на пенсии	43	6,9	33	11	10	3,1	38,2	0,001
Учусь	285	45,5	106	35,3	179	54,7		
Работаю	240	38,3	138	46	102	31,2		
Работаю и учусь	56	8,9	22	7,3	34	10,4		
Не указано	3	0,5	1	0,3	2	0,6		
Супружеский статус								
Не замужем / холост	262	41,8	139	46,3	123	37,6	20,4	0,001
Состою в отношениях	134	21,4	76	25,3	58	17,7		
В браке	205	32,7	74	24,7	131	40,1		
В разводе	16	2,6	7	2,3	9	2,8		
Вдова / вдовец	5	0,8	3	1,0	2	0,6		
Не указано	5	0,8	1	0,3	4	1,2		
Дети								
Нет детей	420	67,0	227	75,7	193	59	21,5	0,001
1 ребенок	95	15,2	31	10,3	64	19,6		
2 ребенка	82	13,1	28	9,3	54	16,5		
3 и более	30	4,8	14	4,7	16	4,9		

*Примечание:* *M* – среднее значение; *SD* – стандартное отклонение; *U* – эмпирическое значение критерия Манна-Уитни;  $\chi^2$  – эмпирическое значение критерия хи-квадрат Пирсона; *p* – уровень статистической значимости.

Во-вторых, была доработана субшкала духовности семьи. В версии (Гусарова и др., 2021) она не выдержала проверку, так как в оригинальном варианте была сосредоточена на узком (религиозном) понимании духовности, а не духовности в понимании Фроммы Уолш. На это обратили внимание и другие исследователи (Chow et al., 2022; Li et al., 2016; Chiu et al., 2019; Gardiner et al., 2019). Учитывая их рекомендации, были сформулированы следующие утверждения: «Мы ориентируемся на общие для семьи нравственные принципы», «Мы поддерживаем общие для семьи традиции», «Мы создаем новые семейные традиции», «Пережитый нами опыт сделал нас способными сочувствовать другим», «Нам помогают преодолевать трудности общие смыслы и ценности», «Чтобы справиться с невзгодами мы опираемся на духовные ресурсы нашей семьи».

Для проверки внешней валидности FRAS-RII использовались методики: краткая версия теста жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013); опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (Холмогорова и др., 2016); модифицированный опросник «Опыт близких отношений» (Чистопольская и др., 2018).

*Факторная структура и надежность FRAS-RII.* Для подтверждения структуры методики был использован конфирматорный факторный анализ: на разных по составу выборках россиян и белорусов была проверена модель,

включающая пять коррелирующих между собой факторов (рис. 2.2.1). При построении модели были изучены индексы модификации Лагранжа и внесены ковариации между остаточной дисперсией пунктов, вероятно, вызванной схожестью их формулировок, пунктов, стоящих рядом друг с другом. Показатели соответствуют или близки к минимальным значениям, что дает основание говорить о приемлемом согласии модели данным (CMIN/DF = 2,13; CFI = 0,91; TLI = 0,90; RMSEA = 0,061 [0,057; 0,066]).

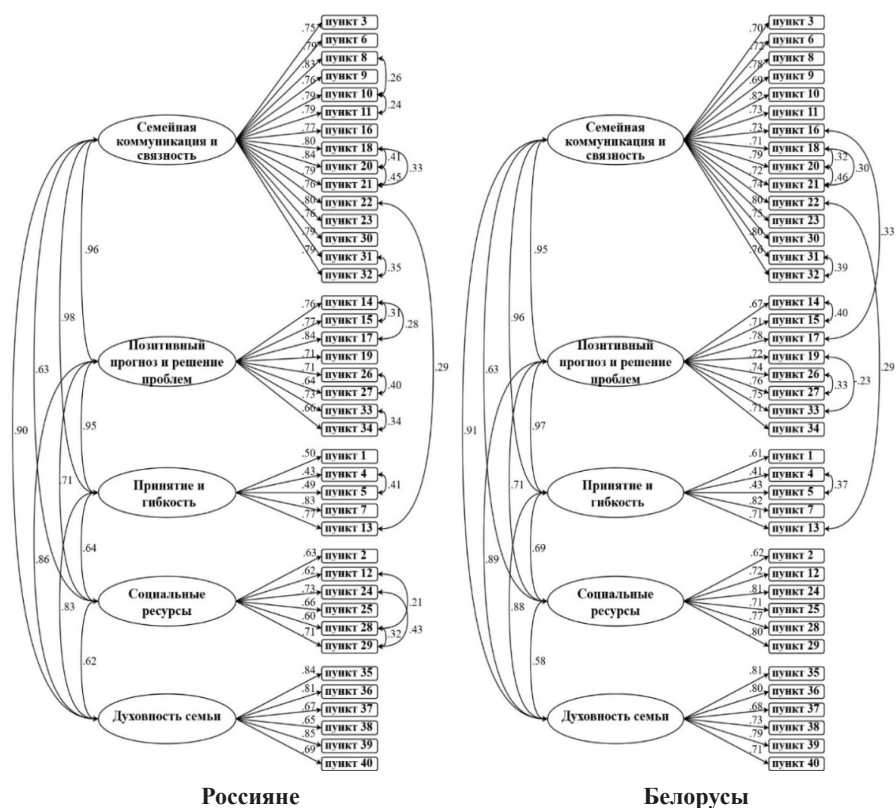


Рис. 2.2.1. Факторная структура модели на выборках россиян и белорусов

Как видим, модели для разных выборок идентичны по составу индикаторов (пунктов и субшкал) и их связи с факторами, полностью соответствуют общей модели и независимы от страны проживания.

Надежность методики проверялась с помощью коэффициентов  $\alpha$  Кронбаха и  $\omega$  Макдональда (табл. 2.2.3). Коэффициенты по всем субшкалам в обеих группах выше 0,7, что указывает на достаточный и высокий уровень надежности субшкал и методики в целом.

Таблица 2.2.3

**Показатели надежности методики в выборках россиян и белорусов**

Субшкалы	α Кронбаха		ω Макдональда	
	РФ	РБ	РФ	РБ
Семейная коммуникация и связность	0,95	0,96	0,95	0,96
Позитивный прогноз и решение проблем	0,91	0,91	0,91	0,91
Принятие и гибкость	0,77	0,78	0,77	0,78
Социальные ресурсы	0,88	0,84	0,88	0,84
Духовность семьи	0,89	0,89	0,89	0,89
Жизнеспособность семьи	0,97	0,97	0,97	0,97

*Внешняя валидность.* Для проверки внешней валидности были проанализированы связи компонентов жизнеспособности семьи с жизнестойкостью, типом привязанности и дисфункциями детско-родительских отношений. Установлено, что все компоненты жизнеспособности семьи положительно связаны с вовлеченностью, контролем, принятием риска и жизнестойкостью; отрицательно — с тревожным и избегающим типом привязанности, с элиминированием эмоций, критикой, общим уровнем выраженности семейных дисфункций (табл. 2.2.4). Также были выявлены несущественные корреляции некоторых компонентов жизнеспособности семьи со сверхвключенностью, внешним благополучием, индуцированием тревоги, фиксацией на негативных переживаниях и семейным перфекционизмом.

Таблица 2.2.4

**Взаимосвязь субшкал жизнеспособности семьи,  
эмоциональных коммуникаций в родительских семьях,  
жизнестойкостью и опытом близких отношений**

Шкалы методик		F1	F2	F3	F4	F5	FR
Вовлеченность	РФ	0,39**	0,36**	0,24**	0,36**	0,35**	0,40**
	РБ	0,41**	0,40**	0,30**	0,33**	0,33**	0,43**
Контроль	РФ	0,34**	0,37**	0,24**	0,37**	0,31**	0,37**
	РБ	0,31**	0,35**	0,20**	0,26**	0,22**	0,33**
Принятие риска	РФ	0,37**	0,40**	0,28**	0,33**	0,35**	0,40**
	РБ	0,29**	0,30**	0,23**	0,26**	0,17**	0,30**
Жизнестойкость	РФ	0,40**	0,41**	0,27**	0,39**	0,37**	0,43**
	РБ	0,38**	0,39**	0,27**	0,32**	0,27**	0,40**
Тревожность	РФ	-0,44**	-0,39**	-0,32**	-0,40**	-0,39**	-0,45**
	РБ	-0,34**	-0,29**	-0,22**	-0,19**	-0,23**	-0,32**
Избегание	РФ	-0,37**	-0,33**	-0,28**	-0,44**	-0,31**	-0,40**
	РБ	-0,35**	-0,28**	-0,20**	-0,28**	-0,25**	-0,33**
Критика	РФ	-0,40**	-0,37**	-0,26**	-0,37**	-0,31**	-0,40**
	РБ	-0,35**	-0,33**	-0,25**	-0,27**	-0,23**	-0,34**

Шкалы методик		F1	F2	F3	F4	F5	FR
Индукция тревоги	РФ	0,19**	0,19**	0,19**	0,12*	0,18**	0,19**
	РБ	-	-	-	-	-	-
Элиминация эмоций	РФ	-0,54**	-0,46**	-0,37**	-0,39**	-0,41**	-0,52**
	РБ	-0,46**	-0,40**	-0,30**	-0,33**	-0,36**	-0,45**
Фиксация на негативных переживаниях	РФ	0,13*	-	-	-	0,12*	-
	РБ	-	-	-	-	-	-
Внешнее благополучие	РФ	-	-	-	-	-	-
	РБ	-	-	-	-0,17**	-	-
Сверхвключенность	РФ	-0,19**	-0,22**	-0,14*	-0,17**	-0,14*	-0,21**
	РБ	-	-	-	-	-	-
Семейный перфекционизм	РФ	0,11*	0,13*	-	-	0,16**	0,13*
	РБ	-	0,15**	-	-	0,13*	0,14*
Общий показатель семейных дисфункций	РФ	-0,28**	-0,24**	-0,14*	-0,30**	-0,20**	-0,28**
	РБ	-0,30**	-0,27**	-0,19**	-0,21**	-0,20**	-0,28**

Примечания: F1 — семейная коммуникация и связность, F2 — позитивный прогноз и решение проблем, F3 — принятие и гибкость, F4 — социальные ресурсы, F5 — духовность семьи, FR — жизнеспособность семьи; \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

С помощью критериев Манна-Уитни и Краскела-Уоллиса различий в показателях жизнеспособности семьи в зависимости от пола, уровня образования и профессиональной занятости в обеих группах выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Однако, были установлены различия в зависимости от супружеского статуса (табл. 2.2.5) и количества детей в семье (табл. 2.2.6) в двух выборках. Общий показатель жизнеспособности семьи в обеих группах, состоящих в браке, значительно выше, чем у незамужних/холостых и состоящих в отношениях.

Таблица 2.2.5

**Различия в показателях жизнеспособности семьи  
в зависимости от супружеского статуса у россиян и белорусов**

		Супружеский статус						Н	Р	η
		Не замужем / холост		Состою в отношениях		В браке				
		М	SD	М	SD	М	SD			
F1	РФ	53,4	13,4	55,7	13,5	60,6	10,5	13,46	0,001	0,047
	РБ	55,5	13,3	54,8	13,2	61,6	10	18,36	0,001	0,059
F2	РФ	29,8	6,4	30,8	6,7	32,0	5,6	5,94	0,051	0,021
	РБ	30,5	6,0	29,8	6,0	32,6	4,8	13,48	0,001	0,043
F3	РФ	18,6	3,8	19,0	3,6	19,4	3,5	2,63	0,269	0,009
	РБ	18,8	3,8	18,7	3,3	19,9	3,0	8,19	0,017	0,026
F4	РФ	21,4	5,4	22,7	5,0	23,2	4,0	5,62	0,060	0,020
	РБ	22,2	4,5	22,6	4,8	22,4	3,8	0,08	0,960	0,001

		Супружеский статус						Н	Р	η
		Не замужем / холост		Состою в отношениях		В браке				
		М	SD	М	SD	М	SD			
F5	РФ	20,3	5,7	21,4	5,7	23,0	4,4	12,53	0,002	0,044
	РБ	20,9	5,5	20,2	5,4	23,2	4,3	19,64	0,001	0,063
FR	РФ	143,5	30,8	149,6	30,6	158,2	24,8	11,60	0,003	0,040
	РБ	147,9	29,7	146,1	29,2	159,7	22,4	15,16	0,001	0,049

Примечание: F1 — семейная коммуникация и связность, F2 — позитивный прогноз и решение проблем, F3 — принятие и гибкость, F4 — социальные ресурсы, F5 — духовность семьи, FR — жизнеспособность семьи

В обеих группах отмечается схожая тенденция роста общего показателя жизнеспособности семьи в зависимости от наличия детей. Наименьшие показатели отмечаются у участников без детей, несколько выше у тех, кто имеет 1-ого ребенка, еще выше у тех, кто имеет 2-х детей. У участников, имеющих 3-х и более детей, общий показатель жизнеспособности семьи снижается.

Таблица 2.2.6

**Различия в показателях жизнеспособности семьи  
в зависимости от количества детей у россиян и белорусов**

		Количество детей								Н	р	η
		0		1		2		3 и более				
		М	SD	М	SD	М	SD	М	SD			
F1	РФ	54,8	13,6	58,9	9,9	62	9,6	58,9	8	8,84	0,031	0,031
	РБ	56,0	13,3	60,8	10,3	62,3	10,1	59,5	6,2	14,34	0,002	0,040
F2	РФ	30,3	6,6	31,5	4,5	33,5	5,0	30,5	5,3	7,35	0,061	0,026
	РБ	30,4	6,0	32,5	5,0	32,6	4,7	32,1	2,6	11,32	0,010	0,033
F3	РФ	18,8	3,8	19,2	2,3	20,2	3,8	19,1	2,9	5,17	0,160	0,017
	РБ	18,9	3,6	19,7	3,1	20,0	3,4	19,4	2,6	4,89	0,180	0,014
F4	РФ	22,1	5,3	22,5	4,8	23,9	3,5	21,3	4,2	4,11	0,250	0,014
	РБ	22,3	4,6	22,9	3,6	22,4	3,7	21,5	3,5	2,18	0,536	0,006
F5	РФ	20,7	5,7	21,9	4,3	24,9	3,3	23,6	3,4	18,90	0,000	0,062
	РБ	20,8	5,5	23,2	4,3	23,4	4,0	23,8	3,8	21,69	0,000	0,064
FR	РФ	146,7	31,4	154,1	20,8	164,5	22,1	153,4	20,1	10,25	0,017	0,035
	РБ	148,4	29,3	159,1	23,6	160,7	22,4	156,3	14,0	12,92	0,005	0,036

Примечания: F1 — семейная коммуникация и связность, F2 — позитивный прогноз и решение проблем, F3 — принятие и гибкость, F4 — социальные ресурсы, F5 — духовность семьи, FR — жизнеспособность семьи

Существенными в FRAS-RII являются предваряющие ее вопросы (Приложение 6). Один из них посвящен описанию неблагоприятных событий в семьях. Среди таких событий и белорусами и россиянами, ответы которых

совпали ( $\chi^2 = 13,77$ ,  $p=0,055$ ) описывались ( $N=627$ ): проблемы в отношениях (развод, конфликты и т.п.) 28,7%; утрата (смерть близких) 27,9%; болезни членов семьи (13,2%); материальные трудности (8,0%), переезды (7,0%) и множественные трудности как сочетание более двух событий одновременно (6,7%). Не было ответа у 8,5% выборки. Отметим, что в зависимости от типа неблагоприятного события, обнаружены значимые различия по всем характеристикам FRAS-II, за исключением субшкалы «социальные ресурсы». Самый высокий уровень жизнеспособности семьи обнаружен при утрате близких, а самый низкий — при проблемных отношениях. При болезнях, переездах и множественных трудностях ключевым ресурсом в профиле жизнеспособности семьи становится ее духовность, а в группе, не указавшей неблагоприятное событие в своей семье — семейная коммуникация и связность; позитивный прогноз и решение проблем. На рис. 2.2.2 отражена выраженность характеристик жизнеспособности семьи у россиян и белорусов, объединенных тем или иным событием при предварительном нормировании данных.

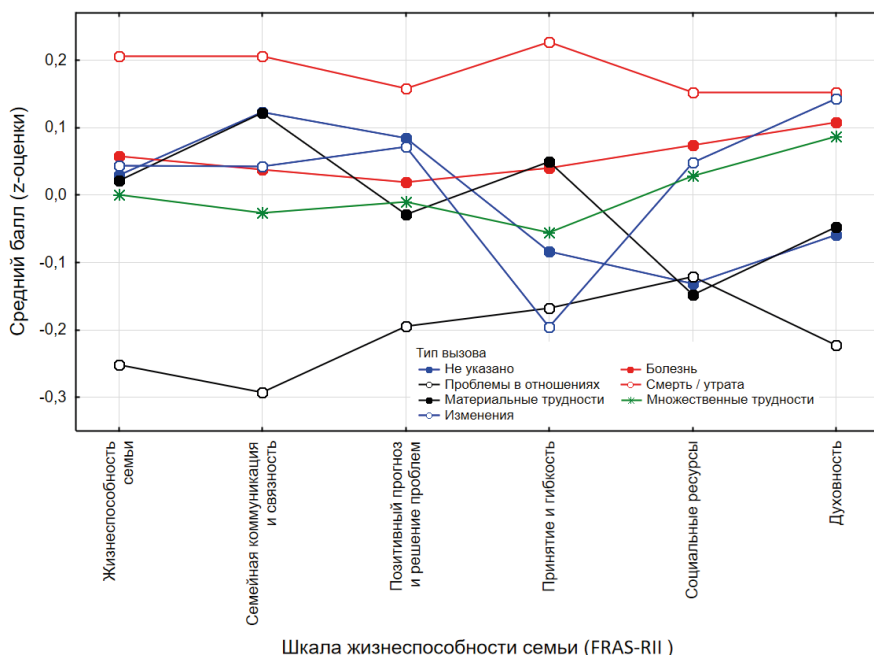


Рис. 2.2.2. Выраженность характеристик жизнеспособности семьи в зависимости от типа неблагоприятного события (z-значения)

Были проанализированы различия в показателях FRAS-II в зависимости от оценок изменения связи в семье после неблагоприятного события (табл. 2.2.7).

Таблица 2.2.7

**Различия в показателях жизнеспособности семьи в зависимости  
от изменения эмоциональной связи в семье у россиян и белорусов**

		Изменения связи в семье						$\chi^2$	P	h
		Стала ближе		Осталась прежней		Стала дистантной				
		M	SD	M	SD	M	SD			
F1	РФ	62,2	9,9	56,1	12,7	48,8	12,7	51,62	0,001	0,173
	РБ	62,9	8,7	59,6	11,4	50,3	13,3	51,58	0,001	0,158
F2	РФ	33,3	5,1	30,6	6,3	27,8	6,3	36,03	0,001	0,121
	РБ	33,0	4,1	32,0	5,2	28,0	6,3	39,22	0,001	0,120
F3	РФ	20,3	3,2	19,0	3,6	17,3	3,5	36,54	0,001	0,122
	РБ	20,4	2,6	19,7	3,4	17,4	3,6	41,92	0,001	0,129
F4	РФ	24,1	4,6	22,0	4,7	20,5	5,1	26,68	0,001	0,089
	РБ	23,0	3,6	22,9	4,3	20,9	4,5	14,33	0,001	0,044
F5	РФ	23,7	4,2	20,6	5,7	19,5	5,6	32,64	0,001	0,109
	РБ	23,9	3,6	21,8	4,8	19,1	5,8	39,87	0,001	0,122
FR	РФ	163,7	23,9	148,3	29	134	28,8	50,18	0,001	0,168
	РБ	163,3	18,6	156,1	25,3	135,8	30,3	50,76	0,001	0,156

*Примечания:* F1 — семейная коммуникация и связность, F2 — позитивный прогноз и решение проблем, F3 — принятие и гибкость, F4 — социальные ресурсы, F5 — духовность семьи, FR — жизнеспособность семьи

Так, самые высокие показатели по всем характеристикам FRAS-RII при оценке семейной связи как «более близкой», несколько ниже — при отсутствии изменений («связь осталась прежней»), еще ниже — при дистанцировании («стала дистантной»). Эти показатели также устойчивы для двух выборок.

Таким образом, в ходе проведенного исследования была доработана субшкала духовности семьи и подтверждена пятифакторная структура FRAS-RII. Показатели согласованности субшкал увеличились в сравнении с версией (Гусарова и др., 2021), что связано с изменением шкалы ответов, которая содержит 5 альтернативных вариантов. Установленные положительные корреляции компонентов жизнеспособности семьи с жизнестойкостью, отрицательные — с типом привязанности, критикой, элиминированием эмоций подтверждают внешнюю валидность FRAS-RII. Причем, эти результаты воспроизводятся без изменений в разных по социо-биографическим характеристикам выборках. Другие связи можно считать несущественными в силу их очень слабой выраженности ( $r < 0,2$ ).

Обнаружено, что индивидуальная жизнестойкость связана с повышением жизнеспособности семьи. В исследованиях также отмечены зависимости индивидуальной жизнеспособности подростков и жизнеспособности их семей (Finklestein et al., 2022); взаимосвязи индивидуальной жизнеспособности, семейной и жизнеспособности сообщества (Distelberg et al., 2015),



жизнестойкости и семейных ресурсов у кандидатов в замещающие родители (Махнач и др., 2015). Жизнеспособность семьи, таким образом, опирается на индивидуальные характеристики личности (Махнач, 2016), одной из которых становится жизнестойкость. Тревожный и избегающий типы привязанности связаны со снижением жизнеспособности семьи. Данные типы привязанности характеризуются чувством небезопасности и стресса в романтических отношениях, которые создают трудности в установлении эмоционального контакта и близости с партнером. И наоборот, близкие отношения способствуют формированию адаптивных систем человека, являются источником поддержки и вносят большой вклад в жизнеспособность семьи (Huang et al., 2018). Запрет на выражение эмоций и родительская критика ожидаемо связаны со снижением жизнеспособности семьи в двух независимых выборках. Ф.Уолш отмечает, что способность членов семьи выражать и принимать широкий спектр чувств как болезненных или негативных (печаль, гнев, страх и пр.) так и приятных или позитивных (радость, интерес, благодарность, любовь и пр.) является важной составляющей в преодолении кризисов и укреплении жизнеспособности семьи (Walsh, 2013). Частое выражение недовольства, родительская критика негативно влияют на развитие детей, разрушают доверие между членами семьи и создают дистанцию в общении, что препятствует жизнеспособности семьи.

В интегративной модели жизнеспособности семьи (Махнач, 2016) важное место занимают внешние и внутренние стресс-факторы семьи, к которым можно отнести разные неблагоприятные события, являющиеся актуальными для респондентов. Анализ позволил обнаружить, что наиболее высоко оценивают все характеристики жизнеспособности семьи люди, объединенные событиями, связанными с утратой близких, наиболее низко — при проблемных отношениях в семьях. Схожие данные были получены в исследовании (Odintsova, 2022). Оценки связей в семьях после неблагоприятного события отражаются на уровне жизнеспособности семьи по-разному. Дистанцирование, разобщенность в семьях снижает семейную жизнеспособность и/или может свидетельствовать о том, что семья находится в процессе поиска необходимого ресурса для преодоления. Сближение, приобретение единства для преодоления неблагоприятного события повышает жизнеспособность семьи. Жизнеспособные семьи, обладая важнейшим источником эмоциональной поддержки и связности, более успешно совладают с трудностями (Махнач, 2016).

Как видим, Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS широко используется за рубежом, адаптирована и в России. С учетом рекомендаций исследователей и первого опыта апробации в России, FRAS-R была существенно доработана, проверены ее психометрические характеристики. Все полученные нами результаты воспроизводятся без изменений на разных по составу выборках россиян и белорусов:

1. Подтверждена пятифакторная структура FRAS-R-II, включающая субшкалы: семейная коммуникация и связность, позитивный прогноз и решение проблем, принятие и гибкость, социальные ресурсы, духовность семьи.

2. Показатели внутренней согласованности FRAS-RII улучшились и являются устойчивыми в двух выборках при расширении диапазона ответов.
3. Внешняя валидность FRAS-RII подтверждается сходством корреляций с показателями жизнестойкости, семейных эмоциональных коммуникаций и опыта близких отношений в двух выборках.
4. Показатели FRAS-RII различаются в зависимости от супружеского статуса и количества детей, что также подтверждает пригодность методики для работы с разными типами семей. Различий в показателях FRAS-RII в зависимости от пола, уровня образования и профессиональной занятости не обнаружено. Характеристики FRAS-RII различаются в зависимости от разных типов неблагоприятных событий и динамики семейных связей. Все это имеет большое значение для практики психологической помощи российским и белорусским семьям.

Ограничениями исследования является неравномерный состав двух групп, однако это позволяет подтвердить устойчивость и факторную валидность FRAS-RII. Существенным ограничением является то, что FRAS-RII заполнялась одним членом семьи, а не всей семьей. В перспективе необходимы исследования жизнеспособности семьи с участием нескольких членов семьи, на расширенных выборках из разных типов семей, на разных стадиях жизненного цикла, семей при столкновении с разными неблагоприятными событиями, социально-уязвимых семей, включая лиц с инвалидностью, а также введение проективных методик, предполагающих качественный подход к анализу данных.

Подтверждение оптимальной структуры FRAS-RII на двух разных выборках побудит других исследователей использовать данную методику не только для диагностики, но и для выстраивания практической работы с российскими и белорусскими семьями. FRAS-RII способствует дальнейшему развитию семейной психологии с опорой на семейные ресурсы, может применяться для индивидуального обследования членов семьи, для обследования всей семейной системы. Использование FRAS-RII в терапевтическом процессе позволяет поддерживать членов семьи при преодолении неблагоприятных событий с учетом ресурсов и динамики связей, выявленных при помощи новой шкалы. FRAS-RII хорошо отражает основные компоненты интегративной модели жизнеспособности семьи А.В. Махнач (Махнач, 2016). Полный текст Шкалы оценки жизнеспособности семьи представлен в Приложении 6.

### 2.2.2 Родительское рефлексивное функционирование как ресурс семьи

*Мать чего глазами не увидит, так у нее сердце вецун,  
она сердцем может чувствовать*

*Александр Островский. Гроза, 1859 г.*



*Ирина Кулик. Источник любви и заботы*

Феномен рефлексивного функционирования (Reflective Functioning) рассматривается как способность человека распознавать и интерпретировать собственное психическое состояние, психическое состояние других людей для понимания смысла поведения (Fonagy et al., 1991). Считается, что рефлексивное функционирование развивается не как естественная способность, а через внутреннюю организацию понимания человеком собственных и чужих чувств и поведения посредством опыта, социальной и эмоциональной информации, создания смысла (Fonagy et al., 2007) и взаимодействия с основными референтными лицами (Fonagy et al., 2007). На развитие рефлексивного функционирования влияют социальные взаимодействия, структура

семьи, размер семьи, качество воспитания и воздействия окружающей среды (Fonagy et al., 2007). Опираясь на феномен рефлексивного функционирования, Ариэтта Слэйд предложил конструкт родительского рефлексивного функционирования (РРФ) как способности родителей понимать свои собственные психические состояния и психические состояния своих детей, а также влияние психических состояний на поведение и чувства ребенка, что должно обеспечивать адекватное реагирование родителей на потребности и эмоциональные проявления своего ребенка (Slade et al., 2020). После рождения ребенка РРФ влияет на его развитие в основном за счет родительской чувствительности в отношениях между родителями и детьми. Родитель наблюдает и реагирует на сигналы ребенка, правильно интерпретирует их и отвечает точно и своевременно. Таким образом, родитель с развитым РРФ более гибок и открыт для обдумывания альтернативных объяснений, лежащих в основе реакций и поведения ребенка, и, следовательно, имеет больше шансов реагировать чутко. РРФ позволяет родителю размышлять о чувствах в конфликтных ситуациях и, таким образом, развивать способность регулировать как собственные, так и детские эмоции при взаимодействии (Lindblom et al., 2022). Родители с развитым РРФ рассматривают своих детей как психологических субъектов взаимодействия и понимают мысли и чувства ребенка с его точки зрения. Напротив, родители, у которых низкий уровень РРФ, не в состоянии принять точку зрения своих детей и полностью распознать их психические состояния. Исследования говорят о том, что РРФ оказывает значительное влияние на развитие ребенка, например, на безопасность детской привязанности, социальную компетентность, эмоциональную и социальную адаптацию (Berthelot et al., 2019; Esbjørn, Pedersen, 2013; Fonagy et al., 1991; Fonagy et al., 2007; Slade, 2005). У родителей с развитым РРФ, как правило, дети обладают надежным типом привязанности, тогда как у родителей с недостатком РРФ — ненадежным (Grienemberger et al., 2005; Slade, 2005; Stacks, 2019). Имеется значительное количество эмпирических данных о роли РРФ в воспитании детей. Например, в работе (Camoirano, 2017) на базе 47 исследований, в которых использовались разные методы интервью для оценки РРФ, показано, что более развитое РРФ связано с высокой родительской чувствительностью и более качественным воспитанием, а также с эффективной регуляцией эмоций родителя. Родители, обладающие ярко выраженными рефлексивными способностями, оказывают положительное влияние на межличностные, когнитивные и эмоциональные переживания ребенка (Slade, 2005). Люди с развитым РРФ лучше воспринимают себя как родителей и свои отношения с ребенком, чаще обращаются за социальной поддержкой (Sadler et al., 2016), что повышает их способность справляться с трудностями (Rosen, 2013).

На основе концепций Петера Фонаги (Fonagy et al., 1991) и Ариэтты Слэйд (Slade, 2005) был предложен многомерный показатель самоотчета родителей для оценки РРФ «Опросник родительского рефлексивного функционирования» (ОРРФ) (Parental Reflective Functioning Questionnaire) (Luyten et al., 2017a), состоящий из 18 пунктов и трех шкал: Предрефлексия,

ПР (Pre-Mentalizing Modes — PM), Интерес и любопытство, ИЛ (Interest and Curiosity in Mental States — IL) и Уверенность, Ув (Certainty about Mental States — CMS). Первая шкала (ПР) измеряет неспособность родителей понять субъективный мир своих детей и склонность приписывать им неадекватные и недоброжелательные атрибуции. Вторая шкала «Интерес и любопытство» (ИЛ) отражает искренний интерес родителей к психическим состояниям, лежащим в основе поведения их детей. Третья шкала «Уверенность» (Ув) измеряет степень убежденности родителя в том, что его мысли относительно психического состояния ребенка верны, а также допущения сомнений относительно непрозрачности этих состояний. Каждая шкала состоит из шести пунктов, оцениваемых по 7-балльной шкале Лайкерта, от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен). ОРРФ не имеет четко установленных пороговых значений для шкал, однако авторы указывают, что высокий уровень РРФ отражает сочетание низких баллов по шкале ПР и средних и высоких баллов по шкалам ИЛ и Ув. Очень высокие баллы по шкале Ув могут указывать на отсутствие осознания непрозрачности психических состояний. Предполагается, что интерес и любопытство к психическим состояниям ребенка являются ключевыми аспектами РРФ (Luyten et al., 2017b). Исследования показали, что ОРРФ демонстрирует хорошую внутреннюю согласованность для всех трех шкал: «Предрефлексия» ( $\alpha = 0,70$ ), «Интерес и любопытство к психическим состояниям» ( $\alpha = 0,74$ ) и «Уверенность в психических состояниях» ( $\alpha = 0,82$ ) (Luyten et al., 2017a). ОРРФ переведен на несколько языков и апробирован на родителях детей разного возраста. В целом, разные варианты опросника показывают приемлемые психометрические свойства и факторную структуру, сходную с первоначальным (табл. 2.2.8).

Таким образом, использование шкалы «Родительское рефлексивное функционирование» (ОРРФ), широкое его распространение, а также впечатляющие результаты, полученные в разных странах, отсутствие надежного и валидного инструмента исследования родительского рефлексивного функционирования в России, побудили нас к адаптации данной методики. Целью работы стало обобщение опыта зарубежных коллег, перевод на русский язык и адаптация опросника «Родительское рефлексивное функционирование» (Luyten et al., 2017a), проверка его психометрических характеристик на российской выборке.

В исследование были включены две независимые выборки. Первая состояла из 99 родителей разновозрастных детей, заполнивших анкету, ОРРФ и полный набор психодиагностических методик для проверки внешней валидности ОРРФ. Вторая выборка, состоящая из 106 родителей разновозрастных детей, заполнили анкету и ОРРФ. Всего в исследовании приняли участие 205 респондентов: отцов  $N = 78$  и матерей  $N = 127$ .

Все родители заполняли русскоязычный вариант ОРРФ. Для проверки внешней валидности использовались методики, теоретически связанные с конструктом родительского рефлексивного функционирования: опросник эмоциональных отношений в семье (Захарова, 2018), тест-опросник родительского отношения Варги-Столина (Варга, 1988), тест родительской тревожности (Прихожан, 2009).

Таблица 2.2.8

## Психометрические характеристики адаптаций опросника ОРРФ

Статья	Страна, год	Выборка	Количество пунктов, шкал	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Luyten et al., 2017	Бельгия, Великобритания, 2017	1. N=299 матерей (31.06±4.51); 2. N=153 пары (матери 29.3±3 и отцы 31.5±4.4); 3. N=136 диад (матери 34.2±3.6 и дети)	18 п. 3 шкалы по 6 пунктов	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.70, для IC = 0.75, для CMS = 0.82. Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.64$ ; RMSEA = 0.07; CFI = 0.84, NNFI = 0.81. Отличное соответствие трехфакторной модели в КФА (при добавлении ковариаций ошибок): $\chi^2/df = 1.77$ ; RMSEA = 0.05; CFI = 0.91, NNFI = 0.91. Результаты инвариантны для матерей и отцов. Шкалы опросника коррелируют со шкалами опросников эмоциональной доступности и близости отношений.	Использовать в комбинации с другими методиками
Pazzagli et al., 2018	Италия, 2018	N=385 матерей (36.6±5.8) и N=385 отцов (38.8±6.26) детей 3–10 лет	18 п. 3 шкалы по 6 пунктов	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.61 / 0.65, для IC = 0.51 / 0.64, для CMS = 0.78 / 0.67. Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.12 / 4.41$ ; RMSEA = 0.05 / 0.08, TLI = 0.95 / 0.90; CFI = 0.97 / 0.91. Результаты почти инвариантны для матерей и отцов. У матерей выявлен более высокий уровень интереса и любопытства к психическому состоянию своих детей, чем у отцов. Шкалы опросника коррелируют со шкалами опросника стиля привязанности.	Изучить влияние пола и возраста ребенка, количества времени, которое каждый родитель проводит с ребенком

Статья	Страна, год	Выборка	Количество пунктов, шкал	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Pajulo et al., 2018	Финляндия, 2018	N1=662 425 матерей (30.8 лет) и 237 отцов (32.8 лет) N2=1453 1030 матерей (31.3 лет) и 423 отца (33.2 лет)	14 п. 4 шкалы	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для IC = 0.81 (5 пунктов), для ШП2 (Непрозрачность детских ментальных состояний) = 0.69 (3 пункта), для PM = 0.56 (3 пункта), для CMS = 0.51 (3 пункта). Хорошее соответствие четырехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 1.92$ ; RMSEA = 0.04; CFI = 0.96 для выборки 1; $\chi^2/df = 2.32$ ; RMSEA = 0.03; CFI = 0.95 для выборки 2. Получены слабые корреляции с демографическими переменными (образование, доход, возраст появления ребенка). Матери набирают немного больше баллов по всему опроснику, чем отцы.	Использовать объективные оценки ребенка
De Roo et al., 2019	Канада, 2019	N=306 родителей (120 отцов, 186 матерей) от 20 до 60 лет	16 п.: удалены п. 11 и 18 3 шкалы	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.91, для IC = 0.88, для CMS = 0.88 Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 3.03$ ; RMSEA = 0.08; CFI = 0.92; NFI = 0.89. Шкалы опросника коррелируют с родительским чувством компетентности, стрессом, социальной поддержкой и родительским преодолением.	Изучить соответствие модели из 16 пунктов
Anis et al., 2020	Италия, 2020	N=150 (75 пар матерей и отцов	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.69, для IC = 0.75, для CMS = 0.77	Включить интервью о привязанности взрослых



Статья	Страна, год	Выборка	Количество пунктов, шкал	Результаты	Рекомендации для будущих исследований
Gordo et al., 2020	Испания, 2020	N=433 матери (36.23±3.85 лет) и N=113 отцов (37.9±3.96 лет) детей от 2 до 36 месяцев	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал ( $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.60, для IC = 0.66, для CMS = 0.77 Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 2.34$ ; RMSEA=0.05; CFI=0.90; GFI=0.94, SRMR=0.06.	Изучить влияние характеристик ребенка (пол, возраст, темперамент) и социально-демографических характеристик родителей
Moreira et al., 2022	Португалия, 2022	N1= 710 матерей (32.7±4.75 лет) N2=120 матерей (35.14±4.72 лет)	18 п. 3 шкалы по 6 п.	Надежность шкал (порядковая $\alpha$ Кронбаха) для PM = 0.82–0.88, для IC = 0.79–0.84, для CMS = 0.83–0.87 Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА: $\chi^2/df = 3.36$ , SRMR = 0.071, CFI = 0.85, RMSEA = 0.058. Шкалы опросника коррелируют с выраженностью психопатологических симптомов, нарушениями регуляции эмоций, привязанностью к родителям и стилями воспитания.	Включить группу отцов, расширить детский возрастной диапазон.
Ye et al., 2022	Китай, 2022	N= 2021 (1034 матерей (30.6±3.84 лет, и 987 отцов, 30.41±4.73 лет) детей в возрасте 10.3±0.32 лет	12 п.: удалены пункты: 3, 10, 11, 12, 14, 18; пункт 7 изменен 3 шкалы	Надежность шкал ( $\omega$ Омега) для PM = 0.68 (5 пунктов), для IC = 0.76 (3 пункта), для CMS = 0.82 (4 пункта) Хорошее соответствие трехфакторной модели в КФА (при добавлении ковариаций ошибок): CFI = 0.93; TLI = 0.90; RMSEA = 0.065; SRMR = 0.044. Шкалы опросника коррелируют с родительским стрессом, родительской теплотой и функционированием семьи.	Включить родителей детей дошкольного возраста и родителей подростков.

Исследование проводилось с помощью Google-форм и занимало от 15 до 30 минут в зависимости от количества предъявляемых методик. Все данные представлены в репозитории RusPsyData (Камская, Одинцова, 2023).

На первом этапе была проверена оригинальная трехфакторная структура ОРРФ. Эксплораторный факторный анализ (ЭФА) показал, что три фактора объясняют 46,98% общей дисперсии. При этом пункт 7 («Я с трудом активно участвую в сюжетно-ролевых или фантазийных играх с моим ребенком») не имеет большой факторной нагрузки и не вносит вклад ни в одну из шкал ОРРФ. Факторные нагрузки пункта 18 («Я считаю, что нет смысла пытаться угадать, что чувствует мой ребенок») не были высокими и равномерно распределились по трем шкалам методики, не позволяя отнести его к определенной шкале, поэтому пункты 7 и 18 были удалены. Полученные нами данные согласуются с исследованиями, проведенными в Китае, Португалии, Канаде (De Roo et al., 2019; Moreira et al., 2022; Ye et al., 2022), где также было указано либо на низкую факторную нагрузку пункта 7, либо он был изменен, либо не вошел в трехфакторную структуру методики. Решение об удалении 18 пункта также было принято в нескольких исследованиях (Канаде, Китае) (De Roo et al., 2019; Ye et al., 2022). В других адаптациях пункт 18 или не вошел ни в одну из трех шкал, или имел низкую факторную нагрузку (Португалия, Испания, Италия) (Anis et al., 2020; Gordo et al., 2020; Moreira et al., 2022). Отмечалось, что пункт 18 имеет отрицательную формулировку и его значение можно понять неправильно, а при его удалении соответствие модели ОРРФ улучшалось.

После удаления пунктов 7 и 18 и повторного проведения ЭФА подгонка модели ОРРФ значительно улучшилась и выделенные 3 фактора объяснили 51,26% общей дисперсии (18,62%, 18,38% и 14,26% соответственно). КФА, проведенный для проверки структуры новой версии методики (рис. 2.2.3), также показал, что трехфакторная модель хорошо соответствует данным: SRMR=0,068; CMIN/df= 1,70; GFI=0,90; IFI=0,92; CFI=0,92; RMSEA=0,056 (0,043; 0,073)). Регрессионные веса хорошо воспроизводят корреляции между шкалами (табл. 2.2.9). Таким образом, трехфакторная структура российской версии ОРРФ была подтверждена на российской выборке родителей. Итоговая версия шкалы с ключом представлена в Приложении 7.

Оптимальные уровни рефлексивного функционирования родителей выражаются средними и высокими баллами по шкалам ИЛ и Ув и более низкими баллами по шкале ПР. Коэффициенты  $\alpha$  Кронбаха свидетельствует о высоком уровне внутренней согласованности. Корреляционные связи говорят о том, что ОРРФ измеряет три относительно независимые характеристики РРФ. Выявлена одна статистически значимая отрицательная корреляция между ПР и ИЛ (-0,32) (табл. 2.2.9), что аналогично результатам других исследований (De Roo et al., 2019; Luyten et al., 2017a).

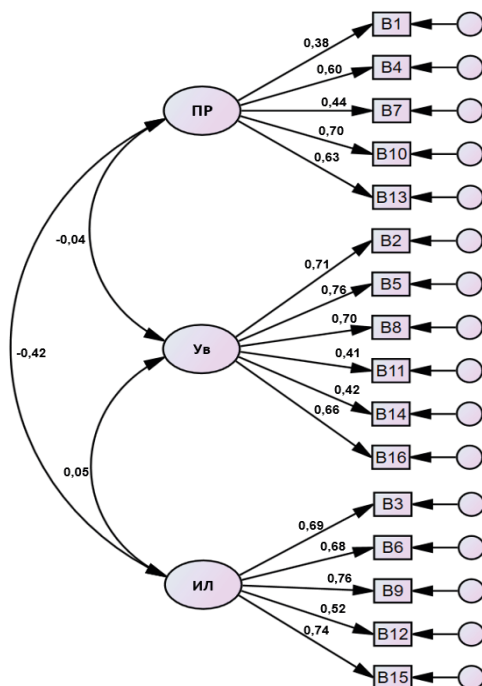


Рис. 2.2.3. Результаты КФА: структура опросника с регрессионными стандартизованными весами. Номера вопросов соответствуют новой версии (см. Приложение 7)

Таблица 2.2.9

### Описательная статистика и показатели внутренней согласованности

Шкала	Среднее $\pm$ стандартное отклонение			Стандартизированная $\alpha$ Кронбаха	Корреляции	
	Вся выборка	Матери	Отцы		ПР	У
ПР	2.07 $\pm$ 1.00	1.95 $\pm$ 0.91	2.27 $\pm$ 1.12	0.68		
УВ	4.20 $\pm$ 1.05	4.16 $\pm$ 1.02	4.26 $\pm$ 1.09	0.78	-0.06*	
ИЛ	5.83 $\pm$ 1.00	5.98 $\pm$ 0.73	5.59 $\pm$ 1.30	0.81	-0.32*	0.01*

Примечание: \* обозначает статистически значимую взаимосвязь при  $p < 0,01$ .

Различия между матерями и отцами достигли уровня статистической значимости для двух шкал: ПР ( $t(203)=2.22$ ;  $p=0.03$ ;  $d$  Коэна = 0,32) и ИЛ ( $t(203)=2.76$ ;  $p<0.01$ ;  $d$  Коэна = 0,40), хотя величина эффекта не достигает даже среднего размера ( $< 0,5$ ). У отцов немного более выражена предрефлексия, а у матерей — уверенность, однако различия в баллах крайне малы (менее 1 балла по шкале), поэтому нормативные значения можно вычислять по всей выборке (табл. 2.2.9). Такие результаты согласуются с результатами исследований

(De Roo et al., 2019; Gordo et al., 2020). В нашем исследовании не выявлено статистически значимых различий в РРФ в зависимости от образования, семейного положения, количества детей, как и в исследованиях (Luyten et al., 2017a; Ye et al., 2022). Станайны для опросника ОРРФ представлены в Приложении 7.

Для проверки внешней валидности были посчитаны взаимосвязи (коэффициенты корреляции Пирсона) между шкалами ОРРФ и теоретически близкими показателями эмоционального отношения к ребенку, родительского отношения и родительской тревожности (табл. 2.2.10).

Таблица 2.2.10

**Корреляционные связи (коэффициенты корреляции Пирсона) между шкалами ОРРФ и эмоциональным отношением к ребенку, родительским отношением и родительской тревожностью, N=99**

Шкала методики	Шкалы ОРРФ		
	ПР	Ув	ИЛ
<b>Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (ОДРЭВ)</b>			
Способность воспринимать состояние ребенка	-0.42**	0.39**	0.33**
Понимание причин состояния	-0.37**		0.30**
Способность к сопереживанию	-0.44**		0.58**
Чувства, возникающие во взаимодействии с ребенком	-0.56**		0.51**
Безусловное принятие	-0.51**		0.30**
Отношение к себе как к родителю	-0.52**	0.28*	0.24**
Эмоциональный фон взаимодействия	-0.52**	0.23*	0.29**
Стремление к телесному контакту	-0.48**		0.44**
Оказание эмоциональной поддержки	-0.47**		0.52**
Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	-0.40**		0.39**
Умение воздействовать на состояние ребенка	-0.54**		0.37**
<b>Тест-опросник родительских отношений Варги-Столина (ОРО)</b>			
Принятие-отвержение	0.52**		-0.34**
Кооперация	-0.31**		0.61**
Симбиоз			0.31**
Контроль	0.44**	0.26*	-0.41**
Оценка ребенка как маленького неудачника	0.47**		-0.20*
<b>Тест родительской тревожности</b>			
Родительская тревожность	0.52**	-0.23*	-0.23*
Эмоциональное благополучие	0.44**		-0.24**

Примечания: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Шкала «Предрефлексия» ожидаемо отрицательно коррелирует со шкалами, направленными на понимание состояний ребенка и умения взаимодействовать с ним. Выявлены положительные корреляции со шкалами, характеризующими деструктивное отношение к ребенку, родительской тревожностью и общим

уровнем эмоционального неблагополучия. Шкала «Интерес и любопытство» положительно коррелирует со шкалами, характеризующими эмоциональное взаимодействие с ребенком, с принимающим родительским отношением, выстраиванием отношений на основе кооперации и симбоза. Отражая теплое отношение к ребенку, родителю нравится ребенок таким, какой он есть, принимается его индивидуальность. Данная шкала ожидаемо отрицательно коррелирует со шкалами, не ориентированными на состояния ребенка. Шкала «Уверенность» положительно коррелирует со способностью воспринимать состояние ребенка, с отношением к себе как к родителю, эмоциональным фоном при взаимодействии с ребенком. Данные говорят о принятии родительской позиции, уверенности в роли родителя и в состоянии ребенка. Важны отрицательные корреляции уверенности и родительской тревожности, эмоционального неблагополучия, говорящие о компетентной позиции родителя. Интересна корреляция шкалы уверенности со шкалой авторитарного контроля. Можно предположить, что при чрезмерной уверенности родителя в состояниях ребенка и игнорировании их неопределенности, родитель может не считаться с чувствами и желаниями своего ребенка.

Полученные нами результаты согласуются с исследованиями зарубежных коллег. Так, в работе (Rošad, Whitaker, 2016) обнаружено, что высокие баллы по шкале ПР связаны с неоптимальными формами воспитания, низкой удовлетворенностью ролью родителя, неприятием ребенка и низким допущением автономии, тогда как шкала ИЛ положительно связана с родительской поддержкой и удовлетворенностью ребенком. Исследование (Ensink et al., 2019) показало, что рефлексивные матери проявляли более высокую родительскую чувствительность и более низкий уровень негатива. Исследование (Luyten et al., 2017a) показало, что шкала ПР отрицательно коррелирует со всеми параметрами эмоциональной доступности родителя. Канадское исследование (De Roo et al., 2019) выявило, что родители с высокими баллами по Ув сообщают о большей эффективности родительской роли, а родители с высокими показателями по ИЛ имеют более высокий уровень удовлетворенности ролью родителя.

Полученные нами данные согласуются и с исследованиями, где шкала ПР положительно коррелировала с родительским стрессом и тревожными симптомами, а шкалы Ув и ИЛ отрицательно — со стрессом родителей и родительской тревожностью (Cooke et al., 2017; Luyten et al., 2017a; Ye et al., 2022). В исследованиях выявлена значительная корреляция между РРФ и эмоционально-теплым родительским отношением, при этом шкала ПР отрицательно связана с родительским теплом, а шкалы ИЛ и Ув — положительно. Иными словами, родители с низкой предрефлексией, высокими уверенностью и интересом проявляли большую теплоту и любовь к своим детям. Этот результат предоставил эмпирические подтверждения теории о том, что РРФ является основой родительской чувствительности и компетентности (Slade, 2005; Slade et al., 2020).

К ограничениям исследования можно отнести относительно небольшой размер выборки и отсутствие распределений баллов, подчиняющихся нормальному закону распределения, для всех измеряемых показателей.

Результаты исследования расширяют выводы зарубежных коллег о трехфакторной структуре ОРРФ, отражающей ключевые характеристики РРФ: «Предрефлексия» (ПР), «Интерес и любопытство» (ИЛ), «Уверенность» (Ув). Проверка психометрических свойств опросника говорит о его валидности и надежности, возможности использования для оценивания способности российских родителей понимать психологические состояния своего ребенка. Компактность методики отвечает современным тенденциям в психодиагностике и определяет удобство ее использования в качестве диагностического инструмента для оценки процессов родительского рефлексивного функционирования. Использование данной методики может помочь в сопоставлении полученных данных на выборках российских родителей, имеющих детей разного возраста, пола, уровня здоровья и выборках родителей других стран для поиска оптимальных стратегий развития РРФ.



*Ирина Кулик. Защита рода*



### 2.2.3 Ресурсы родительской семьи (традиции и культура)

*Семья — не ячейка государства.*

*Семья — это государство и есть.*

*Борьба за власть, экономические, творческие, культурные проблемы.*

*Эксплуатация, мечты о свободе, революционные настроения.*

*И тому подобное. Все это и есть семья.*

*Сергей Довлатов. Хочу быть сильным, 1985 г.*

Родительская семья является важнейшим, базовым институтом первичной социализации, предоставляет взрослому человеку первый опыт встречи с культурными ценностями, традициями, духовностью, опыт социальных отношений; она становится условием развития личности в настоящем и будущем, а также жизненно важным ресурсом защиты от воздействия неблагоприятных событий. Опыт отношений в родительской семье рассматривается как «интегративный экзистенциальный феномен, который отражает всю систему взаимосвязей между членами семьи и может субъективно переживаться человеком как благоприятный или неблагоприятный, позитивный или негативный» (Истратова, 2018 с. 63). Большинство исследований сосредоточено на негативном детском опыте взрослых в силу устоявшегося убеждения в том, что никакая другая социальная ситуация развития не может так навредить человеку как семейная дисфункция. В условиях семейных дисфункций формируется ненадежная привязанность (Moroni et al., 2021); отсутствует гибкость ролей, подвижность и гуманность семейных правил, размыты или, напротив, непроницаемы границы, не ценится открытость, поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность (Петрова, 2017).

Неблагоприятный детский опыт (переживание множества травматических и стрессовых событий, дисфункциональная среда, нарушения родительского поведения, отсутствие надежной привязанности и т.п.) может стать причиной: психических и физических заболеваний, зависимостей взрослых, нарушений отношений в своих уже взрослых семьях (Zarse et al., 2019); политравматизации и виктимизации на протяжении всей жизни (Karatzias et al., 2020). Негативный семейный опыт может: выступать предпосылкой слабого физического и психического здоровья, рискованного поведения (употребление наркотиков, суицидальные попытки), предпосылкой отсутствия физической активности (Kuhar, Zager Kosjan, 2021); увеличивать вероятность возникновения стрессов, психотравм, развития ПТСР и диссоциативной симптоматики во взрослом возрасте (Frewen et al., 2019); обуславливать возникновение хронических проблем с психическим здоровьем (хроническая усталость, проблемы со сном и т.п.) (van der Velden et al., 2021); снижать способности к восстановлению у потомков в результате дисфункционального воспитательного поведения родителей, хотя и не провоцировать повышенный уровень психопатологии (Küffer et al., 2016).

Наряду с этим, показано, что позитивные и доверительные отношения с окружающими, более высокий уровень самопринятия и способность управлять



своей жизнью формируются при благоприятном опыте отношений в родительской семье (Голубева, 2018). Качество отношений между родителями и детьми, воспринимаемая забота, адекватный контроль могут иметь краткосрочные и долгосрочные последствия для психологического благополучия взрослых, способствуют успешному психологическому функционированию на протяжении всей жизни до седьмого десятилетия включительно (Stafford et al., 2016).

Таким образом, положительный детский опыт может ослаблять воздействие неблагоприятных обстоятельств, повышать психологическую устойчивость и благополучие взрослых (Shaw et al., 2022). Напротив, негативный опыт взаимоотношений в родительской семье может становиться предпосылкой многочисленных рисков в развитии взрослого человека, быть предиктором проблем в семейной жизни — спутанной коммуникации, дисфункциональных границ, неблагоприятных сценариев семейной жизни, и не только собственной, но и будущей семейной жизни детей.

Изучение как благоприятного, так и неблагоприятного опыта отношений в семьях привлекает особое внимание психологов, т.к. в некоторой степени помогает прогнозировать благополучие/неблагополучие в семейной жизни взрослых и предотвращать негативные последствия. Для этого чаще всего используются количественные методы исследования. Но современная наука требует большей гибкости, эффективности, безопасности и применимости диагностических процедур на практике. Как в отечественной (Носуленко, 2021), так и в зарубежной традиции все настойчивей звучат идеи об использовании смешанного дизайна в исследованиях (Shaw et al., 2018) и включении, например, проективных методик. Это стимулирует появление новых идей, дополняет знания, обогащает результаты, полученные при помощи стандартных процедур, открывает новые возможности для психологической практики. Проективные методики действительно позволяют получить много дополнительной информации, но при использовании без стандартизированных диагностических процедур их результаты оказываются недостаточно достоверными. Проективные методы, обращенные к бессознательным механизмам человеческой психики, и стандартизованные, предполагающие строгость в оценках, создают целостную картину для анализа и интерпретации результатов.

В психологическом консультировании взрослых людей чаще всего необходима диагностика особенностей внутреннего мира человека, обусловленных опытом взаимоотношений в родительской семье. Кейт Адамс предложила проективную технику, направленную на изучение особенностей духовного опыта и переживаний, обусловленных детскими взаимоотношениями в их связи с семейными традициями и культурой (Adams, 2019). Это оригинальная, простая и доступная процедура, основанная на метафорах пространств дерева и света, позволяет лучше понять не только особенности связи с традициями и культурой, но и определить доминирующую модальность эмоций и чувств, связанных с духовным опытом детства. Имеется небольшой опыт применения данной методики в тренингах (Одинцова, Вачков, 2021а), где были

обнаружены ее большие диагностические возможности, особенно ценные для практики групповой и индивидуальной работы. Методика прекрасно зарекомендовала себя как средство исследования особенностей внутреннего мира взрослого человека, связанных с опытом взаимоотношений в детстве. Однако ее валидизация за рубежом и в нашей стране до сих пор не проводилась.

В исследовании, на основе которого проведена валидизация методики, приняли участие 298 человек, из них 245 женщин и 53 мужчины в возрасте от 18 до 65 лет (средний возраст  $33,89 \pm 12,7$ ). Большинство респондентов с высшим образованием (62,1%). Около половины выборки (47,7%) работают, более трети (34,9%) учатся; 5,4% совмещают работу и учебу; 12,1% в декретном отпуске или на пенсии. 41,6% состоят в браке, 17,1% в незарегистрированном браке, 35,2% не состоят в браке и 6,0% в разводе; 14,4% имеют инвалидность. Около половины выборки (47,3%) имеют детей, в том числе 7,7% имеют ребенка с инвалидностью.

Исследование было проведено с помощью Яндекс-формы. Участники получали ссылку на онлайн-опрос, которая распространялась через социальные сети. Все участники получали информацию о целях исследования и давали информированное согласие на участие в нем. Исследование было одобрено Этическим комитетом МГППУ (протокол № 12 от 15.03. 2022).

Методики для исследования предъявлялись в следующем порядке:

- 1) социо-биографическая анкета (пол, возраст, образование, занятость, супружеский статус, наличие/отсутствие инвалидности в семье);
- 2) опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) (Холмогорова и др., 2016)
- 3) опросник «Опыт близких отношений» (Чистопольская и др., 2018);
- 4) проективная техника «Пространство дерева и света» (Adams, 2019).

При проведении исследования по технике Кейт Адамс участникам предлагалось 4 картинки с разными соотношениями света и тьмы, на которых изображены деревья и ребенок (Приложение 8). Эти картинки были выбраны Кейт Адамс на основе знакомых детям символов, представленных в рассказах и сказках. Картинки символизируют разные пространства, в которых могут оказаться дети (рис. 2.2.4). На первой, названной автором «*Живое пространство*», изображен ребенок, сидящий около величественного дерева, корни которого уходят глубоко в землю, а большая крона служит защитой. Это самое яркое из пространств, символизирующее прочную основу и защиту. На второй картинке «*Мерцающее пространство*» изображен темный густой лес, дорога, по которой идет ребенок, поддерживаемый взрослым и свет, который пробивается сквозь деревья, освещая путникам дорогу. По мнению Кейт Адамс, это пространство символизирует стремление к пониманию своей культуры и традиций при поддержке взрослого. На третьей картинке «*Непрозрачное пространство*» изображены сумерки, солнце уходит за горизонт, практически не видно дерева, но хорошо различим темный силуэт ребенка. Картина символизирует одиночество, тревогу, беспокойство и страх. Традиции еще присутствуют, но есть разрывы, противоречия и нет ощущения поддержки.

Четвертая картинка изображает «Невидимое пространство» с деревьями в тумане, на картине нет ребенка. Иллюстрация символизирует сомнения, неприятие других, отдаленность от традиций и культуры, «утрату корней».

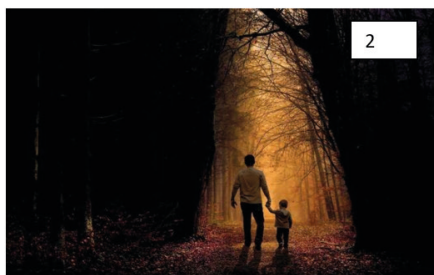
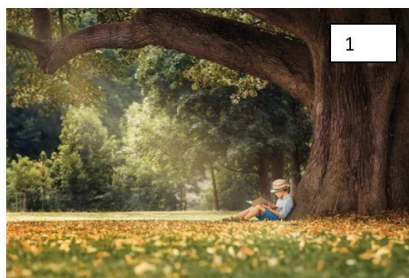


Рис. 2.2.4. Стимульный материал методики  
К. Адамс «Пространство дерева и света»

Инструкция звучала следующим образом: «Пожалуйста, внимательно рассмотрите 4 картинки. Какая из них лучше всего отражает период Вашего детства? Выберите соответствующую картинку». После того, как сделан выбор одной из картинок, задавалось три вопроса, которые помогали человеку описать эмоции и чувства, вызванные выбранной им иллюстрацией: «Что чувствует ребенок на картинке, которую Вы выбрали? О чем думает ребенок на картинке, которую Вы выбрали? Что делает ребенок на картинке, которую Вы выбрали?». Участники исследования давали письменные ответы на три вопроса по выбранной ими картинке.

Для теоретического обоснования методики Кейт Адамс нами был выбран подход, разработанный Н.С. Бурлаковой и В.И. Олешкевичем, которые приняли концепцию диалогизма М.М. Бахтина как общенаучно-методологическую основу, а культурно-историческую теорию Л.С. Выготского как конкретно-научную (Бурлакова, Олешкевич, 2001). Обследование ребенка при помощи Детского апперцептивного теста (САТ) они интерпретировали как актуализацию диалогических структур детского самосознания, а роль психолога

как посредника в процессе актуализации: «...мы задаем вопросы и даем ребенку другие средства, которые позволяют ему вынести вовне его внутренний опыт, посредством чего мы получаем к нему определенный доступ, а также создаем условия для систематического выражения переживаний ребенка» (Бурлакова, Олешкевич, 2001, с. 154). Позднее Н.С. Бурлакова и В.И. Олешкевич акцентировали значение теории Л.С. Выготского в исследовании внутреннего мира человека не только в детстве: «В рамках культурно-исторической психологии в целом, индивидуальный случай — это всегда развертывание истории жизни человека в обществе; соответственно он предполагает как генетический, так и культурологический анализ, как анализ культурной среды развития, так и изучение инкорпораций этой внутренней среды в развитие индивидуального самосознания и на этой основе понимание его функционирования, воспроизводства, развития» (Бурлакова, Олешкевич, 2021, с. 157). С этой точки зрения выбор картинки и ответы на вопросы психолога представляют собой актуализацию и развертывание диалогических взаимоотношений человека с его культурной средой развития в детстве.

Как средство эмпирической валидизации методики Кейт Адамс был применен опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) (Холмогорова и др., 2016), предложенный А.Б. Холмогоровой и С.В. Воликовой. Он состоит из 30 пунктов, входящих в состав семи шкал: «Родительская критика», «Индукция тревоги в семье», «Элиминирование эмоций в семье», «Фиксация на негативных переживаниях», «Стремление к внешнему благополучию (враждебность и фасад)», «Сверхвключенность» и «Семейный перфекционизм». Мы исходили из предположения о том, что параметры эмоциональной семейной коммуникации, представленные шкалами опросника, являются существенными аспектами социальной ситуации развития человека в семье, оказывающими влияние на его внутренний мир и проявляющимися в выборе тех или иных символов для выражения особенностей эмоциональной и духовной жизни в детстве. В эмпирической валидизации проективной методики Кейт Адамс применен также Переработанный опросник «Опыт близких отношений» (Чистопольская и др., 2018) для изучения двух проявлений эмоциональной привязанности взрослых: тревожности и избегания.

В настоящем исследовании использовался дизайн, в котором применялись как качественные, так и количественные подходы. Была реализована аналитическая стратегия для понимания выбора картинок и тех переживаний (эмоций и чувств), которыми этот выбор сопровождался. Выбор картинки и письменные ответы на вопросы интерпретировались нами как имеющие отношение к периоду детства и отражающие существенные характеристики социальной ситуации развития в родительской семье. Прежде всего, мы сосредоточились на кодировании эмоций для изучения детского опыта отношений взрослых в родительской семье. При первичном ознакомлении с данными четыре эксперта читали все тексты, полученные от участников, затем кодировали каждый ответ, используя синтез теоретического и индуктивного

(направляемого текстом) подходов. Кодирование на основе подхода Б.И. Додонова (Додонов, 1978) было сфокусировано на предпочтении определенных эмоциональных переживаний на основе ценностного отношения к ним, их общей направленности, являющихся социально-обусловленными. Кодирование на основе индуктивного подхода позволило выявить все остальные темы с учетом описания респондентами не только эмоций и эмоциональных состояний, но мыслей и действий. Ответы на вопросы о мыслях и действиях анализировались для уточнения эмоций и чувств респондентов. Затем эксперты сопоставляли и обсуждали выделенные темы, устраняя расхождения. Было выделено 9 тематических категорий, каждому ответу присвоено условное обозначение от 1 до 9, при отсутствии ответа — 0.

Для иллюстрации каждой категории приводим цитаты из высказываний респондентов:

- 1) Экзистенциальные отрицательные («пустота, безнадежность бытия»; «неопределенность, тоска, неясность мира»; «страх, неизвестность, безвыходность»; «одиночество, тоска, вялость, поиск смысла жизни» и т.п.);
- 2) Социальные отрицательные («тоска по маме»; «одиночество, ему не к кому идти за поддержкой»; «одиночество, что он никому не нужен»; «плохое настроение и агрессия в свой адрес»; «страх, тревога, онемение, хочет быстрее выбраться из социального взаимодействия» и т.п.);
- 3) Эмоциональные отрицательные («тоска»; «страх и одиночество»; «одиночество, тоска и подавленность»; «грусть» и т.п.)
- 4) Нейтральные («уединение»; «пустота»; «одиночество»; «мир грез и мечты»; «свобода» и т.п.);
- 5) Множественные («одиночество и тревожный покой»; «умиротворение и глубокое одиночество»; «скука, интерес, одиночество»; «тишина, спокойствие, стойкость, мир»; «умиротворение, но нет настроения» и т.п.);
- 6) Эмоциональные положительные («радость, счастье»; «спокойствие»; «спокойствие и увлеченность»; «умиротворение и беззаботность»; «близость с природой и безмятежность»; «тепло, комфорт, спокойствие» и т.п.);
- 7) Социальные положительные («радость, что идет вместе с отцом»; «любовь, близость, поддержка и защищенность родителя»; «спокойствие и защита родителя»; «забота, тепло и поддержка взрослого» и т.п.);
- 8) Интеллектуальные («интересно»; «интерес к книге и к информации»; «увлеченность и интерес»; «удовольствие от чтения»; «непознанность мира, жажда знаний»; «сосредоточенность, внимательность» и т.п.);
- 9) Экзистенциальные положительные («умиротворение и созерцание жизни»; «самостоятельность и поиск смысла жизни»; «поиск себя и будущего»; «сила природы» и т.п.).

Соотношение выбора картинок и содержания эмоций и чувств, которые описаны участниками исследования, представлено в табл. 2.2.11.

Таблица 2.2.11

**Соотношение выбора картинок и содержания эмоций  
и чувств в ответах участников исследования (число упоминаний)**

Категории эмоций и чувств	«Живое про- странство»	«Мерцающее пространство»	«Непрозрачное пространство»	«Невидимое пространство»
0	7	4	2	4
1	0	1	7	13
2	3	2	9	7
3	0	3	3	5
4	4	1	15	4
5	3	0	2	1
6	89	3	11	1
7	6	40	0	0
8	18	0	17	1
9	2	0	5	2
Всего	132	57	71	38

Выявлены различия в выборе картинок и направленности эмоций и чувств, названных участниками исследования ( $\chi^2=339,106$ ;  $p=0,0001$ ); хотя достоверность выводов по критерию  $\chi^2$  в данном случае ограничена тем, что в некоторых строках таблицы сопряженности ожидаемая частота меньше 5. Мы видим, что картинка 1 «Живое пространство» символизировала для значительной части участников детство, насыщенное положительными эмоциями и чувствами (радость, безмятежность, счастье, спокойствие, беззаботность и т.п.), для значительно меньшей группы – радость познания (интерес, вызванный чтением). Большинство участников исследования, выбравшие картинку 2 «Мерцающее пространство», называли в связи с ней положительные эмоции, вызванные социальной ситуацией развития ребенка (поддержка родителей, забота, любовь, надежность). У большинства участников, которые выбрали «Непрозрачное пространство», детство ассоциировалось с негативными социальными эмоциями, чаще всего с одиночеством и непониманием значимыми близкими, еще чаще с широким спектром эмоций и чувств, как позитивных, так и негативных, а также с положительными чувствами (спокойствие, умиротворение, свобода, уединение) и с радостью познания. Выбор «Невидимого пространства» чаще ассоциировался с негативными эмоциями экзистенциального содержания (неопределенность, призрачность мира, экзистенциальная тревога и т.п.), а также с негативными социальными эмоциями (чаще всего с одиночеством) и с отрицательными эмоциональными состояниями (страх, тоска, подавленность, грусть и т.п.).

Перед началом эмпирической валидации методики Кейт Адамс была проведена проверка данных на предмет различий в выборе стимульных картинок в зависимости от социально-биографических характеристик респондентов. Различий по полу ( $\chi^2=3,988$ ;  $p=0,263$ ), уровню образования ( $\chi^2=8,327$ ;



$p=0,215$ ); статусу занятости ( $\chi^2=8,837$ ;  $p=0,452$ ); супружескому статусу ( $\chi^2=9,662$ ;  $p=0,379$ ); наличию/отсутствию в семье детей ( $\chi^2=3,665$ ;  $p=0,300$ ); наличию/отсутствию в семье инвалидности ( $\chi^2=3,974$ ;  $p=0,264$ ) не обнаружено.

Сравнение средних показателей по опроснику «СЭК» между подгруппами участников исследования, которые выбрали разные картинки методики Кей-ти Адамс, показало, что значимые различия имелись по всем шкалам, кроме: «Сверхвключенность», «Индукция тревоги», «Семейный перфекционизм», поэтому в дальнейшем характеристика семейных эмоциональных коммуникаций для каждой из подгрупп была дана на основе суммарного показателя семейной дисфункции и четырех субшкал. Результаты обработки данных представлены в табл. 2.2.12.

Для участников исследования, выбравших «Живое пространство», характерны средние показатели семейной дисфункции, родительской критики, элиминирования эмоций и внешнего благополучия. Всё это в сочетании с уровнем фиксации на негативных переживаниях — незначительно выше среднего. Это сочетание показателей проявляют высказывания респондентов, в которых, наряду с ярко выраженными положительными эмоциями, иногда заметна склонность к уединению от тревог и забот («... он сидит сам по себе, один, в красивом месте, которое сам себе попытался создать»).

Группа респондентов, выбравшая «Мерцающее пространство», характеризуется наименьшим уровнем элиминирования эмоций, показателями семейной дисфункции, родительской критики и внешнего благополучия ниже среднего, но повышенным уровнем фиксации на негативных переживаниях. Здесь сочетание показателей складывается в целостную картину родительского беспокойства, открытого обсуждения эмоций и чувств, в том числе негативных, в сочетании с принятием ребенка таким, как есть и, судя по содержанию ответов на вопросы, высоким уровнем родительской поддержки («чувствует поддержку и опору родителя»; «с родителем безопасно и всегда найдется выход из сложной ситуации»).

Для участников исследования, выбравших «Непрозрачное пространство», характерны высокие показатели семейной дисфункции и элиминирования эмоций, показатель родительской критики выше среднего, сравнительно низкий уровень фиксации на негативных переживаниях в сочетании со средним уровнем показателя «Внешнее благополучие». Характеристики складываются в довольно целостную картину, где выслушивание критики со стороны родителей и их склонность элиминировать негативные эмоции сочетаются с избеганием фиксации на негативе, что, вероятно, сформировало некоторую склонность к эскапизму, если судить по высказываниям респондентов («Ему хорошо самому с собой и своими делами»).

Наконец, группа респондентов, выбравших «Невидимое пространство», имеет повышенный уровень семейной дисфункции, высокие показатели родительской критики, элиминирования эмоций и внешнего благополучия в сочетании с низким уровнем фиксации на негативных переживаниях. Такой



профиль может быть характерен для семейной коммуникации, где резкая критика со стороны родителей сочетается со склонностью к сдерживанию эмоциональных проявлений, причем как негативных, так и позитивных, в сочетании с запретом на «вынос сора из избы». Результаты такого опыта эмоциональных отношений проясняют высказывания респондентов, например: «Сгущающиеся краски, плохое настроение, неясность, агрессия».

Таблица 2.2.12

**Показатели по опроснику «СЭК» в зависимости от выбора картинок**

Показатели (значения сравнительного анализа Краскела-Уоллиса)	Картинка	M	SD	Значения попарного сравнительного анализа Манна-Уитни *
Родительская критика ( $N=31,05$ , $p=0,000$ , $\varepsilon^2=0,105$ )	1	9,0	4,1	$U(1, 2)=2968,5$ , $p=0,000$ , $r=0,367$ $U(1, 4)=1551,5$ , $p=0,000$ , $r=0,381$ $U(2, 3)=1218,0$ , $p=0,000$ , $r=0,398$ $U(2, 4)=623,0$ , $p=0,000$ , $r=0,425$
	2	8,1	5,1	
	3	11,6	4,4	
	4	12,1	5,2	
Индукция тревоги в семье ( $N=4,47$ , $p=0,215$ , $\varepsilon^2=0,015$ )	1	9,0	3,0	
	2	9,6	3,3	
	3	9,3	3,0	
	4	8,0	4,2	
Элиминирование эмоций ( $N=42,90$ , $p=0,000$ , $\varepsilon^2=0,144$ )	1	7,9	3,5	$U(1, 2)=2892,0$ , $p=0,011$ , $r=0,231$ $U(1, 3)=2908,5$ , $p=0,000$ , $r=0,379$ $U(1, 4)=1634,5$ , $p=0,001$ , $r=0,348$ $U(2, 3)=897,0$ , $p=0,000$ , $r=0,557$ $U(2, 4)=495,5$ , $p=0,000$ , $r=0,542$
	2	6,4	3,8	
	3	10,2	3,6	
	4	10,3	3,7	
Фиксация на негативных эмоциях ( $N=8,81$ , $p=0,032$ , $\varepsilon^2=0,030$ )	1	4,2	1,7	$U(1, 4)=1885,0$ , $p=0,018$ , $r=0,395$ $U(2, 4)=735,5$ , $p=0,008$ , $r=0,321$
	2	4,6	2,1	
	3	4,1	1,9	
	4	3,5	2,4	
Внешнее благополучие (враждебность и фасад) ( $N=14,16$ , $p=0,003$ , $\varepsilon^2=0,048$ )	1	4,9	2,2	$U(1, 3)=3643,0$ , $p=0,008$ , $r=0,223$ $U(1, 4)=1705,0$ , $p=0,002$ , $r=0,320$ $U(2, 4)=768,0$ , $p=0,015$ , $r=0,291$
	2	5,2	2,0	
	3	5,8	1,9	
	4	6,1	2,5	
Сверхвключенность ( $N=0,63$ , $p=0,889$ , $\varepsilon^2=0,002$ )	1	4,1	1,9	
	2	4,1	2,2	
	3	4,2	2,0	
	4	4,1	2,7	
Семейный перфекционизм ( $N=4,05$ , $p=0,256$ , $\varepsilon^2=0,014$ )	1	5,2	1,8	
	2	5,4	2,3	
	3	5,7	1,7	
	4	5,1	2,1	

Показатели (значения сравнительного анализа Краскела-Уоллиса)	Картинка	M	SD	Значения попарного сравнительного анализа Манна-Уитни *
Общий показатель семейных дисфункций ( $N=25,11$ , $p=0,000$ , $\epsilon^2=0,085$ )	1	44,5	10,7	$U(1, 3)=2918,0$ , $p=0,000$ , $r=0,377$ $U(1, 4)=1924,5$ , $p=0,029$ , $r=0,233$ $U(2, 3)=1182,0$ , $p=0,000$ , $r=0,416$ $U(2, 4)=790,5$ , $p=0,026$ , $r=0,270$
	2	43,5	11,4	
	3	50,9	10,9	
	4	49,2	14,5	

Примечания: 1 — картинка «Живое пространство», 2 — картинка «Мерцающее пространство», 3 — картинка «Непрозрачное пространство», 4 — картинка «Невидимое пространство»; \* — представлены только значимые различия; в скобках указаны номера сравниваемых картинок;  $\epsilon^2$ ,  $r$  — размер эффекта.

Данные по опроснику «Опыт близких отношений» (Чистопольская и др., 2018) также показали, что методика Кейт Адамс обладает эмпирической валидностью. По обеим шкалам методики, а также по суммарному показателю были выявлены выраженные межгрупповые различия. Результаты представлены в табл. 2.2.13.

Мы видим, что более всего похожи профили отношений респондентов, выбравших картинку, иллюстрирующие «Живое» и «Мерцающее» пространства. Показатели группы, выбравшей «Непрозрачное пространство», выше по всем параметрам в сравнении с первыми двумя группами, а уровень избегания у них выше уровня тревожности. Для группы, которая выбирала «Невидимое пространство», характерен самый высокий уровень тревожности и почти такой же уровень избегания, как и для группы, выбирающей «Непрозрачное пространство».

Таблица 2.2.13

**Показатели по опроснику «Опыт близких отношений»  
в зависимости от выбора картинок**

Показатели (значения сравнительного анализа Краскела-Уоллиса)	Картинка	M	SD	Значения попарного сравнительного анализа Манна-Уитни *
Тревожность ( $N=18,52$ , $p=0,000$ , $\epsilon^2=0,062$ )	1	18,3	9,6	$U(1, 3)=3869,5$ , $p=0,040$ , $r=0,174$ $U(1, 4)=1624,0$ , $p=0,001$ , $r=0,352$ $U(2, 3)=1481,5$ , $p=0,009$ , $r=0,268$ $U(2, 4)=632,0$ , $p=0,001$ , $r=0,416$ $U(3, 4)=1014,0$ , $p=0,033$ , $r=0,248$
	2	16,9	11,4	
	3	20,9	9,6	
	4	26,6	14,2	
Избегание ( $N=13,20$ , $p=0,004$ , $\epsilon^2=0,044$ )	1	17,9	7,4	$U(1, 3)=3574,5$ , $p=0,005$ , $r=0,237$ $U(2, 3)=1437,5$ , $p=0,005$ , $r=0,290$ $U(2, 4)=799,5$ , $p=0,031$ , $r=0,262$
	2	16,9	10,3	
	3	21,6	8,8	
	4	21,2	10,4	

Опыт близких отношений ( $N=18,34$ , $p=0,000$ , $\epsilon^2=0,062$ )	1	36,2	15,2	$U(1, 3)=3649,0$ , $p=0,009$ , $r=0,221$ $U(1, 4)=1689,5$ , $p=0,002$ , $r=0,326$ $U(2, 3)=1436,0$ , $p=0,005$ , $r=0,290$ $U(2, 4)=675,0$ , $p=0,002$ , $r=0,377$
	2	33,8	20,9	
	3	42,2	16,0	
	4	47,8	22,5	

*Примечания:* 1 — картинка «Живое пространство», 2 — картинка «Мерцающее пространство», 3 — картинка «Непрозрачное пространство», 4 — картинка «Невидимое пространство»; \* — представлены только значимые различия; в скобках указаны номера сравниваемых картинок;  $\epsilon^2$ ,  $r$  — размер эффекта.

Проведенное нами исследование подтвердило валидность методики Кейт Адамс в изучении опыта близких отношений взрослых и эмоциональных аспектов социальной ситуации развития в родительской семье. Каждый из выборов пространств характеризует определенную внутреннюю позицию в системе отношений в семье и, прежде всего, ее эмоциональные аспекты (Карабанова, 2019). Понимание внутренней позиции как соотношения во внутреннем плане ведущих потребностей человека и возможностей их реализации в деятельности (Лубовский, 2021) позволяет дать характеристику каждого из четырех пространств с опорой на психологические интерпретации шкал стандартизованных методик, применяемых как средства валидации, и проиллюстрировать эти варианты внутренней позиции высказываниями респондентов и цитатами из художественной литературы.

1. *«Живое пространство»*. «Здесь светло и уютно, как бывает только в детстве, когда приедешь к бабушке на каникулы». «Вначале был сад. Детство было садом» (Толстая, 1987, с. 40). «Тебя принимают таким, как есть, претензии и замечания старших — только когда есть за что. Никто не подавляет своих чувств и не мешает тебе делать это. И никто не стремится показывать всем вокруг, что у нас идеальная семья. Семья как семья, как все, не лучше всех, и, конечно, не хуже всех. Конечно, иногда тревожно, например, когда родители открыто говорят о своих неприятностях. Зато их так легче понять. И, похоже, они чувствуют в себе силы справляться со всеми бедами. Они не очень-то застревают на негативном. А когда хочется, чтобы тебя оставили в покое, всегда можно посидеть с книгой, увлекшись тем, что там рассказывается».
2. *«Мерцающее пространство»*. «В нашей семье все обсуждается открыто — тревоги, заботы, беспокойства. Старшие в семье — открытые, не скрывают ничего ни друг от друга, ни от друзей и знакомых. Но когда их беспокойств слишком много, так, что тоже начинаешь волноваться, родители всегда успокаивают, словно руку протянут, во всех значениях этих слов. Словно по темному лесу идешь; в одиночку и было бы страшно, а так — надежно. Оттого и довериться им можно всегда».
3. *«Непрозрачное пространство»*. «Непросто с этими взрослыми — то им не так, это не этак, а им самим, похоже, сложно справиться с трудностями.

Правда, они об этом сами не очень-то говорят, а зачастую словно бегут от забот: «Слишком много ножек у сороконожек. Я изнемогаю. И пошла гулять» — как там было, в том детском стихотворении? Спасибо, что на негативном не очень застревают. Но за них немного тревожно — а сами-то справятся? А что я могу — возьму книгу в руки, и вот я в том мире, что создан писателями. Или включу компьютер и сижу в интернете — создам себе пространство, и мне в нем хорошо. Зато столько интересного можно узнать».

4. «Невидимое пространство». «Старшие все время недовольны, в том числе тобой, а в чем дело, не поймешь. Бывает, что ничего не скажут, только поглядят на тебя, а у тебя уже все валится из рук. Но лучше не говорить, что тебе неприятно — снова посмотрят так, что в другой раз и сказать об этом не захочется. Вроде и не вынуждают тебя тревожиться, а тревожно. И еще тяжело, что нельзя ни с кем это обсудить — и сами делают вид, что в семье рай, и тебя к этому вынуждают. Зачем это им? Как будто не смогут справиться с тем, что я им выскажу, как мне порой трудно. Словно в тумане, когда и пасмурно, и не видно, что там дальше. Настроение плохое, не ясно, что к чему, старшие словно агрессию друг к другу подавляют. Высказали бы все друг другу, обсудили, легче бы стало. Но нет...».

Итак, наше исследование показало, что результаты, полученные по проективной методике «Пространство дерева и света» Кейт Адамс, впервые использованной в эмпирическом исследовании, и отражающей опыт взаимоотношений в родительской семье, обусловленный особенностями социальной ситуации развития, хорошо соотносятся с большинством характеристик семейных дисфункций и проявлениями эмоциональной привязанности взрослых в близких отношениях.

Опыт применения техники Кейт Адамс убеждает, что она становится средством не только актуализации подобного опыта, но и открывает возможности для его обсуждения. Статистический анализ данных показал, что для групп респондентов, выбравших картинку, символизирующую тот или иной вариант духовного мира ребенка, характерны специфические профили семейных эмоциональных коммуникаций и опыта близких отношений, говорящие об особенностях социальной ситуации развития в родительской семье. Прояснить эти особенности помогают ответы на вопросы о том, что ребенок, изображенный на картинке, чувствует, думает, делает. Таким образом, выбор картинки, символизирующей тот или иной вариант духовного мира ребенка и, как показало наше исследование, ту или иную социальную ситуацию развития в родительской семье, выступает своеобразной эвристикой, позволяющей строить гипотезы об особенностях взаимоотношений в родительской семье клиента, которые могут влиять на его нынешнюю эмоциональную жизнь и взаимоотношения с социальным окружением.

Как видим, проективные техники одновременно являются и диагностическими методиками, и инструментами практической деятельности психолога (Gregory, 2021). Это показало наше исследование, в котором была подтверждена

согласованность результатов, полученных при помощи проективной методики «Пространство дерева и света» и стандартизованных опросников «Семейные эмоциональные коммуникации» и «Опыт близких отношений», что дает правдоподобное объяснение опыта отношений в родительских семьях, позволяет обнаружить препятствия для развития гармоничных отношений и выстраивать гипотезы о специфике близких отношений взрослых.

Набор картинок «Пространство дерева и света» может стать многообещающим новым инструментом не только для оценки опыта отношений в родительской семье у взрослых, особенностей эмоциональных семейных коммуникаций, наличного опыта близких отношений, но и уникальной, творческой психотерапевтической формой путешествия в детский опыт прошлого. Данная технология может стать навигатором и для развития отношений в семьях с признаками дисфункциональности, представители которых чаще выбирают «Непрозрачное» и «Невидимое» пространства. В этом случае можно совершать путешествия с клиентом в прошлый детский опыт, двигаясь от картинки к картинке, обсуждая эти удивительные переходы и черпая ресурсы в разных пространствах дерева и света.

*Ограничения и перспективы дальнейших исследований.* Преобладание в выборке женщин. Нами не выделялись возрастные и социально уязвимые группы (люди с зависимостями, с инвалидностью, мигранты, безработные и др.). Не учитывалась семейная история респондентов, типы их семей. Не изучались индивидуальные и семейные ресурсы совладания. Все это становится перспективами для дальнейшей работы с проективной методикой «Пространство дерева и света», которая может дать многообещающие результаты на разных выборках, а также пополнить арсенал техник и методик в практической деятельности психологов.

Вместе с тем, это первое исследование, в котором была подтверждена эмпирическая валидность проективной методики «Пространство дерева и света», которая будет полезна исследователям и практикам, так как расширяет горизонты и дополняет количественные исследования, а также создает условия для вдохновения и размышлений при ее применении в эмпирических исследованиях и на практике.

## **2.2.4 Ответы семьи на вызовы современности**

Для изучения ответов семьи на вызовы современности было проведено дополнительное исследование. В нем приняли участие 2119 взрослых респондентов в возрасте от 16 до 86 лет; средний возраст участников составил  $31,6 \pm 12,7$  лет; медиана = 30 лет; трое участников не указали свой возраст. Большинство респондентов были женского пола (1739 человек, 82,1%), два человека не указали пол. Исследование включало две подвыборки — из России (1171 человек, 55,3%) и из Беларуси (945 человек, 44,6%), что позволяет отследить культурную специфику в ответах людей двух стран на вызовы современности. Три респондента не указали страну проживания. Респондентам

также предлагалась анкета, содержащая вопросы о социо-демографических характеристиках. Полная характеристика выборки показана в табл. 2.2.14.

Таблица 2.2.14

**Социо-демографические характеристики респондентов**

<b>Характеристика</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Страна проживания</b>		
Россия	1171	55,26
Беларусь	945	44,60
Нет ответа	3	0,14
<b>Образование</b>		
Среднее общее	567	26,76
Среднее профессиональное	368	17,37
Неполное высшее	26	1,23
Высшее (бакалавриат, специалитет)	886	41,81
Высшее (магистратура)	173	8,16
Ученая степень	32	1,51
Другое	67	3,16
<b>Занятость</b>		
Работаю	1032	48,70
Учусь	728	34,36
Работаю и учусь	92	4,34
В декретном отпуске, веду домашнее хозяйство	72	3,40
Не работаю	72	3,40
На пенсии	44	2,08
Служу	2	0,09
Другое	77	3,63
<b>Семейное положение</b>		
Холост / Не замужем	739	34,87
Состою в официальном браке	846	39,92
Состою в незарегистрированном браке	59	2,78
Состою в отношениях, живем раздельно	208	9,82
В разводе	240	11,33
Вдовец/Вдова	27	1,27
<b>Наличие детей</b>		
Нет	1147	54,13
Один ребенок	382	18,03
Двое детей	456	21,52
Трое детей	114	5,38
Четверо и более детей	20	0,94

Данные, полученные в исследовании, представлены в свободном доступе в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA (Елина и др., 2025).

Для изучения вызовов современности участникам исследования предлагалось написать об актуальной для их семьи трудной жизненной ситуации (ТЖС) и оценить ее интенсивность по 10-балльной шкале Лайкерта от 1 (минимальный балл) до 10 (максимальный балл). Актуальные трудные жизненные ситуации были распределены по следующим категориям: 1) болезнь (например, «мамин диагноз — шизофрения», «операция на легком у меня»); 2) проблемы в отношениях (например, «кризис в отношениях с мужем, длившийся более года», «развод»); 3) смерть / утрата («смерть матери», «несостоявшаяся беременность»); 4) материальные проблемы («потеря работы», «пожар»); 5) перемены в жизни («переезд в другой город», «съехала от родителей»); 6) вызов самопроектирования («новая сложная работа», «рождение детей»); 7) множественные трудности («болезнь мужа, потеря работы, смерть бабушки», «развод, потеря родных, переезд»). Среди семейных проблем достаточно часто упоминались более двух событий одновременно, поэтому была выделена группа множественных трудностей, к которой мы присоединили вызов СВО, который упоминался редко (22 упоминания).

Статистика по различным типам вызовов представлена в табл. 2.2.15 как для всей выборки, так и для выборок России и Беларуси. Различия между респондентами РФ и РБ оказались статистически значимыми, но размер эффекта мал ( $\chi^2 = 80,91$ ;  $df = 8$ ;  $p < 0,0001$ ;  $d$  Коэна = 0.40). Можно сказать, что семейные проблемы россиян и белорусов схожи; россиян немного больше волнуют материальные трудности семьи, среди них также немного меньше тех, кто указал на отсутствие проблем.

Таблица 2.2.15

**Вызовы семье различных типов: число упоминаний и процент (N / %)**

Тип вызова	Вся выборка	РФ	РБ
Болезнь	247 / 11,66	165 / 14,09	80 / 8,47
Проблемы в отношениях	528 / 24,92	269 / 22,97	259 / 27,41
Смерть / утрата	657 / 31,00	340 / 29,04	317 / 33,54
Материальные проблемы	202 / 9,53	146 / 12,47	56 / 5,93
Перемены в жизни	154 / 7,27	96 / 8,20	58 / 6,14
Вызов самопроектирования	38 / 1,79	16 / 1,37	22 / 2,33
Множественные трудности	110 / 5,19	71 / 6,06	38 / 4,02
Не хочу говорить	16 / 0,76	8 / 0,68	8 / 0,85
Нет	167 / 7,88	60 / 5,12	107 / 11,32

*Примечание:* суммарное число респондентов в РБ и РФ не совпадает с общим числом, так как три человека не указали страну проживания.



По частоте упоминания среди вызовов семье на первом месте стоит вызов утраты (5-е место среди индивидуальных вызовов); затем идет вызов отношениям (1-е место среди индивидуальных вызовов); вызов болезни и вызов материальных трудностей (3-е и 4-е места среди индивидуальных и семейных вызовов); вызов перемен (5-е место среди семейных и 6-е место среди индивидуальных вызовов); множественные трудности (6-е место среди семейных проблем, упоминания среди индивидуальных вызовов были крайне редки, поэтому они были отнесены к другим типам); вызов самопроектирования (7-е место среди семейных трудностей и 2-е среди индивидуальных) (табл. 2.2.16). Совпадения по частоте упоминания индивидуальных и семейных трудных ситуаций-вызовов обнаружены только по вызову болезни и вызову материальных трудностей. Среди вызовов семье наиболее актуальными являются вызов утраты и вызов отношениям, наименее — вызов самопроектирования и множественные трудности, в то время как среди индивидуальных вызовов наиболее актуальным был вызов отношениям и вызов самопроектирования, а наименее — вызов СВО и вызов перемен.

Таблица 2.2.16

**Частота упоминания индивидуальных  
и семейных вызовов современности: число упоминаний и %  
(индивидуальные вызовы приведены по табл. 2.1.39)**

Вызовы современности	Индивидуальные	Семейные
Не указано	68 / 6,21	167 / 7,88
Не хочу говорить	нет	16 / 0,76
Болезни	174 / 15,89	247 / 11,66
Проблемы в отношениях	272 / 24,84	528 / 24,92
Утрата (смерть)	132 / 12,05	657 / 31,00
Материальные трудности	138 / 12,60	110 / 5,19
Глобальный вызов (СВО)	46 / 4,20	Отнесен к множественным трудностям
Вызов самопроектирования	206 / 18,81	38 / 1,79
Перемены в жизни	59 / 5,39	154 / 7,27
Множественные трудности	нет	110 / 5,19

Респонденты также заполняли опросники: «Шкала оценки жизнеспособности семьи» (Гусарова и др., 2024), «Семейные эмоциональные коммуникации» (Холмогорова и др., 2016), COPE-30 (Одинцова и др., 2022б) и работали с проективной методикой «Пространство дерева и света» (Одинцова, 2022в). Описательная статистика для всех шкал количественных конструкторов и методик дана в табл. 2.2.17.

Таблица 2.2.17

## Описательная статистика для всех субшкал измеренных показателей

Субшкала методики	M $\pm$ s	Me [LQ; UQ]
Трудность вызова	7,65 $\pm$ 2,76	8 [6; 10]
<b>Шкала жизнеспособности семьи</b>		
Семейная коммуникация и связность	57,8 $\pm$ 11,8	60 [51; 66]
Позитивный прогноз и решение проблем	31,5 $\pm$ 5,6	32 [28; 36]
Принятие и гибкость	19,4 $\pm$ 3,4	20 [17; 22]
Социальные ресурсы	22,5 $\pm$ 4,6	23 [20; 26]
Духовность	23,3 $\pm$ 5,0	24 [20; 27]
Жизнеспособность семьи (общий балл)	154,4 $\pm$ 26,1	158 [141; 173]
<b>Копинг-стратегии (COPE-30)</b>		
Позитивное переформулирование и личностный рост	6,0 $\pm$ 1,7	6 [5; 8]
Мысленный уход от проблемы	4,9 $\pm$ 1,7	5 [4; 6]
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	5,8 $\pm$ 1,7	6 [5; 7]
Использование инструментальной социальной поддержки	6,1 $\pm$ 1,7	6 [5; 7]
Активное совладание	6,4 $\pm$ 1,5	7 [6; 8]
Отрицание	4,1 $\pm$ 2,0	4 [2; 6]
Обращение к религии	5,0 $\pm$ 2,3	5 [2; 7]
Юмор	5,0 $\pm$ 1,9	5 [4; 6]
Поведенческий уход от проблемы	4,2 $\pm$ 1,6	4 [3; 5]
Сдерживание	6,0 $\pm$ 1,5	6 [5; 7]
Использование эмоциональной социальной поддержки	6,2 $\pm$ 1,8	6 [5; 8]
Использование «успокоительных»	3,1 $\pm$ 1,7	2 [2; 4]
Принятие	6,0 $\pm$ 1,7	6 [5; 8]
Подавление конкурирующей деятельности	5,2 $\pm$ 1,8	6 [4; 7]
Планирование	6,7 $\pm$ 1,4	7 [6; 8]
<b>Семейные эмоциональные коммуникации (СЭК)</b>		
Критика	9,7 $\pm$ 4,8	9 [7; 13]
Индукция тревоги	8,9 $\pm$ 3,2	9 [7; 11]
Элиминирование эмоций	8,4 $\pm$ 3,7	8 [6; 11]
Фиксация на негативных переживаниях	4,0 $\pm$ 1,9	4 [3; 5]
Внешнее благополучие	5,4 $\pm$ 2,0	5 [4; 7]
Сверхвключенность	4,0 $\pm$ 2,1	4 [3; 5]
Семейный перфекционизм	5,5 $\pm$ 1,8	5 [4; 7]
Семейные дисфункции (общий балл)	46,0 $\pm$ 11,6	46 [39; 53]

Примечание: M — среднее значение; s — стандартное отклонение; Me — медиана; LQ — нижний квартиль; UQ — верхний квартиль

Различия между респондентами из РФ и РБ нигде не превышали одного балла с эффектом ниже среднего ( $d \text{ Коэна} \leq 0,3$ ), поэтому можно считать подвыборки эквивалентными и не приводить статистику отдельно по каждой стране.

Типы вызовов, как и в исследовании индивидуальных вызовов (п. 2.1.5), различаются по оценкам их трудности / интенсивности ( $F(6, 1929) = 33,5$ ;  $p < 0,0001$ ;  $\eta^2 = 0,09$ ). Тяжелее всего оцениваются множественные трудности, проблемы со здоровьем и утрата (смерть близких) (рис. 2.2.5). Оценки их тяжести близки к 9, т.е. почти максимальному баллу. На втором месте по тяжести находятся проблемы в отношениях и материальные трудности (7–8 баллов). На последнем месте – вызов перемен и вызов самопроектирования (менее 7 баллов).

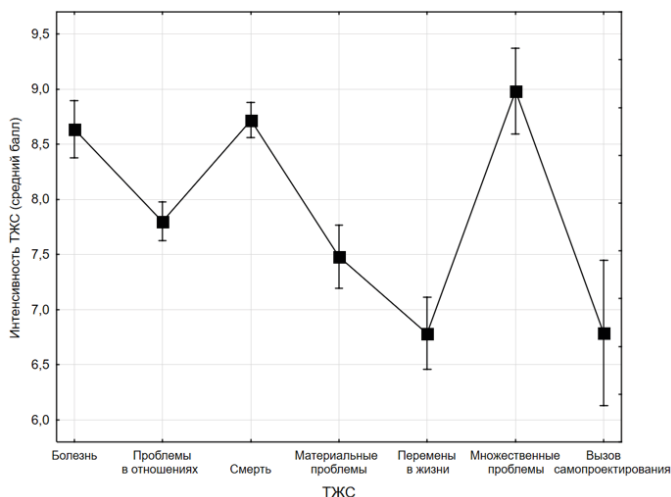


Рис. 2.2.5. Средние оценки тяжести (интенсивности) различных типов вызовов (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

Для определения роли семьи и инструментальных ресурсов личности в преодолении различных типов вызовов был проведен факторный анализ. Использовался метод главных компонент с последующим вращением Варимакс. Для факторного анализа показатель «Тип вызова» был перекодирован в семь дихотомических показателей, которые принимали значение «1», если респондент указывал определенный тип вызова, и значение «0» в противном случае. Анализировались семь типов вызовов: болезнь, проблемы в отношениях, утрата, материальные проблемы, перемены в жизни, множественные проблемы и вызов самопроектирования. Результаты анализа (матрица факторных нагрузок) представлены в табл. 2.2.18. Так как тип вызова был представлен дихотомическими переменными, то рассматривались наибольшие положительные факторные нагрузки, даже если они были менее 0,25. Для остальных показателей приведены факторные нагрузки от 0,25 и выше.

Первый фактор включает вызов утраты и вызов перемен, а также все характеристики жизнеспособности семьи (положительные факторные нагрузки), два показателя эмоциональных коммуникаций в родительских семьях взрослых: критика и элиминирование эмоций (отрицательные факторные нагрузки). Иными словами, жизнеспособность семьи может стать достойным ответом на вызов утраты и вызов перемен. При этом отрицательную роль могут сыграть критичная атмосфера в родительской семье, сопровождающаяся запретом на выражение эмоций.

Второй фактор включил два вызова: материальные проблемы и самопроектирование, а также все без исключения характеристики дисфункциональных эмоциональных коммуникаций в родительских семьях взрослых (положительные факторные нагрузки). Можно предположить, что семейные дисфункции в родительских семьях играют большую роль при решении материальных проблем взрослых детей и при проектировании самого себя (вызов самопроектирования), но говорить о специфике такой роли (положительная или отрицательная) преждевременно.

Третий фактор включает три ситуации: вызов болезни, вызов утраты и материальные трудности, а также достаточно конструктивные копинг-стратегии: позитивное переформулирование и личностный рост, концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование обеих видов поддержки, активное совладание, юмор, сдерживание, подавление конкурирующей деятельности и планирование (положительные факторные нагрузки). Можно говорить о том, что конструктивные копинги, являясь инструментальными ресурсами, могут стать хорошим ответом на данные типы вызовов. При вызове утраты близких такой ответ усиливается благодаря ресурсам семьи, ее жизнеспособности (фактор 1).

В четвертый фактор вошли вызов отношениям, множественные трудности и группа копингов преимущественно избегающего характера: мысленный и поведенческий уход от проблем, отрицание, юмор, использование успокоительных, а также стратегия принятия (положительные факторные нагрузки) и стратегия планирования (отрицательная факторная нагрузка). Использование избегающего арсенала копинг-стратегий при столкновении семей с вызовом отношениям и множественными трудностями становится недостаточно конструктивным ответом.

Пятый фактор включил три ситуации: вызов отношениям, материальные проблемы, вызов перемен, а также дисфункциональные коммуникации в родительских семьях: критика, элиминирование эмоций, внешнее благополучие (положительные факторные нагрузки); индуцирование тревоги, фиксация на негативных переживаниях, сверхвключенность (отрицательные факторные нагрузки). При этом ответом на материальные проблемы семьи может стать парадоксальное сочетание конструктивных копинг-стратегий (фактор 3) с вариативностью дисфункциональных коммуникаций в родительских семьях (фактор 2 и фактор 5). Ответом на вызов перемен – сочетание хороших ресурсов семьи, ее жизнеспособности (фактор 1) с вариативностью дисфункциональных коммуникаций в родительских семьях (фактор 5).

При проблемах в отношениях все гораздо сложнее, так как негативную роль в решении таких вызовов могут сыграть избегающие копинг-стратегии (фактор 4) и эмоциональные дисфункции (фактор 5), берущие начала в детстве, в родительских семьях.

Таблица 2.2.18

**Результаты факторного анализа (матрица факторных нагрузок)  
для различных типов вызовов, семейных и инструментальных ресурсов**

Показатель	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
<b>Тип вызова / ТЖС</b>					
Болезнь			0,07		
Проблемы в отношениях				0,11	0,30
Утрата (смерть близких)	0,07		0,05		
Материальные проблемы		0,04	0,05		0,14
Перемены в жизни	0,06				0,07
Множественные вызовы				0,06	
Вызов самопроектирования		0,07			
<b>Шкала жизнеспособности семьи</b>					
Семейная коммуникация и связность	0,90				
Позитивный прогноз и решение проблем	0,90				
Принятие и гибкость	0,81				
Социальные ресурсы	0,67				
Духовность семьи	0,74				
Жизнеспособность семьи	0,96				
<b>COPE-30</b>					
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,29		0,49		0,25
Мысленный уход от проблемы				0,64	
Концентрация на эмоциях и их активное выражение			0,63		
Использование инструментальной социальной поддержки			0,76		
Активное совладание			0,72		
Отрицание				0,69	
Обращение к религии					
Юмор			0,31	0,45	0,25
Поведенческий уход от проблемы				0,68	
Сдерживание			0,35		
Использование эмоциональной социальной поддержки			0,68		
Использование успокоительных				0,45	
Принятие				0,39	
Подавление конкурирующей деятельности			0,63		
Планирование			0,65	-0,24	
<b>Семейные эмоциональные коммуникации</b>					
Критика	-0,33	0,67			0,35
Индукция тревоги		0,57			-0,53

Показатель	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
Элиминирование эмоций	-0,40	0,32			0,59
Фиксация на негативных переживаниях		0,52			-0,51
Внешнее благополучие		0,67			0,28
Сверхвключенность		0,60			-0,34
Семейный перфекционизм		0,67			
Семейные дисфункции		0,95			
% общей объясненной дисперсии	0,13	0,09	0,10	0,06	0,05

Рассмотрим результаты проективной методики «Пространство дерева и света», которая дает представление о ресурсах родительской семьи взрослых. Результаты выбора иллюстрации «Пространства дерева и света» представлены в табл. 2.2.19. Различий между россиянами и белорусами не обнаружено ( $\chi^2 = 17,20$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,0006$ ;  $d$  Коэна = 0,18;  $\eta^2 = 0,0081$ ), то есть эффект крайне мал. Первую иллюстрацию «Живое пространство», на которой изображен ребенок, сидящий около величественного дерева, корни которого уходят глубоко в землю, а большая крона служит прочной основой и защитой, выбрало около половины респондентов всей выборки. Вторую картинку «Мерцающее пространство», на которой изображен темный густой лес, дорога, по которой идет ребенок, поддерживаемый взрослым и свет, который пробивается сквозь деревья, освещая путникам дорогу, выбирают 15,5% респондентов. Данная иллюстрация символизирует стремление к пониманию своей культуры и традиций при поддержке взрослого. На третьей картинке «Непрозрачное пространство» изображены сумерки, солнце уходит за горизонт, практически не видно дерева, но хорошо различим темный силуэт ребенка. Картина символизирует одиночество, тревогу, беспокойство и страх. Традиции еще присутствуют, но есть разрывы, противоречия и нет ощущения поддержки. Данную иллюстрацию выбрало более четверти участников исследования. Четвертую картинку, которая изображает «Невидимое пространство» с деревьями в тумане, на картине нет ребенка, выбрало около 10% респондентов. Иллюстрация символизирует сомнения, неприятие других, отдаленность от традиций и культуры, «утрату корней».

Таблица 2.2.19

**Выбор иллюстрации по проективной методике  
«Пространство дерева и света»**

Иллюстрация	Вся выборка		РФ		РБ	
	N	%	N	%	N	%
«Живое пространство»	1037	48,9	525	44,83	510	53,97
«Мерцающее пространство»	328	15,5	196	16,74	132	13,97
«Непрозрачное пространство»	542	25,6	324	27,67	217	22,96
«Невидимое пространство»	210	9,9	124	10,59	86	9,10
Нет ответа	2	0,09	2	0,17	0	0,00

*Примечание:* суммы респондентов по странам не совпадают с числом респондентов всей выборки, так как трое респондентов не указали страну проживания.

Как видим, большинство жителей России и Беларуси удовлетворены своими отношениями в родительских семьях, которые действительно дают прочную основу, защиту и поддержку (64,4% выборов первой и второй иллюстрации). Однако четверти все же характерны одиночество, тревога, беспокойство, отсутствие поддержки, а каждому десятому — сомнения и отдаленность от традиций и культуры. Это отражается и в эмоциональных переживаниях, о которых писали люди при ответе на вопрос: «Что чувствует ребенок на картинке, которую Вы выбрали?».

Индуктивный тематический анализ позволил выделить 34 конструкта: 1) Спокойствие, тепло, расслабленность (N = 925); 2) Одиночество, холод (N = 368); 3) Интерес (N = 366); 4) Безопасность, защита (N = 203); 5) Погруженность в себя, в сюжет (N = 188); 6) Поддержка (N = 188); 7) Уединение (N = 148); 8) Радость (N = 138); 9) Легкость, беззаботность (N = 137); 10) Счастье (N = 123); 11) Свобода, самостоятельность (N = 101); 12) Пустота, потерянности (N = 76); 13) Уверенность (N = 76); 14) Любовь (N = 72); 15) Страх (N = 71); 16) Грусть, печаль (N = 61); 17) Отторжение, ненужность (N = 56); 18) Надежда (N = 52); 19) Неопределенность (N = 49); 20) Скованность и давление родителя, гиперопека, несвобода (N = 34); 21) Беспокойство, тревога (N = 33); 22) Беспросветность (N = 31); 23) Неуверенность, нерешительность (N = 30); 24) Непонимание как жить (N = 24); 25) Тоска (N = 22); 26) Доверие, близость (N = 19); 27) Неизвестность (N = 19); 28) Усталость (N = 13); 29) Обреченность и несправедливость (N = 12); 30) Обида (N = 10); 31) Растерянность (N = 7); 32) Скука (N = 7); 33) Агрессия, протест (N = 6); 34) Безразличие (N = 2). Для обобщения многочисленных эмоциональных переживаний был проведен факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс), результаты которого (матрица факторных нагрузок) представлены в табл. 2.2.20.

Фактор 1 можно охарактеризовать как определенность и уверенность (с отрицательным знаком такие эмоциональные переживания как: пустота, потерянности, неопределенность, неизвестность, неуверенность и нерешительность, беспросветность, непонимание как жить). Фактор 2 представляет собой отсутствие поддержки и заботы (с отрицательным знаком: поддержка, безопасность и защита, любовь, уверенность, доверие и близость). Фактор 3 характеризует ответственность и рефлексии (с отрицательным знаком: спокойствие, тепло, расслабленность, легкость и беззаботность, радость, счастье; с положительным: интерес, одиночество и холод, уединение, погруженность в себя или в сюжет книги). Фактор 4 отражает свободу и легкость (с отрицательным знаком: скованность и давление родителя, гиперопека, несвобода, беспокойство и тревога, страх, обреченность и несправедливость, безразличие), а фактор 5 — эмоциональное благополучие (с отрицательным знаком: отторжение и ненужность, обида, тоска, грусть, печаль; с положительным: уединение).

Далее были проанализированы различия в эмоциональных переживаниях в зависимости от типа иллюстрации (рис. 2.2.6). Лицам, выбирающим иллюстрацию, символизирующую живое пространство, пространство прочной



основы и защиты, характерны такие эмоциональные переживания как определенность и уверенность, свобода, легкость и благополучие, но отмечался недостаток поддержки (любовь, доверие, забота). Лица, выбравшие картинку, символизирующую стремление к пониманию своей культуры при поддержке взрослого, также писали об уверенности и определенности, ответственности, свободе, благополучии, но в отличие от выбравших другие пространства — самым важным ресурсом для них является наличие поддержки взрослого. Лица, выбравшие непрозрачное пространство, символизирующее противоречия, беспокойство и отсутствие поддержки — чаще других писали об ответственности. Им в большей степени характерны переживания одиночества, уединения на фоне интереса, погруженности в себя или в сюжет книги. Лицам, выбравшим иллюстрацию, символизирующую сомнения, отдаленность от других, утрату корней, свойственны переживания неуверенности, неопределенности, ненужности и отсутствия поддержки. При этом им так же, как и выбравшим «мерцающее пространство», характерны переживания ответственности и интереса. В целом, предпочитающим иллюстрации живого и мерцающего пространств, в которых находится ребенок, свойственны более позитивные переживания, что свидетельствует об их эмоциональном благополучии, в отличие от выбравших невидимое и непрозрачное пространства.

Таблица 2.2.20

## Результаты факторного анализа (матрица факторных нагрузок)

Эмоциональные переживания	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
Спокойствие, тепло, расслабленность	0,26	0,15	<b>-0,42</b>	0,19	0,27
Поддержка	0,03	<b>-0,74</b>	-0,02	-0,01	0,04
Интерес	0,12	0,13	<b>0,35</b>	0,11	0,14
Одиночество, холод	-0,06	0,16	<b>0,45</b>	-0,16	-0,52
Усталость	-0,07	0,02	-0,01	0,01	-0,21
Скованность и давление родителя, гиперопека, несвобода	-0,04	-0,01	-0,03	<b>-0,32</b>	-0,10
Уединение	0,14	0,17	<b>0,26</b>	0,04	<b>0,26</b>
Отторжение, ненужность	-0,12	0,09	0,11	-0,31	<b>-0,39</b>
Обида	0,06	-0,01	0,04	0,06	<b>-0,38</b>
Тоска	-0,02	0,02	-0,03	0,02	<b>-0,53</b>
Легкость, беззаботность	0,07	0,20	<b>-0,44</b>	0,07	0,01
Беспокойство, тревога	-0,18	-0,03	0,09	<b>-0,25</b>	0,07
Скука	0,03	0,03	0,11	0,03	-0,07
Свобода, самостоятельность	0,05	0,11	0,24	0,07	0,12
Радость	0,07	0,09	<b>-0,40</b>	0,06	0,04
Безопасность, защита	0,07	<b>-0,60</b>	-0,08	0,02	0,08
Любовь	0,04	<b>-0,52</b>	-0,01	0,02	0,01
Пустота, потерянности	<b>-0,38</b>	0,05	-0,02	-0,05	-0,10
Погруженность в себя, в сюжет книг	0,05	0,19	<b>0,54</b>	0,04	-0,03

Эмоциональные переживания	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
Счастье	0,06	0,10	<b>-0,34</b>	0,06	0,02
Грусть, печаль	-0,09	0,05	-0,03	-0,08	<b>-0,48</b>
Растерянность	-0,06	0,03	0,08	-0,19	-0,12
Уверенность	0,03	<b>-0,40</b>	0,03	0,03	0,03
Страх	-0,26	0,00	-0,01	<b>-0,55</b>	0,02
Доверие, близость	0,01	<b>-0,37</b>	0,04	0,02	-0,03
Неопределенность	<b>-0,69</b>	0,04	0,09	0,06	0,19
Неизвестность	<b>-0,46</b>	0,02	0,10	-0,08	0,26
Неуверенность, нерешительность	<b>-0,48</b>	0,04	0,02	-0,22	-0,08
Беспросветность	<b>-0,54</b>	0,04	-0,11	-0,05	-0,12
Обреченность и несправедливость	0,10	0,05	-0,04	<b>-0,70</b>	0,07
Непонимание как жить	<b>-0,39</b>	0,02	0,02	0,01	-0,12
Надежда	0,03	-0,05	0,10	-0,01	-0,12
Агрессия, протест	-0,21	0,00	-0,08	0,08	-0,16
Безразличие	0,16	0,04	-0,03	<b>-0,53</b>	0,08
% объясненной дисперсии	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05

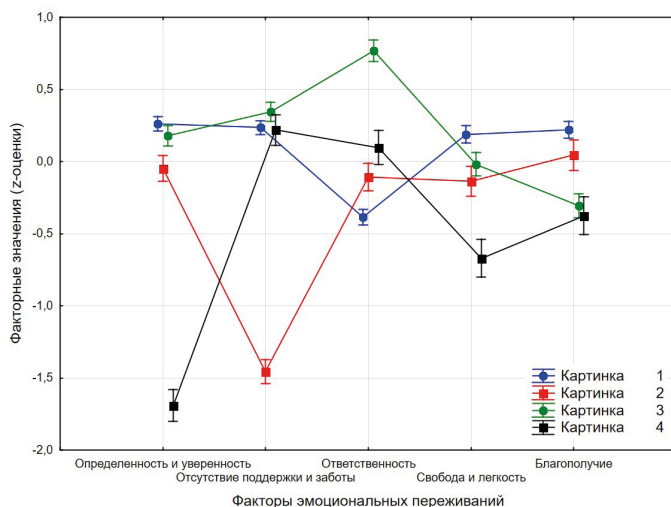


Рис. 2.2.6. Эмоциональные переживания в зависимости от выбора иллюстраций «Пространств дерева и света» (вертикальные оценки обозначают 95% доверительный интервал)

Перейдем к выяснению того, насколько ресурсы, проявляющиеся в проективной методике, отражаются при столкновении семей с разными типами вызовов. Соотношение выбора иллюстрации и типа вызова представлено в табл. 2.2.21. Зависимость оказалась статистически значимой, хотя эффект

невелик (хи-квадрат = 35,85;  $df = 18$ ;  $p = 0,0074$ ;  $d$  Коэна = 0,27). Обнаружены различия и в эмоциональных переживаниях респондентов в зависимости от типа вызова, хотя эффект также невелик ( $F(24, 7716) = 2,82$ ;  $p < 0,0001$ ;  $\eta^2 = 0,01$ ). Чаще всего «Живое пространство» выбирают респонденты при столкновении с такими семейными вызовами как: утрата, перемены в жизни и множественные трудности. Возможно, прочная защита, переживания уверенности и благополучия, берущие начала в родительской семье, могут стать хорошим ответом на данные типы вызовов. «Мерцающее пространство» чаще выбирают при вызове самопроектирования и при утрате близких. Поддержка взрослых, переживания уверенности и благополучия, а также сформированная в родительской семье ответственность помогают взрослым справиться с данными типами вызовов. «Непрозрачное пространство» чаще выбирали лица, столкнувшиеся с материальными трудностями, с вызовом болезни и вызовом отношениям в их семьях. На фоне переживаний противоречий, беспокойства, одиночества и отсутствия поддержки им характерно сформированное в детстве чувство ответственности, интереса к самому себе и к миру, что также может стать достойным ответом на данные типы вызовов. «Невидимое пространство» чаще выбирали при столкновении семей с множественными трудностями и вызовом отношениям. При этом хорошим ответом на данные типы вызовов может стать сформированное в родительской семье чувство ответственности и способности к рефлексии.

Таблица 2.2.21

**Выбор иллюстрации проективной методики «Пространство дерева и света» респондентами при различных вызовах (число человек и %)**

Тип вызова	«Живое пространство»	«Мерцающее пространство»	«Непрозрачное пространство»	«Невидимое пространство»	Всего
Болезнь	114	35	73	25	247
	46,15%	14,17%	29,55%	10,12%	
Проблемы в отношениях	233	76	148	71	528
	44,13%	14,39%	28,03%	13,45%	
Смерть / утрата	354	109	144	49	656
	53,96%	16,62%	21,95%	7,47%	
Материальные проблемы	89	27	62	24	202
	44,06%	13,37%	30,69%	11,88%	
Перемены в жизни	81	23	41	9	154
	52,60%	14,94%	26,62%	5,84%	
Множественные трудности	55	17	23	15	110
	50,00%	15,45%	20,91%	13,64%	
Вызов самопроектированию	16	9	10	3	38
	42,11%	23,68%	26,32%	7,89%	
Всего	942	296	501	196	1935

Таким образом, среди вызовов семье наиболее актуальными являются вызов утраты и вызов отношениям, наименее — вызов самопроектирования и множественные трудности. В то время как среди индивидуальных вызовов актуальными были вызов отношениям и вызов самопроектирования, а наименее — вызов СВО и вызов перемен. Наиболее трудными являются множественные проблемы, проблемы со здоровьем и утрата (смерть близких), а наиболее «легкими» — вызов перемен, материальные трудности и вызов самопроектирования, что практически совпадает с оценками индивидуальных вызовов, среди которых самыми трудными были СВО, смерть близких и вызов болезни, а самыми «легкими» материальные проблемы, вызов перемен и вызов самопроектирования. Достойным ответом на вызов утраты и вызов перемен является жизнеспособность семьи. Конструктивные копинг-стратегии могут стать хорошим ответом на вызов болезни, вызов утраты и при материальных трудностях в семьях. Ответом на вызов перемен становится сочетание жизнеспособности семьи с вариативностью дисфункциональных коммуникаций в родительских семьях. Использование избегающего арсенала копинг-стратегий при столкновении семей с вызовом отношениям и множественными трудностями становится недостаточно конструктивным ответом, хотя на фоне избегающих копингов выделяется такая конструктивная стратегия как принятие реальности произошедшего, а также юмор, который при приобщении к стратегии принятия может сыграть позитивную роль в преодолении вызова отношениям и вызова множественных трудностей. Ответ на вызов самопроектирования как самый «легкий» для семьи во многом обусловлен дисфункциональными отношениями в родительских семьях, что может стать препятствием для его конструктивного преодоления.

Большинство респондентов удовлетворены своими отношениями в родительских семьях, которые действительно дают прочную основу, защиту и поддержку. Однако четверть все же переживают одиночество, тревогу, беспокойство, отсутствие поддержки, а каждый десятый — сомнения и отдаленность от традиций и культуры. Работа с проективной методикой позволила обнаружить дополнительные ресурсы семей. Так, при столкновении с такими семейными вызовами как: утрата, перемены в жизни и множественные трудности достойным ответом являются переживания уверенности и благополучия, берущих начала в родительской семье. При вызове самопроектирования и при утрате близких ответом является поддержка взрослых, переживания уверенности и благополучия, а также сформированная в родительской семье ответственность. При столкновении с материальными трудностями, с вызовом болезни и вызовом отношениям, на фоне переживаний противоречий, беспокойства, одиночества и отсутствия поддержки, хорошим ответом становится чувства ответственности, интереса к самому себе и к миру. При столкновении семей с множественными трудностями и вызовом отношениям хорошим ответом может стать сформированное в родительской семье чувство ответственности и развитая рефлексия. Обобщенный и сравнительный анализ вызовов

современности для личности и семьи, а также их наиболее конструктивных ответов представлен в табл. 2.2.22.

Таблица 2.2.22

**Сравнительный анализ вызовов современности  
и ответов личности и семьи на данные вызовы**

<b>Вызовы личности / семьи</b>	<b>Ответы личности</b>	<b>Ответы семьи</b>
Вызов отношениям	Совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), время, надежда на других, работа над собой, обращение за помощью к психологам	Принятие реальности произошедшего, юмор, интерес к самому себе и к миру, сформированное в родительской семье чувство ответственности и развитая рефлексия
Вызов самопроектирования	Совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий), а также самоанализ, обращение за помощью к психологам и работа над собой	Поддержка, переживания уверенности и эмоционального благополучия, а также сформированное в родительской семье чувство ответственности
Вызов болезни	Совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), вера в лучшее, самоанализ и обращение к психологам	Конструктивные копинг-стратегии, чувства ответственности, интереса к самому себе и к миру
Вызов материальному благополучию	Ресурсы устойчивости (жизнестойкость), вера в лучшее и работа над собой	Конструктивные копинг-стратегии, чувства ответственности, интереса к самому себе и к миру
Вызов утраты	Ресурсы самоактивации, время и надежда на других	Жизнеспособность семьи, конструктивные копинг-стратегии, переживания уверенности и эмоционального благополучия, берущих начала в родительской семье, поддержка
Вызов перемен	Совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость)	Жизнеспособность семьи, переживания уверенности и эмоционального благополучия, берущих начала в родительской семье
Вызов СВО / Множественные трудности	Ресурсы устойчивости (жизнестойкость), надежда на других, работа над собой и вера в лучшее	Принятие реальности произошедшего, юмор, переживания уверенности, эмоционального благополучия, сформированное в родительской семье чувство ответственности и развитая рефлексия

## **Итоги**

1. Жизнеспособность семьи является адекватным ответом на вызовы современности и рассматривается в широком смысле как способность справляться с ними на основе культурно-исторического контекста и семейных ресурсов, таких как: семейная коммуникация и связность, позитивный прогноз и решение проблем, принятие и гибкость, социальные ресурсы, духовность семьи.
2. Родительская семья является важнейшим, базовым институтом первичной социализации, предоставляет взрослому человеку первый опыт встречи с культурными ценностями, традициями, духовностью, опыт социальных отношений; она становится условием развития личности в настоящем и будущем, а также жизненно важным ресурсом защиты от воздействия неблагоприятных событий. Одним из таких ресурсов является родительское рефлексивное функционирование, которое рассматривается нами как способность родителей понять субъективный мир своих детей; искренний интерес родителей к психическим состояниям, лежащий в основе поведения их детей; степень убежденности родителя в том, что его мысли относительно психического состояния ребенка верны, а также допущения сомнений относительно непрозрачности этих состояний.
3. Среди вызовов семье наиболее актуальными становятся вызов утраты и вызов отношениям, наименее — вызов самопроектирования и множественные трудности. Наиболее трудными являются множественные проблемы, проблемы со здоровьем и утрата (смерть близких), а самыми «легкими» — вызов перемен, материальные трудности и вызов самопроектирования. Достойным ответом на вызов утраты и вызов перемен является жизнеспособность семьи. Конструктивные копинг-стратегии могут стать хорошим ответом на вызов болезни, вызов утраты и при материальных трудностях в семьях. Ответом на вызов перемен становится сочетание жизнеспособности семьи с вариативностью дисфункциональных коммуникаций в родительских семьях. Использование избегающего арсенала копинг-стратегий при столкновении семей с вызовом отношениям и множественными трудностями является недостаточно конструктивным ответом. Тем не менее на фоне избегающих копингов выделяется такая конструктивная стратегия как принятие реальности произошедшего, а также юмор, который при приобщении к стратегии принятия может сыграть позитивную роль в преодолении вызова отношениям и вызова множественных трудностей. Ответ на вызов самопроектирования как самый «легкий» для семьи во многом обусловлен дисфункциональными отношениями в родительских семьях, что может стать препятствием для его конструктивного преодоления.
4. Большинство россиян и белорусов удовлетворены своими отношениями в родительских семьях, которые дают прочную основу, защиту и поддержку. Четверть переживают одиночество, тревогу, беспокойство, отсутствие

поддержки, а каждый десятый — сомнения и отдаленность от традиций и культуры. При столкновении с семейными вызовами, связанными с утратой, переменами в жизни и множественными трудностями, достойным ответом являются переживания уверенности и благополучия, берущих начала в родительских семьях. Ответом семьи на вызов самопроектирования и вызов утраты является надежная поддержка родителей, переживания уверенности и благополучия, сформированное в родительской семье чувство ответственности. При столкновении с материальными трудностями, с вызовом болезни и вызовом отношениям, на фоне переживаний противоречий, беспокойства, одиночества и отсутствия поддержки, хорошим ответом становятся чувства ответственности, интереса к самому себе и к окружающему миру. Достойным ответом семей на множественные трудности и вызов отношениям может стать сформированное в родительской семье чувство ответственности и развитая рефлексия.

5. Разработанные и адаптированные нами методики: «Шкала оценки жизнеспособности семьи», «Шкала Родительского рефлексивного функционирования» и проективная методика «Пространство дерева и света» могут стать многообещающими новыми инструментами для исследовательских целей и для практики психологической помощи.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная монография включает две большие главы, посвященные специфике вызовов современности и ответам личности и семьи на эти вызовы. Показано, что существует терминологическая путаница в понятиях: «модерн», «модернизм» и непосредственно «современность» (*contemporaneity*). Все же, на наш взгляд, понятие «современность» (*contemporaneity*) шире и глубже категорий «модерн» и «модернизм», которые являются лишь составной частью современности как таковой. Современность в нашем понимании — это уникальная ситуация жизненного цикла, создаваемая самими людьми, отражающая и порождающая изменения внешней реальности и самого человека в этой реальности, динамику и взаимосвязи культурно-исторических процессов, изменений человеческой деятельности, временное пересечение всех процессов и видов деятельности, самобытие человека в этих условиях, требующих от него небывалого напряжения духовности, пересмотра ценностей и смыслов. Современность как живую реальность можно наделить разными характеристиками, которые распределяются по трем группам: 1) чрезмерно требовательная; 2) нейтральная; 3) призывающая к ответу.

Чрезмерно требовательная современность сложная, пестрая, непредсказуемая, сверхскоростная, неопределенная, диссонансная, безжалостная, постоянно требующая самообновления, озабоченная краткосрочным и преходящим, очарованная скоростью и динамизмом, кризисная, газообразная, амбициозная, непредсказуемая, строгая, порождающая множество «болезней» (страхи, тревогу, депрессии и проч.).

Нейтральная современность — экспансивная, открытая, асимметричная общечеловеческая, принимающая, неоднородная, привлекательная и полезная, прогрессивная и регрессивная.

Современность, призывающая к ответу, многослойная, неоднородная, способствующая проявлению повседневной креативности; полифоничная; травмированная историей, но стимулирующая посттравматический рост; неопределенная, дарящая альтернативные возможности; транзитивная, дающая возможность поддержания конгруэнтности и адекватности образа Я образу мира; стимулирующая разные варианты реагирования людей на себя и на происходящее, имеющие право на свое существование; «возможностная», психологизированная, загадочная.

Установлено, что на конструирование современности оказывает влияние совокупность разных факторов, условно обозначенных как объективные или внешние (макро-факторы) и субъективные (внутренние или микро-факторы). К внешним отнесем культурно-исторические условия как продолжительный глобальный культурно-исторический процесс, который включает четыре крупных пласта: наследие прошлого; развитие современной науки и техники; проекты будущего; межвременье как процесс формирования нового порядка общественной жизни. Субъективные (внутренние факторы), отражающие отношение людей

к современности включают: особое понимание и осознание современности, активность человека по нормализации своей внутренней и внешней жизни в современности, особое переживание современности как работа над установлением смыслового соответствия между сознанием и бытием (понимание единства личности и контекста, внутреннее переживание современности).

Анализируя разные подходы к категории вызова современности, который рассматривается как сложная головоломка из разных наук, мы пришли к следующей формулировке данного понятия. Вызов современности — это психологическая задача, включающая разные ситуации (от повседневных до экстремальных) и требования расти под задачу, требования *своевременно* качественного ответа (готовность оценить, осознать, понять ситуацию и ее сигналы адекватно, конструктивно, творчески). Достоинство и своевременно ответив на вызов, личность и общество разрешают поставленные перед ними задачи, благодаря чему выходят на более высокий уровень своего развития. Вызов современности напрямую связан с процессом перезагрузки базовых ценностей, что представляет собой цепочку укоренения новых ценностей и смыслов, которые *синтезируются с традиционными* и в целом отражают состояние современного общества.

По итогам первой главы были выделены следующие типы вызовов современности: 1) Внешние или «Мега-вызовы», отражающиеся на жизни многих сообществ всего мира: Вызов вирусной современности; Вызов войны/СВО; Демографический вызов. 2) «Макровызовы», затрагивающие жизнь людей конкретной страны: Травматический исторический опыт; Снижение рождаемости; Смертность населения; Бедность; Миграция. 3) Внутренние, психологические или «Микро-вызовы», отображающие психологическое состояние общества: Экзистенциальные вызовы; Вызовы самопроектирования; Вызов болезни/инвалидности. 4) «Микро-вызов межличностный»: Вызов отношениям. 5) «Мета-вызовы»: Вызов неопределенности; Вызов перемен. Этот далеко не полный перечень вызовов современности можно расширять в соответствии с перечисленной классификацией.

Вторая глава посвящена детальному описанию новых психодиагностических методик, созданных и/или адаптированных нами и направленных на изучение ответов личности и семьи на вызовы современности: Шкала настойчивости; Шкала устойчивости идентичности; Методика самоактивации; Методика COPE-30 и COPE-30A, Шкала реагирования на неопределенность; Шкала жизнеспособности семьи, опросник «Родительское рефлексивное функционирование», проективная методика «Пространство дерева и света».

В наших исследованиях мы стремились максимально использовать количественную и качественную методологию для более глубокого понимания вызовов современности и тех ответов, которые дают на них живые конкретные люди. Эти ответы помогли нам пересмотреть и дополнить формулировки некоторых исследуемых психологических феноменов, но не только это было важным для нас при проведении исследований. Прежде всего, мы стремились

побудить самих людей к дальнейшим размышлениям, рефлексии, способствующим пониманию происходящего в их жизни, поэтому наши исследования были не только психодиагностическими, но и в какой-то мере психотерапевтическими. Существенным является и анализ качественной разнородности людей на основании выделения разнообразных групп, стилей, профилей и т.д., что позволило получить более конкретное представление о выраженности тех или иных типологических характеристик разных групп.

Нами показано, что личностные психологические ресурсы — это совокупность осознаваемых значимых, ценных индивидуально-личностных способов (ресурсов устойчивости, ресурсов самоактивации, инструментальных ресурсов), выполняющих буферную, фильтрующую и мотивационную функции в отношении достижения позитивных результатов при столкновении с вызовами современности. К ресурсам устойчивости мы относим настойчивость и устойчивость идентичности. Настойчивость определяется нами как ментальный ресурс, направленный на деятельное преодоление внешних и внутренних преград, длительное, устойчивое, направленное проявление активности на пути к достижению значимой цели и *разумное, целесообразное* упорство для достижения полезного результата. Устойчивость идентичности мы толкуем как совокупность взаимосвязанных конструктов: самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности, влияющих на: 1) конструирование образов «Я-реального и Я-идеального»; 2) эмоциональное отношение к своему «Я-реальному и Я-идеальному»; 3) повышение удовлетворенности собой.

Самоактивация рассматривается как личностный ресурс саморегуляции, который базируется на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к *сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*.

Копинг-стратегии рассматриваются нами как когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы, которые, являясь инструментальными ресурсами, направлены на совладание с вызовами современности. Неопределенность, наряду с другими авторами, мы считаем основной характеристикой современности. Неопределенность имеет амбивалентный характер, включает объективное многообразие природного и предметного миров и субъективные психологические переживания человека в их разнообразии. Способы реагирования на неопределенность — это определенные активные действия, включающие эмоциональные реакции, когнитивные реакции и готовность к переменам, которые, являясь инструментальными ресурсами, направлены на совладание с вызовом неопределенности.

Таким образом, во второй главе нами описаны четыре группы психологических ресурсов для совладания с вызовами современности. Эти ресурсы могут стать достойными ответами на вызовы современности:

- 1) ресурсы устойчивости, к которым мы отнесли жизнеспособность, жизнестойкость, настойчивость и устойчивость идентичности;
- 2) ресурсы самоактивации как внутренней побудительной активности, включающей самостоятельность, психологическую и физическую активность и, которые, в некоторой степени, могут проявлять себя одновременно и как ресурсы саморегуляции, и как мотивационные ресурсы;
- 3) инструментальные ресурсы, к которым мы отнесли копинг-стратегии и способы реагирования на неопределенность — как основную характеристику современности;
- 4) психологические ресурсы семьи (жизнеспособность семьи, родительское рефлексивное функционирование, традиции и культура).

На основании обобщающих эмпирических исследований вначале мы обозначили современные вызовы для личности, затем вызовы семье, дали характеристики этих вызовов и описали ответы личности и семьи на эти вызовы. Среди вызовов личности мы выделили: вызов болезни, вызов отношениям, вызов утраты, вызов материальному благополучию, вызов СВО, вызов перемен, вызов самопроектирования и вызов вирусной современности. Вызов отношениям (разрыв отношений, разводы, измены, конфликты и т.п.) — один из самых актуальных для личности, первый по частоте упоминания: более «легкий» чем вызовы СВО, утраты и болезни. Субъективно оценивается как непредсказуемый, бесконтрольный, но ожидаемый и разрешимый. Сопровождается переживаниями самокритических эмоций (обида, злость, стыд, вина, жалость к себе), оказывает влияние на отношения в семьях. При столкновении с данным вызовом характерны и затруднения в принятии решений, и переживания неподконтрольности ситуации, и трудность ее прогнозирования. Однако данный вызов создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом на вызов отношениям становится совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), время, надежда на других, работа над собой, обращение за помощью к специалистам. Вызов самопроектирования (недовольство собой, личностный кризис, неуверенность в будущем, разочарование в себе, неудовлетворенность в самореализации и т.п.) — второй по частоте упоминания. Характеризуется трудностью, но предсказуемостью, неподконтрольностью, считается разрешимым и ожидаемым, сопровождается интеллектуальными эмоциями (удивление, интерес, сомнения, любопытство), создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом является совокупность инструментальных, в том числе избегающих ресурсов, а также самоанализ, обращение за помощью к психологам и работа над собой.

Вызов болезни (инвалидность, потеря здоровья, обеспокоенность инвалидностью близких, в том числе детей и т.п.) — третий по частоте упоминания. Оценивается как достаточно сложный, непредсказуемый, бесконтрольный, неожиданный, но разрешимый. Сопровождается переживаниями страданий

(страх, грусть) и трудностями в прогнозировании, оказывает наибольшее влияние на материальное благополучие и на отношения в семьях. Создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом на вызов болезни становится совокупность инструментальных ресурсов (копинг-стратегий) и ресурсов устойчивости (жизнестойкость), вера в лучшее, самоанализ и обращение к психологам.

Вызов материальному благополучию (недостаток материальных средств, потеря денег, отсутствие жилья и т.п.) — четвертый по частоте упоминания. Данный вызов не всегда предсказуемый, но ожидаемый, контролируемый и разрешимый, просто негативный, способствует затруднениям в принятии решений и переживаниям трудностей в прогнозировании, создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом являются ресурсы устойчивости, вера в лучшее и работа над собой. Вызов утраты (смерть близких) — пятый по частоте упоминания среди вызовов личности. Это один из самых трудных вызовов после вызова СВО. Оценивается как непредсказуемый, бесконтрольный, неожиданный, неразрешимый, сложный в плане прогнозирования, опустошающий, безутешный, выматывающий; травмирующий и вызывающий чувство вины. Сопровождается переживаниями страданий, горя, тоски, душевной болью, оказывает влияние на отношения в семье. Ответом становятся ресурсы самоактивации, время и надежда на других. Вызов перемен (переезд на другое место жительства, в том числе в другие страны) — шестой по частоте упоминания. Данный вызов характеризуется как трудный, непредсказуемый, выматывающий, опустошающий, безутешный, но разрешимый, контролируемый и ожидаемый, сопровождается интеллектуальными эмоциями (удивление, интерес, сомнения, любопытство), создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего, существенно влияет на возможности личности. Ответом на него становится совокупность инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости. Вызов СВО (война, участие близких в СВО) — седьмой по частоте упоминания: самый трудный из всех типов вызовов, непредсказуемый, бесконтрольный, неожиданный, трудно прогнозируемый, но более разрешимый, чем вызов утраты, травмирующий. Сопровождается чувством вины, страданиями, переживаниями обреченности, усталости и неопределенности, а также душевной болью, создает условия для необходимости быстрого реагирования и выстраивания перспектив будущего. Ответом на вызов СВО являются ресурсы устойчивости, надежда на других, работа над собой и вера в лучшее.

Вызову вирусной современности посвящен отдельный параграф, представляющий интерес в плане парадоксальности в реагировании людей именно на данную ситуацию. Были выделены три группы лиц, по-разному реагирующие на вирусную современность: 1) «торжество над трудностями» характерно активным противникам, которых терзают противоречия: при сниженных оценках адекватности мер безопасности обнаружена самая большая сложность

их выполнения и, соответственно, высокая готовность к нарушению правил; 2) «фаталистическое подчинение трудностям» свойственно пассивным критикам, которые, с одной стороны, ниже других оценили адекватность мер безопасности, с другой — несложность в их выполнении и неготовность к нарушению; 3) «принятие целостности происходящего» характерно убежденным сторонникам, принимающим и соблюдающим меры безопасности. Торжество над трудностями, включающее готовность нарушать рекомендации и правила на фоне сложностей их выполнения, усиливает стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, одновременно повышая возможности для преодоления. Фаталистическое подчинение трудностям, объединяющее субъективные ощущения неадекватности мер, но подчинение правилам и рекомендациям снижают стрессогенность ситуации, степень ее влияния на материальную и личную сферу, страхи, но одновременно резко снижают возможности для преодоления. Принятие целостности ситуации, включающее высокие субъективные оценки адекватности мер, принятие правил и рекомендаций создают условия для адекватного восприятия ситуации и усиливает возможности для преодоления даже на фоне выраженности страхов. Это созвучно пророческой идее Ж.Т. Тощенко: *«История неоднократно свидетельствовала, что в период социальных потрясений, революций, переломных событий парадоксальность сознания и поведения обостряется сверх всяких ожиданий, сверх всякой обычной меры. Вполне логично, что в общественном сознании под влиянием внешних и внутренних факторов происходят кардинальные изменения, продуктом которых становится парадоксальность мышления, познания и оценок окружающих человека явлений и процессов»* (Тощенко, 2007, с. 163). Такая парадоксальность может присутствовать и в способах реагирования людей на другие типы вызовов глобального масштаба, поэтому в будущих исследованиях может применяться схема опроса, проведенного при изучении отношения людей к вирусной современности, включающая когнитивные оценки:

- 1) ситуации (сложная, значимая, стрессовая, непредсказуемая, бесконтрольная, неразрешимая, безвыходная, непонятная, неопределенная, неожиданная);
- 2) выраженность страхов;
- 3) степень влияния ситуации на разные сферы жизни;
- 4) оценки собственных возможностей для преодоления.

Перечень характеристик каждой из 4-х составляющих может уточняться и пересматриваться в зависимости от типа вызова, а также дополняться другими психологическими методиками.

Было обнаружено, что среди вызовов семье наиболее актуальными являются вызов утраты и вызов отношениям, наименее — вызов самопроектирования и множественные трудности. Наиболее трудными становятся множественные проблемы, проблемы со здоровьем и утрата (смерть близких), а наиболее «легкими» — вызов перемен, материальные трудности и вызов

самопроектирования, что частично совпадает с оценками индивидуальных вызовов. Достойным ответом семей на вызов утраты и вызов перемен является жизнеспособность семьи. Конструктивные копинг-стратегии могут стать хорошим ответом на вызов болезни, вызов утраты и при материальных трудностях в семьях. Ответом на вызов перемен становится сочетание жизнеспособности семьи с вариативностью дисфункциональных коммуникаций в родительских семьях. Использование избегающего арсенала копинг-стратегий при столкновении семей с вызовом отношениям и множественными трудностями становится недостаточно конструктивным ответом, хотя на фоне избегающих копингов выделяется такая конструктивная стратегия, как принятие реальности произошедшего, а также юмор, который при приобщении к стратегии принятия может сыграть позитивную роль в преодолении вызова отношениям и вызова множественных трудностей. Ответ на вызов самопроектирования как самый «легкий» для членов семьи во многом обусловлен дисфункциональными отношениями в родительских семьях, что может стать препятствием для его конструктивного преодоления. Иными словами, эмоциональные дисфункции в родительских семьях могут способствовать возникновению множества внутриличностных проблем у взрослых детей, с которыми им достаточно сложно справиться.

Вместе с тем большинство респондентов удовлетворены своими отношениями в родительских семьях, которые действительно дают прочную основу, защиту и поддержку. Однако четверть все же переживают одиночество, тревогу, беспокойство, отсутствие поддержки, а каждый десятый — сомнения и отдаленность от традиций и культуры. Работа с проективной методикой позволила нам выявить дополнительные ресурсы семей. Так, при столкновении с такими семейными вызовами как: утрата, перемены в жизни и множественные трудности — достойным ответом становятся переживания уверенности и эмоционального благополучия, берущие начала в родительской семье. При вызове самопроектирования и при утрате близких ответом является поддержка взрослых, переживания уверенности и эмоционального благополучия, а также сформированное в родительской семье чувство ответственности. При столкновении с материальными трудностями, с вызовом болезни и вызовом отношениям, на фоне переживаний противоречий, беспокойства, одиночества и отсутствия поддержки, хорошим ответом становятся чувства ответственности, интереса к самому себе и к миру. При столкновении семей с множественными трудностями и вызовом отношениям достойным ответом могут стать сформированное в родительской семье чувство ответственности и развитая рефлексия.

Как видим, характеристики вызовов современности и поиск ответов личности и семьи на данные вызовы играет большую роль не только в теоретическом, но и в практическом плане для выстраивания психологической помощи особенно уязвимым лицам и семьям.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Шкала настойчивости

**Целевые группы:** Норма (нормотипичные дети, подростки с нормативным кризисом взросления, взрослые).

**Возраст:** подростки 12–18 лет, взрослые от 18 лет

Методика позволяет обнаружить, насколько человек настойчив в достижении своих целей и в преодолении трудностей, а также характерно ли для него проявление неуместной настойчивости (бессмысленности и бесполезности затрачиваемых усилий).

#### Инструкция для взрослых:

Как Вы обычно себя ведете в разных ситуациях?

Для каждого приведенного ниже утверждения укажите степень своего согласия или несогласия. Отвечая, подумайте о своем поведении в целом, а не о том, каким, по Вашему мнению, Вы должны или хотите быть. Здесь нет правильных или неправильных ответов, поэтому, пожалуйста, отвечайте честно.

#### Инструкция для подростков:

Как ты обычно себя ведешь в разных ситуациях?

Для каждого приведенного ниже утверждения укажи степень своего согласия или несогласия. Отвечая, подумай о своем поведении в целом, а не о том, каким, по твоему мнению, ты должен или хочешь быть. Здесь нет правильных или неправильных ответов, поэтому, пожалуйста, отвечай честно.

#### Варианты ответа

- 1 — совершенно не согласен
- 2 — не согласен
- 3 — скорее не согласен, чем согласен
- 4 — когда как
- 5 — скорее согласен, чем не согласен
- 6 — согласен
- 7 — совершенно согласен

#### Пункты методики:

1. Меня можно назвать целеустремленным человеком
2. Я терпеливо изучаю что-то новое, пока не пойму суть
3. Иногда я ловлю себя на том, что продолжаю что-то делать, даже если это бессмысленно
4. Я всегда достигаю своих целей.
5. Несмотря на трудности, я настойчиво продолжаю действовать, пока не решу проблему.

6. Я буду продолжать пытаться что-то делать, даже если знаю, что мои действия бесполезны.
7. Фраза: «Кто стремится, тот добьется» — это про меня
8. Мой девиз «Терпение и труд все перетрут».
9. Ничто не заставит меня изменить свое мнение
10. Я могу долго сохранять интерес к делу, которое надо завершить.
11. Люди гораздо чаще терпят неудачу из-за недостатка настойчивости, чем из-за недостатка таланта.
12. Я до конца отстаиваю свое мнение в споре

**Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов:**

Шкала 1. Настойчивость в достижении целей =  $B1+B4+B7+B10$

Шкала 2. Настойчивость в преодолении трудностей =  $B2+B5+B8+B11$

Шкала 4. Неуместная настойчивость =  $B3+B6+B9+B12$

Нормы по субшкалам «Шкалы настойчивости» для разных возрастов:  
 низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале,  
 высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале

Уровень	Ш1. Настойчивость в достижении целей	Ш2. Настойчивость в преодолении трудностей	Ш3. Неуместная настойчивость
<b>Подростки 12–15 лет (N=1391)</b>			
Низкий	4–15 баллов	4–15 баллов	4–14 баллов
Средний	16–23 баллов	16–22 баллов	15–20 баллов
Высокий	24–28 баллов	23–28 баллов	21–28 баллов
<b>Подростки 16–18 лет (N=327)</b>			
Низкий	4–16 баллов	4–16 баллов	4–14 баллов
Средний	17–24 баллов	17–23 баллов	15–20 баллов
Высокий	25–28 баллов	24–28 баллов	21–28 баллов
<b>Взрослые от 17 до 61 года (N=179)</b>			
Низкий	4–16 баллов	4–17 баллов	4–12 баллов
Средний	17–23 баллов	18–23 баллов	13–18 баллов
Высокий	24–28 баллов	24–28 баллов	19–28 баллов

## Интерпретация

### ***Настойчивость в достижении цели***

**Низкий уровень:** Недостаточные целеустремленность и стремление добиться нужного результата в силу незаинтересованности делом, которое нужно довести до конца. Необходимость поддержки в обозначении четко сформулированной цели.

*Средний уровень:* Умеренно выраженные целеустремленность и стремление добиться нужного результата, спокойная заинтересованность делом, которое нужно завершить.

*Высокий уровень:* Ярко выраженная целеустремленность, целенаправленность поведения, интенсивные стремления добиться желаемого результата, поглощенность интересом к делу, которое нужно довести до конца.

### ***Настойчивость в преодолении трудностей***

*Низкий уровень:* Недостаток терпения, неусидчивость при изучении чего-то нового. При столкновении с трудностями отказ от активных действий. Необходима поддержка для проявления упорства и активности по разрешению трудностей.

*Средний уровень:* Усидчивость при изучении что-то нового для понимания сути. Настойчивость при преодолении трудностей для разрешения проблемы. Терпеливость и трудолюбие.

*Высокий уровень:* На фоне яркого стремления понять суть терпеливое изучение что-то нового. Несмотря на трудности, проявление твердости характера и интенсивной активности для разрешения проблемы. Руководство девизом «Терпение и труд все перетрут». Убежденность в том, что человек терпит неудачу из-за недостатка настойчивости.

### ***Неуместная настойчивость***

*Низкий уровень:* Решительный отказ от бессмысленных и бесполезных действий для сохранения энергии на решение более важных задач. На основе разумного обдумывания ситуации переосмысление своего поведения и гибкость при решении задач и проблем. Принятие мнений других людей и бесконфликтность во взаимодействии.

*Средний уровень:* На основе рационального отношения к ситуации отказ от бессмысленных и бесполезных действий. Изменение своего мнения на основе обдумывания ситуации, бесконфликтность в отношениях с людьми.

*Высокий уровень:* Устойчивое стремление к достижению результатов на фоне бессмысленности и бесполезности усилий, большие затраты энергии. Некоторое упрямство в достижении результатов. Трудности в переосмыслении своих устоявшихся взглядов и их изменении по необходимости.

## Приложение 2

### Методика «Индекс устойчивости идентичности»

**Целевые группы:** взрослые.

**Возраст:** взрослые от 25 лет.

Методика позволяет обнаружить, насколько человек уверен в себе и в своих достижениях, эффективен при решении сложных проблем, находит способы достижения результатов, эффективно справляется с неожиданными трудностями, чувствует целостность и неразрывность прошлого, настоящего и будущего, а также осознает свою уникальность и неповторимость.

#### Инструкция:

Прочтите каждое утверждение и определите, насколько вы удовлетворены собой и своим поведением, используя шкалу:

- 1 — совсем не согласен
- 2 — не согласен
- 3 — частично согласен, частично не согласен
- 4 — согласен
- 5 — полностью согласен

#### Пункты методики:

- 1. В целом я доволен собой
- 2. Я чувствую, что мне нечем гордиться \*
- 3. Иногда я чувствую себя бесполезным \*
- 4. По большому счету я склонен считать себя неудачником \*
- 5. Мне всегда удастся решить сложные проблемы, если я достаточно стараюсь
- 6. Если кто-то сопротивляется мне, я найду средства и способы получить то, что хочу
- 7. Я уверен, что смогу эффективно справиться с неожиданными событиями
- 8. Благодаря своей находчивости я знаю, как справляться с непредвиденными ситуациями
- 9. Мое прошлое и настоящее неразрывно связаны друг с другом
- 10. Мое настоящее — просто продолжение прошлого
- 11. Между моим прошлым и настоящим существует непрерывность
- 12. Мое прошлое прекрасно сливается с моим настоящим
- 13. Я чувствую себя уникальным
- 14. Я не думаю, что имею много особенных характеристик, которые отличают меня от других \*
- 15. Я думаю, что мои характеристики отличаются от характеристик других
- 16. Я чувствую, что некоторые мои характеристики полностью уникальны для меня

*2\*, 3\*, 4\*, 14\* пункты являются обратными, то есть кодируются следующим образом:*

- 1 — *полностью согласен*  
 2 — *согласен*  
 3 — *частично согласен, частично не согласен*  
 4 — *не согласен*  
 5 — *совсем не согласен*

**Ключ.** Для всех шкал считаются суммы баллов:

Шкала «Самооценка» =  $B1+B2*+B3*+B4*$

Шкала «Самоэффективность» =  $B5+B6+B7+B8$

Шкала «Целостность» =  $B9+B10+B11+B12$

Шкала «Уникальность» =  $B13+B14*+B15+16$

Нормы по субшкалам методики «Индекс устойчивости идентичности»  
 (N = 175, возраст от 25 до 72 лет):

низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале,

высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале

Уровень	Ш1. Самооценка	Ш2. Самоэффек- тивность	Ш3. Целостность	Ш3. Уникальность
Низкий	4–12 баллов	4–12 баллов	4–11 баллов	4–12 баллов
Средний	13–16 баллов	13–15 баллов	12–16 баллов	13–16 баллов
Высокий	17–20 баллов	16–20 баллов	17–20 баллов	17–20 баллов

## Интерпретация

### Самооценка

*Низкий уровень:* Недостаточная удовлетворенность собой и своими достижениями, переживания бесполезности, склонность считать себя неудачником.

*Средний уровень:* Умеренно выраженная удовлетворенность собой и своими достижениями.

*Высокий уровень:* Удовлетворенность собой и гордость за свои достижения, ощущение успешности.

### Самоэффективность

*Низкий уровень:* Недостаточная уверенность в том, что можно решить сложные проблемы и справиться с неожиданными и непредвиденными событиями самостоятельно и достаточно эффективно.

*Средний уровень:* Умеренно выраженная уверенность в том, что сложные проблемы можно эффективно решить при достаточном приложении усилий, уверенность в своей находчивости при столкновении с непредвиденными ситуациями.

*Высокий уровень:* Уверенность в решении сложных проблем при приложении достаточных усилий, настойчивость в использовании любых средств для достижения результата, эффективность в противостоянии неожиданным событиям, находчивость и изобретательность при преодолении непредвиденных ситуаций.

### ***Целостность***

*Низкий уровень:* Недостаточное ощущение неразрывности, связности, непрерывности прошлого, настоящего и будущего.

*Средний уровень:* Умеренно выраженное ощущение неразрывности, связности, непрерывности прошлого, настоящего и будущего.

*Высокий уровень:* Ярко выраженное ощущение неразрывности, связности, непрерывности прошлого, настоящего и будущего.

### ***Уникальность***

*Низкий уровень:* Недостаточное переживание своей уникальности и отличительности от других.

*Средний уровень:* Умеренно выраженное осознание своей уникальности, особенности и неповторимости, отличности от других.

*Высокий уровень:* Ярко выраженные переживания своей уникальности, неповторимости и особенности.

## Приложение 3

**Методика самоактивации личности**

**Целевые группы:** Норма (нормотипичные взрослые) и взрослые с ОВЗ.

**Возраст:** от 18 лет

Методика направлена на изучение самостоятельности, физической и психологической активности личности

**Инструкция**

Перед Вами ряд утверждений, касающихся вашего поведения и деятельности. Отметьте, пожалуйста, насколько каждый пункт описывает лично Вас. Чем искренне будут ваши ответы — тем более точную характеристику вы получите.

Варианты ответа

- 0 — Совершенно не согласен
- 1 — Скорее не согласен
- 2 — Нечто среднее
- 3 — Скорее согласен
- 4 — Совершенно согласен

**Пункты методики:**

1. Даже если мое мнение противоречит мнениям других, я не боюсь его отстаивать
2. Новые проблемы способны поставить меня в тупик
3. Жажда деятельности — это точно про меня
4. Я чувствую себя бодрым большую часть времени
5. Чаще всего я решаю свои проблемы без посторонней помощи
6. Я не склонен к болезням больше, чем другие
7. Меня тяготит необходимость делать выбор самостоятельно
8. Меня вполне можно назвать инициатором новых начинаний
9. Обычно мои решения зависят от других людей
10. Я стараюсь сам организовывать свою жизнь так, как я этого хочу
11. Проблемы со здоровьем не позволяют мне добиться большего в жизни
12. Часто я чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни сам
13. Обычно я могу работать долго, не уставая
14. Непредвиденные препятствия мешают мне довести задуманное до конца
15. Я часто жалуюсь на какие-либо заболевания
16. Как правило, я нахожу что-то новое и интересное для себя
17. Обычно я чувствую слабость и недомогание
18. Мне трудно определиться, с чего начать выполнение задуманного проекта

**Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов:**

1. Шкала самостоятельности: 1, 5, 7\*, 9\*, 10, 12\*
2. Шкала физической активации: 4, 6, 11\*, 13, 15\*, 17\*



3. Шкала психологической активации: 2\*, 3, 8, 14\*, 16, 18\*

*Примечания:* \* обозначены пункты, которые нужно считать по обратной шкале.

4. Итоговый балл самоактивации получается путем сложения баллов всех трех шкал методики.

Ответ	Баллы за ответ	
	Прямые вопросы	Обратные вопросы
Совершенно согласен	4	0
Скорее согласен	3	1
Нечто среднее	2	2
Скорее <b>не</b> согласен	1	3
Совершенно <b>не</b> согласен	0	4

Нормы по субшкалам и общему баллу  
«Методики самоактивации личности»  
для разных групп респондентов

Стэйн	Уровень	Условно здоровые							
		До 25 лет (N = 1016)				25 лет и старше (N = 491)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
1	Низкий	0–9	0–6	0–7	0–26	0–10	0–7	0–8	0–28
2		10–11	7–9	8–9	27–32	11	8–10	9–11	29–34
3		12	10–12	10–11	33–36	12–13	11–13	12–13	35–40
4	Средний	13–15	13–14	12–13	37–41	14–16	14–16	14–15	41–46
5		16–17	15–16	14–15	42–47	17–18	17–18	16–17	47–52
6		18–19	17–18	16–17	48–53	19–20	19–20	18–19	53–58
7	Высокий	20–21	19–21	18–19	54–58	21–22	21–22	20–21	59–62
8		22–23	22	20–21	59–63	23	23	22–23	63–67
9		24	23–24	22–24	64–72	24	24	24	68–72
Стэйн	Уровень	Лица с инвалидностью							
		До 25 лет (N = 102)				25 лет и старше (N = 68)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
1	Низкий	0–9	0–4	0–6	0–24	0–9	0–4	0–8	0–24
2		10–11	5–10	7–8	25–31	10–11	5–6	9	25–30
3		12	11	9–10	32–34	12–13	7–10	10–12	31–37

Статус	Уровень	Условно здоровые							
		До 25 лет (N = 1016)				25 лет и старше (N = 491)			
		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Итог
4	Средний	13–14	12	11–12	35–37	14–16	11–12	13–15	38–45
5		15–16	13–15	13–14	38–44	17–18	13–15	16–17	46–50
6		17	16–17	15–16	45–47	19–21	16–17	18–19	51–54
7	Высокий	18–19	18–20	17–18	48–58	22	18–20	20–21	55–59
8		20–22	21–22	19–22	59–62	23	21–23	22–23	60–70
9		23–24	23–24	23–24	63–72	24	24	24	71–72

## Интерпретация

### *Низкий уровень*

**Шкала самостоятельности.** Некоторый конформизм в силу недостаточной уверенности в собственных силах при решении проблем, частое обращение за помощью к другим, угнетенное состояние при необходимости делать выбор самостоятельно, ощущение зависимости от других людей и ощущение невозможности изменений в своей жизни.

**Шкала физической активации.** Переживания проблем со здоровьем, ощущение слабости и недомоганий, что способствует невозможности добиться в жизни большего.

**Шкала психологической активации.** Сниженный уровень вовлеченности в деятельность, ощущение тупика при возникновении новых проблем, что мешает довести задуманное до конца, переживание трудностей, связанных с новыми начинаниями.

### *Средний уровень*

**Шкала самостоятельности.** Самостоятельное решение проблем, редкое обращение за помощью к другим.

**Шкала физической активации.** Ощущение бодрости большую часть времени, проблемы со здоровьем иногда возникают, но это не мешает осуществлению планов.

**Шкала психологической активации:** Умеренное проявление инициативности, вовлеченности в деятельность.

### *Высокий уровень*

**Шкала самостоятельности.** Решительное отстаивание своего мнения, самостоятельное решение проблем, независимая организация своей жизни.

**Шкала физической активации.** Бодрость, низкая утомляемость, хорошая работоспособность.

**Шкала психологической активации.** Жажда деятельности, инициативность, вовлеченность в деятельность, уверенное решение возникающих проблем.

## Приложение 4

**Методика COPE-30**

**Целевые группы:** Норма (нормотипичные взрослые)

**Возраст:** от 18 лет

Методика направлена на изучение того, как люди реагируют на стрессовые, трудные ситуации и как они их преодолевают. Она содержит всего 30 пунктов, которые объединяются в 15 стратегий преодоления.

**Инструкция для вне ситуативной версии**

Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте, что Вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...».

Варианты ответа

- 1 — Нет
- 2 — Изредка
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

**Инструкция для ситуативной версии**

Выделите трудную жизненную ситуацию, произошедшую в Вашей жизни и являющуюся актуальной для Вас. Напишите, что это за ситуация? Когда она произошла? Оцените уровень трудности этой ситуации по 10-балльной шкале от 1 — наименьшая трудность до 10 — наибольшая трудность:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Пожалуйста, отметьте, что Вы делали и как чувствовали себя, попав в эту ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступили именно Вы, когда столкнулись с этой ситуацией.

Варианты ответа

- 1 — Нет
- 2 — Изредка
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

**Пункты методики:**

- 1. Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов
- 2. Я надеюсь на то, что Бог мне поможет
- 3. Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию
- 4. Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься

5. Я прошу помощи у Бога
6. Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия
7. Я перевожу случившееся в шутку
8. Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных
9. Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию
10. Я даю выход своим переживаниям
11. Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете
12. Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему
13. Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела
14. Я принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме
15. Я шучу по поводу случившегося
16. Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)
17. Я ищу что-то хорошее в том, что произошло
18. Я делаю вид, что ничего не произошло
19. Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию
20. Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме
21. Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней
22. Я переживаю и активно проявляю свои чувства
23. Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой
24. Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы
25. Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких
26. Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему
27. Я учусь жить с этим
28. Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы
29. Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы
30. Я просто делаю вид, что ничего не случилось

**Ключ:**

	Шкала	Пункты
1	Позитивное переформулирование	11, 17
2	Мысленный уход от проблемы	4, 20
3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10, 22
4	Использование инструментальной социальной поддержки	3, 12
5	Активное совладание	9, 23
6	Отрицание	18, 30
7	Обращение к религии	2, 5

	Шкала	Пункты
8	Юмор	7, 15
9	Поведенческий уход от проблемы	16, 24
10	Сдерживание	1, 19
11	Использование эмоциональной социальной поддержки	8, 25
12	Использование «успокоительных»	14, 26
13	Принятие	21, 27
14	Подавление конкурирующей деятельности	13, 28
15	Планирование	6, 29

По каждой шкале суммируются баллы по двум пунктам, номера которых приведены выше. Можно считать и средние значения по шкалам, суммируя ответы на пункты и деля их на два. В таком случае результаты можно сравнивать с результатами полной методики COPE (60 вопросов). Нормы ниже приведены по суммам баллов.

Нормы в баллах по субшкалам «COPE30» для взрослых:  
 низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале,  
 высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале

### Нормы для взрослых от 18 до 76 лет (N=526), ситуативная инструкция

Копинг-стратегии	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
1: Позитивное переформулирование	2–4	5–7	8
2: Мысленный уход от проблемы	2–3	4–6	7–8
3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	2–4	5–7	8
4: Использование инструментальной социальной поддержки	2–4	5–7	8
5: Активное совладание	2–5	6–7	8
6: Отрицание	2	3–5	6–8
7: Обращение к религии	2	3–6	7–8
8: Юмор	2–3	4–6	7–8
9: Поведенческий уход от проблемы	2	3–5	6–8
10: Сдерживание	2–4	5–7	8
11: Использование эмоциональной социальной поддержки	2–4	5–7	8
12: Использование «успокоительных»	2	3–4	5–8
13: Принятие	2–4	5–7	8
14: Подавление конкурирующей деятельности	2–3	4–6	7–8
15: Планирование	2–5	6–7	8

**Нормы для взрослых от 18 до 63 лет (N=561),  
вне ситуативная инструкция**

Копинг-стратегии	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
1: Позитивное переформулирование	2–4	5–7	8
2: Мысленный уход от проблемы	2	3–5	6–8
3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	2–3	4–6	7–8
4: Использование инструментальной социальной поддержки	2–5	6–7	8
5: Активное совладание	2–5	6–7	8
6: Отрицание	2	3–5	6–8
7: Обращение к религии	2	3–6	7–8
8: Юмор	2–3	4–6	7–8
9: Поведенческий уход от проблемы	2	3–4	5–8
10: Сдерживание	2–4	5–7	8
11: Использование эмоциональной социальной поддержки	2–4	5–7	8
12: Использование «успокоительных»	2	3–4	5–8
13: Принятие	2–4	5–7	8
14: Подавление конкурирующей деятельности	2–4	5–6	7–8
15: Планирование	2–5	6–7	8

## Интерпретация

### *Низкий уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации в негативном ключе, некоторый пессимизм.

**Мысленный уход от проблемы:** редкое использование отвлечения от неприятных мыслей, сосредоточение на них.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** редкое сосредоточение на неприятных переживаниях, неприятностях и закрытость своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** недостаточно выраженное стремление получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** сниженный уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** согласие с реальностью происходящего.

**Обращение к религии:** вера в себя, а не в сверхъестественные силы.

**Юмор:** серьезное восприятие ситуации.

**Поведенческий уход от проблемы:** упорство в достижении цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором.



**Сдерживание:** использование слишком поспешных, импульсивных действий.

**Использование эмоциональной социальной поддержки:** надежда на себя и свои силы, отказ от поиска эмоциональной, моральной поддержки, сочувствия и понимания.

**Использование «успокоительных»:** отказ от использования лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** непринятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации.

**Подавление конкурирующей деятельности:** отвлечение на другие дела, для того чтобы не сосредотачиваться на решении проблемы.

**Планирование:** отказ от планирования и обдумывания своих дальнейших действий по решению проблемы.

### *Средний уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации то в позитивном, то в негативном ключе.

**Мысленный уход от проблемы:** умеренное использование отвлечения от неприятных мыслей.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** умеренное сосредоточение на неприятных переживаниях, неприятностях и выражение своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** желание получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** достаточный уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** умеренные попытки отрицания реальности происходящего.

**Обращение к религии:** от случая к случаю обращение к религии, вере, Богу.

**Юмор:** частично юмористическое восприятие ситуации.

**Поведенческий уход от проблемы:** частичный отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором.

**Сдерживание:** умеренное сдерживание себя от слишком поспешных, импульсивных действий.

**Использование эмоциональной социальной поддержки:** поиск эмоциональной, моральной поддержки.

**Использование «успокоительных»:** от случая к случаю употребление лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации.

**Подавление конкурирующей деятельности:** частичное сосредоточение на решении проблемы и отвлечение от других дел.

**Планирование:** планирование и обдумывание своих дальнейших действий по решению проблемы.

*Высокий уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации исключительно в позитивном ключе, оптимизм относительно происходящего.

**Мысленный уход от проблемы:** ярко выраженное использование отвлечения от неприятных мыслей.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** сосредоточение исключительно на неприятных переживаниях, неприятностях и яркое выражение своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** выраженное стремление получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** очень высокий уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** ярко выраженные попытки отрицания реальности происходящего.

**Обращение к религии:** сосредоточение на религии, вере.

**Юмор:** юмористическое восприятие ситуации, использование шуток, юмора.

**Поведенческий уход от проблемы:** категорический отказ от достижения цели.

**Сдерживание:** сдерживание себя от слишком поспешных, импульсивных действий.

**Использование эмоциональной социальной поддержки:** выраженный поиск эмоциональной, моральной поддержки, сочувствия и понимания.

**Использование «успокоительных»:** употребление лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** полное смирение с реальностью произошедшего, со стрессовой ситуацией.

**Подавление конкурирующей деятельности:** полное сосредоточение на решении проблемы и отвлечение от других дел.

**Планирование:** планирование и обдумывание своих дальнейших действий по решению проблемы, разработка стратегий поведения.

## Методика COPE-30A (для подростков)

**Целевые группы:** Норма (нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления).

**Возраст:** 12–18 лет.

Методика направлена на изучение того, как люди реагируют на стрессовые, трудные ситуации и как они их преодолевают. Она содержит всего 30 пунктов, которые объединяются в 15 стратегий преодоления.

### Инструкция для вне ситуативной версии

Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте, что Вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...».

Варианты ответа

- 1 — Нет
- 2 — Изредка
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

### Инструкция для ситуативной версии

Выделите трудную жизненную ситуацию, произошедшую в Вашей жизни и являющуюся актуальной для Вас. Напишите, что это за ситуация? Когда она произошла? Оцените уровень трудности этой ситуации по 10-балльной шкале от 1 — наименьшая трудность до 10 — наибольшая трудность:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Пожалуйста, отметьте, что Вы делали и как чувствовали себя, попав в эту ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступили именно Вы, когда столкнулись с этой ситуацией.

Варианты ответа

- 1 — Нет
- 2 — Изредка
- 3 — Иногда
- 4 — Часто

### Пункты методики:

- 1. Я надеюсь на то, что Бог мне поможет
- 2. Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов
- 3. Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию
- 4. Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься

5. Я прошу помощи у Бога
6. Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия
7. Я перевожу случившееся в шутку
8. Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных
9. Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию
10. Я даю выход своим переживаниям
11. Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете
12. Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему
13. Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела
14. Я принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме
15. Я шучу по поводу случившегося
16. Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)
17. Я ищу что-то хорошее в том, что произошло
18. Я делаю вид, что ничего не произошло
19. Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию
20. Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме
21. Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней
22. Я переживаю и активно проявляю свои чувства
23. Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой
24. Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы
25. Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких
26. Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему
27. Я учусь жить с этим
28. Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы
29. Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы
30. Я просто делаю вид, что ничего не случилось

**Ключ:**

	Шкала	Пункты
1	Позитивное переформулирование	11, 17
2	Мысленный уход от проблемы	4, 20
3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10, 22
4	Использование инструментальной социальной поддержки	3, 12
5	Активное совладание	9, 23

	Шкала	Пункты
6	Отрицание	18, 30
7	Обращение к религии	1, 5
8	Юмор	7, 15
9	Поведенческий уход от проблемы	16, 24
10	Сдерживание	2, 19
11	Использование эмоциональной социальной поддержки	8, 25
12	Использование «успокоительных»	14, 26
13	Принятие	21, 27
14	Подавление конкурирующей деятельности	13, 28
15	Планирование	6, 29

По каждой шкале суммируются баллы по двум пунктам, номера которых приведены выше. Можно считать и средние значения по шкалам, суммируя ответы на пункты и деля их на два. В таком случае результаты можно сравнивать с результатами полной методики COPE. Нормы ниже в таблице приведены по суммам баллов.

Нормы по субшкалам «COPE30» для взрослых:  
 низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале,  
 высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале

### Нормы (подростки 12–18 лет), ситуативная версия

Копинг-стратегии	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
1: Позитивное переформулирование	2–3	4–7	8
2: Мысленный уход от проблемы	2	3–6	7–8
3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	2–3	4–6	7–8
4: Использование инструментальной социальной поддержки	2–3	4–7	8
5: Активное совладание	2–3	4–7	8
6: Отрицание	2	3–6	7–8
7: Обращение к религии	2	3–6	7–8
8: Юмор	2	3–6	7–8
9: Поведенческий уход от проблемы	2	3–5	6–8
10: Сдерживание	2–3	4–7	8
11: Использование эмоциональной социальной поддержки	2–3	4–7	8
12: Использование «успокоительных»	2	3–5	6–8
13: Принятие	2–3	4–7	8
14: Подавление конкурирующей деятельности	2	3–6	7–8
15: Планирование	2–3	4–7	8

## Интерпретация

### *Низкий уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации в негативном ключе, некоторый пессимизм.

**Мысленный уход от проблемы:** редкое использование отвлечения от неприятных мыслей, сосредоточение на них.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** редкое сосредоточение на неприятных переживаниях, неприятностях и закрытость своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** недостаточное выраженное стремление получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** сниженный уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** согласие с реальностью происходящего.

**Обращение к религии:** вера в себя, а не в сверхъестественные силы.

**Юмор:** серьезное восприятие ситуации.

**Поведенческий уход от проблемы:** упорство в достижении цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором.

**Сдерживание:** использование слишком поспешных, импульсивных действий.

**Использование эмоциональной социальной поддержки:** надежда на себя и свои силы, отказ от поиска эмоциональной, моральной поддержки, сочувствия и понимания.

**Использование «успокоительных»:** отказ от использования лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** неприятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации.

**Подавление конкурирующей деятельности:** отвлечение на другие дела, для того чтобы не сосредотачиваться на решении проблемы.

**Планирование:** отказ от планирования и обдумывания своих дальнейших действий по решению проблемы.

### *Средний уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации то в позитивном, то в негативном ключе.

**Мысленный уход от проблемы:** умеренное использование отвлечения от неприятных мыслей.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** умеренное сосредоточение на неприятных переживаниях, неприятностях и выражение своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** желание получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** достаточный уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** умеренные попытки отрицания реальности происходящего.

**Обращение к религии:** от случая к случаю обращение к религии, вере, Богу.

**Юмор:** частично юмористическое восприятие ситуации.

**Поведенческий уход от проблемы:** частичный отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором.

**Сдерживание:** умеренное сдерживание себя от слишком поспешных, импульсивных действий.

**Использование эмоциональной социальной поддержки:** поиск эмоциональной, моральной поддержки.

**Использование «успокоительных»:** от случая к случаю употребление лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации.

**Подавление конкурирующей деятельности:** частичное сосредоточение на решении проблемы и отвлечение от других дел.

**Планирование:** планирование и обдумывание своих дальнейших действий по решению проблемы.

#### *Высокий уровень*

**Позитивное переформулирование:** переосмысление стрессовой ситуации исключительно в позитивном ключе, оптимизм относительно происходящего.

**Мысленный уход от проблемы:** ярко выраженное использование отвлечения от неприятных мыслей.

**Концентрация на эмоциях и их активное выражение:** сосредоточение исключительно на неприятных переживаниях, неприятностях и яркое выражение своих чувств.

**Использование инструментальной социальной поддержки:** выраженное стремление получить совет, помощь или информацию.

**Активное совладание:** очень высокий уровень активности или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации.

**Отрицание:** ярко выраженные попытки отрицания реальности происходящего.

**Обращение к религии:** сосредоточение на религии, вере.

**Юмор:** юмористическое восприятие ситуации, использование шуток, юмора.

**Поведенческий уход от проблемы:** категорический отказ от достижения цели.

**Сдерживание:** сдерживание себя от слишком поспешных, импульсивных действий.



**Использование эмоциональной социальной поддержки:** выраженный поиск эмоциональной, моральной поддержки, сочувствия и понимания.

**Использование «успокоительных»:** употребление лекарственных средств как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия.

**Принятие:** полное смирение с реальностью произошедшего, со стрессовой ситуацией.

**Подавление конкурирующей деятельности:** полное сосредоточение на решении проблемы и отвлечение от других дел.

**Планирование:** планирование и обдумывание своих дальнейших действий по решению проблемы, разработка стратегий поведения.

## Приложение 5

**Шкала реагирования на неопределенность**

**Целевые группы:** Норма (нормотипичные дети, подростки с нормативным кризисом взросления, взрослые).

**Возраст:** подростки 12–18 лет, взрослые от 18 лет

Шкала реагирования на неопределенность поможет узнать:

- насколько стрессовой для человека является ситуация неопределенности;
- готов ли человек к переменам в жизни;
- способы, которые человек чаще всего использует при столкновении с ситуациями перемен или неопределенности (эмоциональные и/или когнитивные).

Эмоциональные реакции на неопределенность предполагают опасения, тревогу, страхи, волнения, потерянность, что способствует недостаточному принятию неопределенности и снижению ресурсов для преодоления. Когнитивные реакции на неопределенность — это потенциал тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также умения обдумывать свои действия для ее преодоления. Готовность к переменам и неопределенности — это интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения. В этом случае перемены воспринимаются, как повод научиться чему-то новому, а возможность любых перемен воспринимается человеком как стимул для преодоления. Такой человек испытывает азарт, вдохновение и легко адаптируется к изменениям.

**Инструкция для взрослых:**

Пожалуйста, выберите тот вариант ответа, который больше всего подходит для Вас, когда Вы сталкиваетесь с ситуацией неопределенности:

**Инструкция для подростков:**

Пожалуйста, выбери тот вариант ответа, который больше всего подходит для тебя, когда ты сталкиваешься с ситуацией неопределенности:

Варианты ответа

- Никогда — 1 балл  
Редко — 2 балла  
Иногда — 3 балла  
Часто — 4 балла  
Всегда — 5 баллов

**Пункты методики:**

1. Внезапные перемены выбивают меня из колеи.
2. При принятии решения я боюсь совершить ошибку.
3. Когда будущее неопределенно, я ожидаю худшего.
4. Столкновение с неопределенностью заставляет меня нервничать.
5. Я беспокоюсь в неопределенной ситуации.

6. Мысли о неопределенности вызывают у меня чувство подавленности.
7. Меня пугает неопределенность.
8. Когда ситуация непонятна для меня, я испытываю тревогу.
9. Когда я не уверен, что делать, я чувствую себя потерянным.
- 10 Я волнуюсь, когда что-то меняется.
11. Когда ситуация неясна, я злюсь.
12. Я чувствую себя лучше, когда сделал все возможное, чтобы тщательно спланировать свое будущее.
13. Мне нравится держать все под контролем.
14. Мне нравится точно знать, что делать дальше.
15. Я стараюсь четко спланировать свою жизнь и карьеру.
16. Мне нравится, чтобы все было на своих местах как в школе, так и дома.  
(Примечание: для взрослых утверждение давать в следующей формулировке: «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как на работе, так и дома»).
17. Мне нравится заранее планировать все детали, а не оставлять все на волю случая.
18. Для меня возможность перемен является захватывающей и стимулирующей.
19. Мне интересно получать новый опыт.
20. Я отношусь к новому опыту как к вызову.
21. Для меня новый опыт — повод научиться чему-то новому.
22. Новый опыт может быть полезен.
23. Меня вдохновляют новые впечатления.
24. Я думаю, что разнообразие придает остроту жизни.
25. Я легко адаптируюсь к переменам (изменениям).

**Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов:**

Эмоциональные реакции на неопределенность:  $B1+B2+B3+B4+B5+B6+B7+B8+B9+B10+B11$ .

Когнитивные реакции на неопределенность:  $B12+B13+B14+B15+B16+B17$ .

Готовность к переменам и неопределенности:  $B18+B19+B20+B21+B22+B23+B24+B25$ .

Нормы по субшкалам «Шкалы реагирования на неопределенность» для разных возрастов: низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале, высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале

Шкала	Пол	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Подростки 12–18 лет (N = 1718)				
Эмоциональные реакции на неопределенность	Девочки	11–18	19–40	41–55
	Мальчики	11–14	15–35	36–55

Шкала	Пол	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Когнитивные реакции на неопределенность		6–17	18–27	28–30
Готовность к переменам и неопределенности		8–23	24–35	36–40
Взрослые от 18 до 77 лет (N=468)				
Эмоциональные реакции на неопределенность	Женщины	11–30	31–42	43–55
	Мужчины	11–26	27–37	38–55
Когнитивные реакции на неопределенность		6–19	20–25	26–30
Готовность к переменам и неопределенности		8–26	27–33	34–40

## Интерпретация

### *Эмоциональные реакции на неопределенность*

*Низкий уровень:* предполагает отсутствие опасений, тревоги, страхов, волнений, потерянности, что способствует принятию неопределенности и повышению ресурсов для преодоления.

*Средний уровень:* предполагает умеренно выраженный характер опасений, тревоги, страхов, волнений, потерянности, что способствует адаптации к неопределенности.

*Высокий уровень:* означает опасения, тревогу, страхи, волнения, потеряность, что способствует недостаточному принятию неопределенности и снижению ресурсов для преодоления.

### *Когнитивные реакции на неопределенность*

*Низкий уровень:* Сниженный уровень потенциала тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также недостаточные навыки к обдумыванию своих действий для ее преодоления, что может препятствовать адаптации к ситуациям неопределенности.

*Средний уровень:* Умеренно выраженные умения планировать свои действия в ситуации неопределенности и контролировать ситуации неопределенности, а также умения обдумывать свои действия для ее преодоления, что способствует хорошей адаптации к ситуациям неопределенности.

*Высокий уровень:* Высокий уровень потенциала тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также хорошо развитые умения обдумывать свои действия для ее преодоления, что способствует отличной адаптации к ситуациям неопределенности.

### *Готовность к переменам и неопределенности*

*Низкий уровень:* предполагает отношение человека к новому опыту как к проблеме, которую достаточно трудно решить, поэтому такой человек очень

сложно адаптируется к изменениям. Требуется помощь ближайшего социального окружения.

*Средний уровень:* характеризует умеренный интерес к получению нового опыта, не всегда этот опыт воспринимается как полезный, как повод научиться чему-то новому, но это не мешает хорошо адаптироваться к изменениям.

*Высокий уровень:* предполагает интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения. Перемены воспринимаются как повод научиться чему-то новому, а возможность любых перемен воспринимается как стимул для преодоления. Такой человек испытывает азарт, вдохновение и легко адаптируется к изменениям.

## Приложение 6

**Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII**

**Целевые группы:** Норма (взрослые).

**Возраст:** взрослые от 18 лет

Методика позволяет изучить взаимоотношения в семьях, возможности семей решать основные проблемы, реагировать на непредвиденные обстоятельства, принимать поддержку со стороны других людей, следовать общим для семьи нравственным ценностям и традициям

**Инструкция**

Каких людей Вы считаете членами своей семьи? Перечислите их. Ваша семья может включать в себя любых людей по Вашему усмотрению.

---

---

---

С кем Вы живете?

---

---

---

Вспомните и напишите одно из неблагоприятных событий в Вашей семье. Примерами таких событий могут быть: развод, смерть, переезд, потеря работы и т.д.

---

Какой уровень интенсивности, по Вашему мнению, это событие имело для Вашей семьи? Обведите цифру ниже: где 1 — отсутствующая или низкая интенсивность, а 10 — высокая.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Укажите, каких членов своей семьи Вы вспоминаете при размышлениях об этом событии и его оценивании.

---

После этого события, почувствовали ли Вы, что связь в Вашей семье (выберите тот ответ, который наиболее характерен для Вашей семьи):

- стала более дистантной (вы отдалились друг от друга)
- осталась прежней
- стала более близкой (вы стали ближе друг к другу)

Пожалуйста, внимательно прочтите каждое утверждение. Решите, насколько хорошо оно описывает Вашу семью теперь.

Варианты ответа

1 — никогда

2 — редко

- 3 — иногда
- 4 — часто
- 5 — всегда

**Пункты методики:**

1. Наша семья гибко реагирует на непредвиденные обстоятельства
2. Наши друзья ценят нас такими, какие мы есть
3. То, что мы делаем друг для друга, заставляет нас чувствовать себя семьей
4. Мы принимаем стрессовые события как часть нашей жизни
5. Мы признаем, что проблемы могут возникать неожиданно
6. Мы все участвуем в принятии важных семейных решений
7. Мы можем преодолевать страдания и приходить к взаимопониманию
8. В нашей семье мы понимаем друг друга
9. Мы можем обратиться за разъяснениями, если не понимаем друг друга
10. В нашей семье все честны и откровенны друг с другом
11. Мы можем пойти на компромисс, когда возникают проблемы
12. Мы можем рассчитывать на поддержку других людей
13. В нашей семье мы можем открыто уточнить, если не понимаем смысла высказывания
14. Мы можем решить основные проблемы
15. Мы справимся, если возникнет еще одна проблема
16. Мы можем обсуждать то, как мы взаимодействуем в нашей семье
17. Мы можем справляться с трудностями всей семьей
18. Мы советуемся друг с другом при принятии решений
19. Мы представляем проблему с позитивной стороны, чтобы ее решить
20. Мы обсуждаем проблемы и совместно их решаем
21. Мы обсуждаем различные вопросы до тех пор, пока не примем решение
22. Мы можем свободно выражать свое мнение в семье
23. Нам нравится уделять время и силы нашей семье
24. Мы считаем, что люди готовы помочь нам в чрезвычайной ситуации
25. В нашем социальном окружении мы чувствуем себя в безопасности
26. Мы чувствуем себя сильными перед лицом значимых проблем
27. У нас есть силы для решения своих проблем
28. Мы знаем, что если возникнут проблемы, другие люди нам помогут
29. Мы знаем, что мы важны для наших друзей
30. Мы все разделяем ответственность в семье
31. Мы проявляем любовь и привязанность к членам семьи
32. Мы говорим друг другу, как сильно мы ценим каждого
33. Даже в трудные минуты мы верим, что все разрешится
34. Мы ищем новые способы решения проблем
35. Мы ориентируемся на общие для семьи нравственные принципы
36. Мы поддерживаем общие для семьи традиции
37. Мы создаем новые семейные традиции
38. Пережитый нами опыт сделал нас способными сочувствовать другим



39. Нам помогают преодолевать трудности общие смыслы и ценности

40. Чтобы справиться с невзгодами, мы опираемся на духовные ресурсы нашей семьи

Есть ли что-то еще, что помогло вашей семье пережить неблагоприятное событие, что не было описано или обсуждено выше? \_\_\_\_\_

### Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов

Субшкалы	Пункты
Семейная коммуникация и связность	3, 6, 8, 9, 10, 11, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 30, 31, 32
Позитивный прогноз и решение проблем	14, 15, 17, 19, 26, 27, 33, 34
Принятие и гибкость	1, 4, 5, 7, 13
Социальные ресурсы	2, 12, 24, 25, 28, 29
Духовность семьи	35, 36, 37, 38, 39, 40
Жизнеспособность семьи (общий балл)	Сумма баллов всех пяти субшкал

Нормы в баллах по субшкалам

«Шкалы оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII»:

низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале,

высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале  
(взрослые от 16 до 86 лет, N = 1171)

Шкалы оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Семейная коммуникация и связность	15–51	52–66	67–75
Позитивный прогноз и решение проблем	8–28	29–35	36–40
Принятие и гибкость	5–17	18–22	23–25
Социальные ресурсы	6–19	20–26	27–30
Духовность семьи	6–21	22–27	28–30
Жизнеспособность семьи (общий балл)	40–141	142–172	173–200

## Интерпретация

### *Семейная коммуникация и связность*

*Низкий уровень:* Недостаточное участие в принятии важных семейных решений, непонимание друг друга, отстранение от обсуждения общих для семьи проблем и трудностей, нежелание обратиться к членам семьи для разъяснения спорных вопросов, отстраненность от принятия важных решений в семье, осторожность в выражении своего мнения, страх быть непонятым, некоторая конфликтность во взаимодействии в семье, закрытость в общении с членами семьи.

*Средний уровень:* Участие в принятии важных семейных решений, обсуждение общих для семьи проблем и трудностей от случая к случаю,

избирательное обращение к членам семьи для разъяснения спорных вопросов и при принятии важных решений, выражение своего мнения тем членам семьи, с которыми выстроены доверительные отношения.

*Высокий уровень:* Высокая связность членов семьи друг с другом, участие всех членов семьи в принятии важных решений, атмосфера понимания, открытости и искренности, свободное выражение своего мнения, чувство ответственности, любви и привязанности ко всем членам семьи, открытое выражение своих мнений и чувств в семье и их обсуждение.

### ***Позитивный прогноз и решение проблем***

*Низкий уровень:* Неуверенность в конструктивном решении основных проблем в семье, неуверенность, что семья справится с трудностями, отказ от поиска новых способов решения проблем, недоверчивое отношение к членам своей семьи.

*Средний уровень:* Некоторые колебания относительно оптимального решения основных проблем в семье, недостаточная уверенность в устойчивости семьи перед трудностями, поиск новых способов решения проблем, вера в членов своей семьи.

*Высокий уровень:* Оптимистичный взгляд на решение основных проблем в семье, уверенность в устойчивости семьи перед трудностями, активный поиск новых способов решения проблем, твердая вера в членов своей семьи.

### ***Принятие и гибкость***

*Низкий уровень:* Ригидное реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства, непринятие стрессовых событий как части жизни, растерянность перед возникновением неожиданных проблем, неуверенность в преодолении страданий, закрытость и отгороженность от трудностей.

*Средний уровень:* Устойчивое реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства на фоне недостатка гибкости, принятие не всех стрессовых событий как части жизни, а только тех, с которыми у семьи есть опыт преодоления, признание того, что проблемы могут быть неожиданными, уверенность в преодолении страданий.

*Высокий уровень:* Весьма гибкое реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства, принятие всех стрессовых событий как части жизни, признание того, что проблемы могут возникать неожиданно, твердая уверенность в преодолении страданий, взаимопонимание и открытость.

### ***Социальные ресурсы***

*Низкий уровень:* Неуверенность в ценности своей семьи для ближайшего окружения, отсутствие потребности обратиться за поддержкой к другим людям в трудных для семьи ситуациях, недоверие друзьям и социальному окружению своей семьи, закрытость семьи от социального окружения.

*Средний уровень:* Признание ценности своей семьи для ближайшего окружения, уверенность в поддержке других людей, но в зависимости от трудности ситуации, ощущение безопасности в социальном окружении.

*Высокий уровень:* Твердая убежденность в ценности своей семьи для ближайшего окружения, уверенность в поддержке других людей в трудных и чрезвычайных для семьи ситуациях, стойкое ощущение безопасности в социальном окружении.

### ***Духовность семьи***

*Низкий уровень:* Недостаточная ориентация семьи на общие семейные ценности, традиции, неуверенность в способности семьи быть ориентиром для других и создавать новые традиции.

*Средний уровень:* Поддержание общих для всех членов семьи нравственных принципов, ценностей, смыслов, некоторых семейных традиций, ориентация на открытость и выражение сострадания другим.

*Высокий уровень:* Хорошо сформированные общие для всех членов семьи нравственные принципы, ценности, смыслы, поддержание и создание новых семейных традиций, ориентация на пережитый опыт, который позволяет быть открытыми и выражать сочувствие другим на основе общих для семьи духовных ценностей.

### ***Общий уровень жизнеспособности семьи***

*Низкий уровень:* Недостаточное участие в принятии важных семейных решений, непонимание друг друга, отстранение от обсуждения общих для семьи проблем и трудностей, некоторая конфликтность во взаимодействии в семье. Неуверенность в конструктивном решении основных проблем в семье, отказ от поиска новых способов решения проблем. Ригидное реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства, неприятие стрессовых событий как части жизни, растерянность перед возникновением неожиданных проблем. Неуверенность в ценности своей семьи для ближайшего окружения, отсутствие потребности обратиться за поддержкой к другим людям в трудных для семьи ситуациях, недоверие друзьям и социальному окружению своей семьи. Недостаточная ориентация семьи на общие семейные ценности, традиции.

*Средний уровень:* Обсуждение общих для семьи проблем и трудностей от случая к случаю, избирательное обращение к членам семьи для разъяснения спорных вопросов и при принятии важных решений, выражение своего мнения тем членам семьи, с которыми выстроены доверительные отношения. Некоторые колебания относительно оптимального решения основных проблем в семье. Устойчивое реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства на фоне недостатка гибкости, принятие не всех стрессовых событий как части жизни, а только тех, с которыми у семьи есть опыт преодоления. Признание ценности своей семьи для ближайшего окружения, уверенность в поддержке других людей, но в зависимости от трудности ситуации, ощущение безопасности в социальном окружении. Поддержание общих для всех членов семьи нравственных принципов, ценностей, смыслов, некоторых семейных традиций.

*Высокий уровень:* Высокая связность членов семьи друг с другом, атмосфера понимания, открытости и искренности, открытое выражение своих мнений и чувств в семье и их обсуждение. Оптимистичный взгляд на решение

основных проблем в семье, уверенность в устойчивости семьи перед трудностями, активный поиск новых способов решения проблем, твердая вера в членов своей семьи. Гибкое реагирование семьи на непредвиденные обстоятельства, принятие всех стрессовых событий как части жизни, твердая уверенность в преодолении трудностей. Уверенность в поддержке других людей в трудных и чрезвычайных для семьи ситуациях, стойкое ощущение безопасности в социальном окружении. Хорошо сформированные общие для всех членов семьи нравственные принципы, ценности, смыслы, поддержание и создание новых семейных традиций, ориентация на пережитый опыт, который позволяет быть открытыми и выражать сочувствие другим на основе общих для семьи духовных ценностей.

## Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»

**Целевые группы:** норма (родители любого возраста нормотипичных детей от 1 года до 13 лет).

**Возраст:** взрослые любого возраста

Методика позволяет определить способность родителей понимать собственные психические состояния и психические состояния своих детей, а также влияние родительских состояний на поведение и чувства ребенка, что очень важно для успешного воспитания детей. Ответственные родители могут проверить уровень своего рефлексивного функционирования и улучшить его при желании.

### Инструкция:

Ниже перечислены утверждения, касающиеся Вас и Вашего ребенка. Прочитайте каждый пункт и решите, согласны Вы или не согласны с каждым из них и в какой степени.

Варианты ответа

- 1 — полностью не согласен
- 2 — не согласен
- 3 — скорее не согласен
- 4 — не определился
- 5 — скорее согласен
- 6 — согласен
- 7 — полностью согласен

### Пункты методики:

- 1. Я уверен(а), что мой ребенок меня любит, только когда он или она улыбается мне
- 2. Я всегда знаю, чего хочет мой ребенок
- 3. Я размышляю о причинах, по которым мой ребенок чувствует и ведет себя именно так
- 4. Среди незнакомых людей мой ребенок может расплакаться (капризничать/плохо вести себя), чтобы поставить меня в неловкое положение
- 5. Я прекрасно умею читать мысли своего ребенка
- 6. Я очень интересуюсь, о чем думает и что чувствует мой ребенок
- 7. Часто поведение моего ребенка слишком сильно сбивает с толку, чтобы попытаться объяснить его
- 8. Я всегда могу предсказать, что сделает мой ребенок
- 9. Часто мне любопытно узнать, что чувствует мой ребенок
- 10. Иногда мой ребенок начинает плохо чувствовать себя (заболевает), чтобы помешать мне заниматься тем, чем я хочу

11. Иногда я могу неправильно понять реакции своего ребенка
12. Я стараюсь смотреть на ситуации глазами моего ребенка
13. Когда мой ребенок капризничает (вредничает), он или она это делает, только чтобы разозлить меня
14. Я всегда знаю, почему я поступаю с моим ребенком именно так
15. Я стараюсь понять, почему мой ребенок плохо ведет себя
16. Я всегда знаю, почему мой ребенок действует тем или иным образом

**Ключ:**

Шкалы	Пункты	Формула
Предрефлексия	1, 4, 7, 10, 13	$(1+4+7+10+13)/5$
Уверенность	2, 5, 8, 11*, 14, 16	$(2+5+8+11*+14+16)/6$ . 11 п* — обратный
Интерес и любопытство	3, 6, 9, 12, 15	$(3+6+9+12+15)/5$

Нормы по субшкалам опросника  
Родительское рефлексивное функционирование (N=205).

Верхняя граница определяется как  
4, 11, 23, 40, 60, 77, 89 и 96-й процентиля

Станайн	Уровень	Предрефлексия	Уверенность	Интерес и любопытство
1	Низкий	1,00	1,00–2,17	1,00–3,60
2			2,18–2,83	3,61–4,60
3		1,01–1,20	2,84–3,50	4,61–5,20
4	Средний	1,21–1,60	3,51–3,92	5,21–5,90
5		1,61–2,00	3,93–4,50	5,91–6,20
6		2,01–2,60	4,51–5,00	6,21–6,60
7	Высокий	2,61–3,40	5,01–5,33	6,61–6,80
8		3,41–4,40	5,34–5,83	6,81–6,99
9		4,41–7,00	5,84–7,00	7,00

## Интерпретация

### *Предрефлексия*

*Низкий уровень:* способность родителя понять субъективный мир ребенка, доверие в отношениях с ребенком.

*Средний уровень:* умеренно выраженная способность родителя понять субъективный мир ребенка, но некоторая склонность рассматривать его поведение как манипуляции.

*Высокий уровень:* излишняя подозрительность относительно поведения ребенка, неуверенность в истинности реакций ребенка, склонность рассматривать поведение ребенка как манипуляции.

**Уверенность**

*Низкий уровень:* Неуверенность родителя в том, что его мысли относительно психического состояния ребенка верны, недостаточное понимание потребностей ребенка, его мыслей, реакций, чувств, сложности в прогнозировании поведения ребенка.

*Средний уровень:* Достаточная убежденность родителя в том, что его мысли относительно психических состояний ребенка верны, допущение некоторых сомнений относительно непрозрачности этих состояний.

*Высокий уровень:* Уверенность родителя в том, что его мысли относительно психического состояния ребенка верны, глубокое понимание потребностей ребенка, понимание его мыслей, реакций, чувств, хорошо развитые умения прогнозировать поведение ребенка.

**Интерес и любопытство**

*Низкий уровень:* недостаточно выраженное стремление понять причины поведения ребенка, незаинтересованность его чувствами, неумение посмотреть на ситуацию глазами ребенка, что связано с небольшим опытом в воспитании детей.

*Средний уровень:* умеренно выраженное стремление понять причины поведения ребенка, интерес к его чувствам, стремление посмотреть на ситуацию глазами ребенка.

*Высокий уровень:* ярко выраженное стремление понять причины поведения ребенка, глубокий интерес к его чувствам, умения смотреть на ситуацию глазами ребенка.

**Вывод**

Оптимальные уровни рефлексивного функционирования родителей выражаются средними и высокими баллами по шкалам Интерес и любопытство и Уверенность и более низкими баллами по шкале Предрефлексия.



## Пространство Дерева и Света

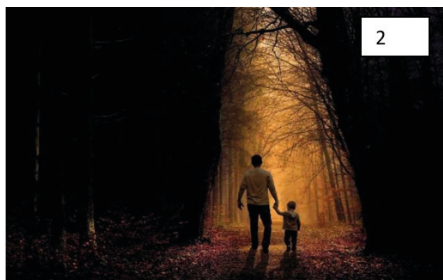
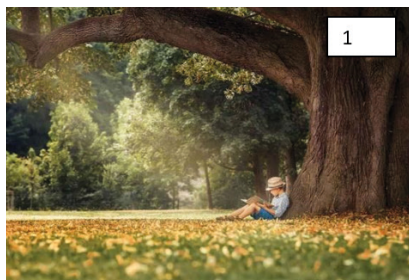
**Целевые группы:** Норма (взрослые).

**Возраст:** взрослые от 18 лет

Методика направлена на изучение особенностей духовного опыта и переживаний, обусловленных детскими взаимоотношениями в их связи с семейными традициями и культурой. Это оригинальная, простая и доступная процедура, основанная на метафорах пространств дерева и света, позволяет лучше понять не только особенности связи с традициями и культурой, но и определить доминирующую модальность эмоций и чувств, связанных с духовным опытом детства.

### Инструкция:

Пожалуйста, внимательно рассмотрите 4 картинки. Какая из них лучше всего отражает период Вашего детства? Выберите соответствующую картинку. После того, как сделан выбор одной из картинок, нужно ответить на три вопроса: «Что чувствует ребенок на картинке, которую Вы выбрали? О чем думает ребенок на картинке, которую Вы выбрали? Что делает ребенок на картинке, которую Вы выбрали?» После этого можно написать историю или сказку о жизни этого ребенка.



*Стимульный материал методики К. Адамс «Пространство дерева и света»*

## Интерпретация

На первой, названной автором *«Живое пространство»*, изображен ребенок, сидящий около величественного дерева, корни которого уходят глубоко в землю, а большая крона служит защитой. Это самое яркое из пространств, символизирующее прочную основу и защиту.

На второй картинке *«Мерцающее пространство»* изображен темный густой лес, дорога, по которой идет ребенок, поддерживаемый взрослым и свет, который пробивается сквозь деревья, освещая путникам дорогу. По мнению К. Адамс, это пространство символизирует стремление к пониманию своей культуры и традиций при поддержке взрослого.

На третьей картинке *«Непрозрачное пространство»* изображены сумерки, солнце уходит за горизонт, практически не видно дерева, но хорошо различим темный силуэт ребенка. Картина символизирует одиночество, тревогу, беспокойство и страх. Традиции еще присутствуют, но есть разрывы, противоречия и нет ощущения поддержки.

Четвертая картинка изображает *«Невидимое пространство»* с деревьями в тумане, на картине нет ребенка. Иллюстрация символизирует сомнения, неприятие других, отдаленность от традиций и культуры, «утрату корней».

## ЛИТЕРАТУРА

- Абульханова-Славская, К.А. (1980) *Деятельность и психология личности*. М.: Наука
- Абульханова-Славская, К.А. (1991) *Стратегии жизни*. М.: Мысль
- Абульханова-Славская, К.А., Березина, Т.Н. (2001) *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя
- Аванесов, В.С. (2007а) Item Response Theory: Основные понятия и положения. *Педагогические Измерения*, 2, 3–28
- Аванесов, В.С. (2007б) Истоки и основные понятия математической теории педагогических измерений (Item Response Theory). *Педагогические Измерения*, 3, 3–36
- Александрова, Л.А. Леонтьев, Д.А. (2016) Копинг-стратегии как проявление саморегуляции // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та. Т. 1. С. 14–17
- Алексеева, Л.Ф. (2009) Роль активности субъектов деятельности в развитии личностных качеств. *Вестник Бурятского Государственного университета*, 5, 3–6
- Ананьев, Б.Г. (2010) *Человек как предмет познания*. М.: Наука
- Анисимов, О.С. (2010) Философско-психологические основы акмеологии: понятийная парадигма. *Вестник Московской государственной академии делового администрирования*, 3(3), 149–164
- Артёмов, Е.К. (2019) Трансформация семейных ценностей белорусов в региональном контексте. *Журнал белорусского государственного университета. Философия. Психология*, 3, 51–58
- Асмолов А.Г. (2015) Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия. *Психологические исследования*, 8(40). <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.550>
- Асмолов, А.Г. (2017) Сохранить себя в эпоху конформизма. *Психологическая газета*. <https://psy.su/feed/7415/>
- Асмолов, А.Г. (2012) *Оптика просвещения: социокультурные перспективы*. М.: Просвещение. 2012
- Асмолов, А.Г. (2018) Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК
- Асмолов, А.Г. Шехер, Е.Д., Черноризов, А.М. (2017) Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции. *Вопросы психологии*, 4, 3–26
- Асмолов, А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М. (2018) *Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции*. М.: Акрополь

- Базаров, Т.Ю., Голынчик, Е.О., Липатов, С.А., Несмеянова, Р.К. (2022) Стили реагирования на изменения и восприятие учителями организационной культуры и конфликтов в школе. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 3, 85–118. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.03.06>
- Баранова, С.В. (2014) Психологическая специфика настойчивости студентов. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 2, 69–73
- Басовская, Н.И. (2014) Война и мир в истории цивилизации (постановка проблемы на материале древней и средневековой истории). *Вестник РГГУ*, 13(135), 9–14
- Бауман, З. (2008) *Текущая современность*. СПб.: Питер
- Белинская, Е.П. (2014) Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. *Психологические исследования*, 7(36). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 29.10.2024)
- Белинская, Е.П. (2022) Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 24(6), 760–771. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771>
- Бердяев, Н.А. (1933) Человек и машина (железный человек IRON MAN) (проблема социологии и метафизики техники). *Путь*, 38, 3–37
- Бердяев, Н.А. (1990) *Судьба России: Опыты по психологии войны и национальности*. Репринт. воспр. изд. 1918 г. Москва: Философское общ. СССР
- Бердяев, Н.А. (2002) *Смысл истории. Новое Средневековье* / сост. и ком. В.В. Сапова. Москва: Канон+: ОИ «Реабилитация»
- Бехтерев, В.М. (2001) *Внушение и его роль в общественной жизни*. Санкт-Петербург: Питер
- Битюцкая, Е.В. (2011) Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология*, 1, 100–111
- Битюцкая, Е.В. Базаров, Т.Ю. (2019) Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения. *Вопросы психологии*, 2, 94–106
- Битюцкая, Е.В., Базаров, Т.Ю., Корнеев, А.А. (2021) Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(2), 297–316. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>
- Битюцкая, Е.В., Корнеев А.А. (2021) Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура. *Вопросы психологии*, 67(4), 145–161
- Богданов, С.И., Пигров, К.С., Султанов, К.В. (2018) Концепт современности. Опыт диалогической аналитики. *Общество. Среда. Развитие*, 1, 77–83

Большаков Б.Е. (2011) *Наука устойчивого развития*. М.: РАЕН

Большой толковый словарь русского языка / Кузнецов С.А., Санкт-Петербург, 2000

Борисенко, Ю.В. (2020) Апробация и адаптация методики исследования процессов идентичности «Dimensions Of Identity Development Scale». *Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология*, 3, 33–41. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2020-3-33-41>

Братусь, Б.С. (2014) Проблема возвращения категории «души» в научную психологию. *Национальный психологический журнал*, 3(15), 5–15.

Бурлакова, Н.С., Олешкевич, В.И. (2001) *Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка*. М.: Институт общегуманитарных исследований

Бурлакова, Н.С., Олешкевич, В.И. (2021) Линия методологических и прикладных разработок российской культурно-исторической клинической психологии, ориентированной на работу с индивидуальным случаем. *Консультативная психология и психотерапия*, 29(4), 144–163. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290409>

Быстрова, Н.В., Хижная, А.В., Сундеева, М.О. (2018) Семейное неблагополучие как психолого-педагогическая проблема. *Карельский научный журнал*, 7(1), 16–19

Варга, А.Я. (1988) *Тест-опросник родительского отношения* / Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы // под ред. А.Я. Варги, В.В. Столина. М.: МГУ

Варич, В.Н., Климович, А.В. (2015) Желаемый образ семьи в ценностном сознании современных белорусов и россиян. *Вестник Брестского университета. Серия 2. История. Экономика. Право*, 1, 118–124

Вартанова, М.Л. (2021) Социальные и экономические проблемы планирования и репродукции семьи. *Естественно-гуманитарные исследования*, 35(3), 91–95. <https://doi.org/10.24412/2309-4788-2021-11131>

Васильченко, А.Д. (2024) Сущность и структурные элементы человеческого капитала. *Инновационное развитие экономики*, 1(79), 70–76 <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.02.06.002>

Василюк, Ф.Е. (1984) *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)*. М.: Изд-во Моск. ун-та

Василюк, Ф.Е., Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г., Петровский, В.А., Пружинин, Б.И., Щедрин, Т.Г. (2012) *Методология психологии: проблемы и перспективы*. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив

Вдовенко, В.В., Щебетенко, С.А., Старовойтенко, Е.Б. (2021) Я в самопознании: русскоязычная версия Шкалы ясности Я-концепции. *Психологические исследования*, 14(77), 2–11

- Вересов, Н.Н. (2016) Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации. *Культурно-историческая психология*, 12(3), 129–148. <https://doi.org/10.17759/chp.2016120308>
- Виниченко, В.Ю. (2021) *Психоанализ феномена иммиграции*: магистерская диссертация. Высшая школа экономики. Москва
- Виноградова, Н.С. (2024) Восприятие России студенческой молодежью в период СВО: политико-психологический анализ. *Вестник ВГУ. Серия: История. Политология. Социология*, 3, 42–48
- Водяха, С.А. Водяха, Ю.Е., Симбирцева, Н.А., Шалагина, Е.В. (2021) Вызовы времени: самопроектирование молодежи как междисциплинарная задача. *Общество, среда, развитие*, 1, 15–20
- Вознесенская, Т.Г. (2013) Синдром апатии. *Неврологический журнал*, 3, 4–10
- Воронин, Г.Л. (2021) Смертность как социальная проблема: 2001–2017 гг. *Вестник Института социологии*, 12(3), 189–208. <https://doi.org/10.19181/vis.2021.12.3.744>
- Выготский, Л.С. (1986) *Психология искусства*. Москва: «Искусство»
- Гаранян, Н.Г., Иванов, П.А. (2010) Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). *Психологическая наука и образование*, 15(1), 82–93
- Гижицкий, В.В., Гордеева, Т.О., Гавриченкова, Т.К. (2015) Разработка опросника учебной настойчивости и постоянства учебных интересов. В *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса*: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике. Челябинск, Издательский центр ЮУрГУ, т. 1, 66–74
- Гиринский, А.А. (2023) О консервативном балансе и традиционных ценностях. *Россия в глобальной политике*, 21(2), 64–75
- Глазачев, С.Н., Вагнер, И.В., Полева, М.П. (2011) Моделирование пространства формирования экологической культуры: теоретический аспект. *Вестник Международной академии наук. Русская секция*, 1, 42–49
- Головин, С.Ю. (1998) *Словарь практического психолога*. Минск: Харвест
- Голубева, Е.В., Истратова, О.Н. (2018) Опыт отношений в родительской семье как предиктор психологического благополучия молодых людей. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 7(2), 358–362
- Гордеева, Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. (2016) Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. *Культурно-историческая психология*, 12(2), 46–58
- Гордеева, Т.О., Сычев, О.А. (2012) Внутренние источники настойчивости и ее роль в успешности учебной деятельности. *Психология обучения*, 1, 33–48
- Горький, А.М. (1918) Статьи 1905–1916. Второе издание. Изд. «Парус», Пгг

- Гринин Л.Е., Гринин А.Л., Коротаев А.В. (2023) Глобальное старение как интегральная проблема будущего. *Социологический журнал*, 29(2), 110–131
- Гришина, Н.В. (2018) «Самоизменения» личности: возможное и необходимое. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*, 8(2), 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
- Гришина, Н.В. (2020) Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности. *Вестник Московского государственного областного университета*, 4, 164–182
- Гришина, Н.Г. (2011) Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12*, 4, 109–116
- Гусарова, Е.С. Одинцова, М.А. Сорокова, М.Г. (2021) Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке. *Психологические исследования*, 14(77), 4. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i77.130>
- Гусельцева, М.С. (2017) Текущая повседневность: маркеры изменений. *Психологические исследования*, 10(56). <https://doi.org/10.54359/ps.v10i56.336>
- Гусельцева, М.С. (2018) Психологические маркеры перемен: трансформация ценностей в транзитивном обществе. В *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК, 181–196
- Гусельцева, М.С. (2022а) Диалектика современности: антиномичность как фактор развития культуры, личности, методологии. *Новые психологические исследования*, 2, 7–31. [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2022\\_02\\_02\\_01](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_02_01)
- Гусельцева, М.С. (2022б) Человек и мир в ситуации изменений: трансдисциплинарный подход. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 1, 12–34. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-202-1-12-34>
- Данилов, А.Н. (2022) Современность как вызов: ценностная перезагрузка. *Философские науки*, 65(3), 12–24. <https://doi.org/10.30727/0235-1188-2022-65-3-12-24>
- Демографические вызовы России: экспертно-аналитический доклад (2017). Москва: Центр стратегических разработок
- Демографический кризис в Российской Федерации (2020). Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий / Материалы VI Международной научно-практической конференции, том 1
- Демографическое благополучие России. Национальный демографический доклад (2022) / С.В. Рязанцев, Т.К. Ростовская [и др.]; отв ред. С.В. Рязанцев. ФНИСЦ РАН. М.: ИТД «Перспектива»
- Демографическое самочувствие регионов России. Национальный демографический доклад. (2024) / Т.К. Ростовская, А.А. Шабунова [и др.]; отв. ред. Т.К. Ростовская, А.А. Шабунова; ФНИСЦ РАН. Вологда: Вологодский научный центр. <https://doi.org/10.19181/monogr:978-5-89697-427-7.2024>
- Диагноз современности и глобальные общественные вызовы в социально-философской рефлексии (2022) Москва: Изд-во «Логос»



- Доброхлеб, В.Г., Баллаева, Е.А. (2018). Семья перед лицом новых социальных вызовов. *Народонаселение*, 21(2), 60–68
- Додонов, Б.И. (1978) *Эмоция как ценность*. М.: Политиздат
- Дорфман, Л.Я., Мишкевич, А.М., Калугин, А.Ю. (2021) Капитал индивидуальности: предыстория и базовые положения. *Современная зарубежная психология*, 10(2), 70–78. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100207>
- Доскин, В.А., Лаврентьева, Н.А., Мирошников, М.П., Шарай, В.Б. (1973) Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии*, 6, 141–145
- Достоевский, Ф.М. (2010) *Дневник писателя*. Москва. Институт русской цивилизации
- Дружилов, С.А. (2011) Индивидуальные ресурсы и потенциалы личности как необходимые условия становления профессионализма человека. *Современные научные исследования и инновации*, 4. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2011/08/1930> (дата обращения: 08.12.2024)
- Душенко, К.В. (2001) *Большая книга афоризмов*. Изд. 5-е, исправленное. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс
- Екимчик, О.А., Крюкова, Т.Л. (2020) Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом. *Вопросы психологии*, 66(5), 145–156
- Елина, В.С., Козырева, Н.В., Мусохранова, Е.Г. (2025) Ответы семьи на вызовы современности: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/t6ep-34nb-d9nn>
- Елина, В.С., Мусохранова, Е.Г., Козырева, Н.В. (2024). Шкала реагирования на неопределенность (взрослые): Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/p3kd-5bav-d52d>
- Еремин, В.В., Побываев, С.А., Сильвестров, С.Н. (2023) О показателях оценки обеспечения демографической безопасности России. *Проблемы прогнозирования*, 4(199), 104–114. <https://doi.org/10.47711/0868-6351-199-104-114>
- Ерина, Т.А., Мотькина Н.Н. (2023) Роль самопроектирования в формировании готовности будущего специалиста к профессиональному росту. *Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус»*, 22(1), 103–109. <https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-103-109>
- Ермолаева, М.В. (2023) Надежда как ресурс совладания с жизненным вызовом неопределенности. *Актуальные проблемы психологического знания*, 2(63), 8–20
- Ерофеева, В.Г., Нартова-Бочавер, С.К. (2020) Что такое «grit» и почему она может быть личностным ресурсом? *Современная зарубежная психология*, 9(4), 22–31. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090402>

- Ефремов, И.А. (2023а) Предварительные итоги международной миграции населения в России в 2022 году. *Экономическое развитие России*, 3(168), 64–66
- Ефремов, И.А. (2023б) Тенденции международной миграции населения в России в первом полугодии 2023 г. *Экономическое развитие России*. 30 (10), 65–67
- Ефремова, Т.Ф. (2000) *Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный*. М.: Русский язык
- Жукоцкая, А.В., Черненко, С.В. (2023) Глобальные вызовы современности и духовный выбор. *Вестник МГПУ. Серия «Философские науки»*, 2(46), 23–31. <https://doi.org/10.25688/2078–9238.2023.46.2.2>
- Захарова, Е.И. (2018) Диагностика эмоциональных отношений в семье. В сб. *Трудные дети*. Москва: Институт консультирования и системных решений
- Зинченко, В.П. (2001) Размышление о живой памяти. *Психологическая наука и образование*, 3, 5–34
- Зинченко, В.П. (2002) Человек в пространстве времен. *Развитие личности*, 3, 23–50
- Зинченко, В.П. (2007) Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция. *Вопросы психологии*, 6, 3–20
- Зинченко, В.П. (2010) *Сознание и творческий акт*. М.: Языки славянских культур
- Злобина, М.В. (2019) Внутренняя структура Нового опросника толерантности к неопределенности. *Reflexio*, (2), 36–42. <https://doi.org/10.25205/2658-4506-2019-1-2-36-42>
- Золотарева, А.А. (2020) Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*, 2, 52–57. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.2.52-57>
- Зуев, К.Б. (2018) Жизнеспособность семьи: современное состояние и перспективы исследований. *Развитие личности*, 1, 71–94
- Иванова, Т.Ю., Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И., Кошелева, Н.В. (2018) Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*, 8(1), 85–121
- Ильин, Е.П. (2009) *Психология воли*. 2-е изд. СПб.: Питер
- Ильинский, И.М. (1995) О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи. В сб. *Государство и дети: реальность России*. М.: Российское педагогическое агентство
- Истратова, О.Н. (2018) Особенности опыта отношений в родительской семье у молодых людей (на примере полных и неполных семей). *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 7(5А), 62–67
- Казаков, А.А. (2022) Отношение российской молодежи в СВО: роль медийного сопровождения государственной политики. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология*, 22(4), 460–467

- Казаков, А.А. (2024) Два года СВО: динамика изменения отношения молодежи. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология*. 24(2), 185–195
- Казакова, Т.В. (2008) «Самоосуществление»: уточнение понятия. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, 88, 84–88
- Как живешь, Россия? Экспресс-информация (2024) 54 этап социологического мониторинга, апрель 2024 года, М.: ФНИСЦ РАН
- Камская, О.А., Одинцова, М.А. (2023). Опросник «Родительское рефлексивное функционирование» (база для апробации): Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/f69x-hlug-3d13>
- Кандинский, В. (1967) *О духовном в искусстве*. Международное Литературное Содружество
- Канонир, Т.Н., Петракова, А.В. (2023) Вклад нейронаук об образовании в развитие человеческого потенциала: новые возможности и вызовы. В сб. *Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований*. М: ВЦИНОМ
- Карабанова, О.А. (2019) Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников. *Психологическая наука и образование*, 24(5), 16–26. <https://doi.org/10.17759/pse.2019240502>
- Карданова, Е.Ю. (2004) Преимущества современной теории тестирования по сравнению с классической теорией тестирования. *Вопросы тестирования в образовании*, 10, 7–34
- Карсавин, Л.П. (1992) *О Личности*. Издательский дом: «Ренессанс»
- Керсновский, А.А. (2024) *Философия войны*. Москва: Изд-во Юрайт
- Коблева, З.Х. (2021) «Гражданский брак» как проявление трансформационных процессов в системе семейно-брачных отношений. *Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки*, 4, 219–230. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2021.4.15>
- Ковалева, А.В. (2021) Проблемные семьи в современном российском обществе. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 4–1, 102–104
- Ковальчук, Д.Ф., Гребенникова, В.М., Бонкало, Т.И. (2023) Признаки и основные характеристики ситуации неопределенности: систематический обзор. *Обзор педагогических исследований*, 5(1), 185–191
- Козырева, Н.В., Радчиков, А.С. (2024) Шкала настойчивости для подростков: апробация нового инструментария на белорусской выборке // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2024)*, М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ
- Коллингвуд, Р.Дж. (1980) *Идея истории. Автобиография*. М.: Наука

- Колмыкова, М.А. (2021) Вызовы современного общества: особенности и типология. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 8, 39–42. <https://doi.org/10.23672/m7723-0823-3742-o>
- Кондратьев, С.В. (2008) Душа как предмет психологической науки. *Вестник ПСТГУ: Педагогика. Психология*, 3(10), 78–93.
- Корнилова, Т.В. (2010) Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*, 31(1), 74–86.
- Корнилова, Т.В., Чумакова М.А. (2014) Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера. *Экспериментальная психология*, 1, 92–110.
- Коропчевский, Д.А. (1892) Психология войны. М.М. Ледерле и К.
- Костромина, С.Н., Одинцова, М.М. (2023) Комплементарная модель самодетерминации личности. *Российский психологический журнал*, 20(1), 82–99. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.1.6>
- Котова, И.Б. (2017) Жизненный и личностный ресурс человека. Международная научно-практическая конференция «Психологические практики в российском образовании: инновационный ракурс» <https://psy.su/psyche/projects/2058>
- Котова, И.Б. Савинов, А.Н. (2018) Жизненный и личностный ресурс человека. В сб. *Материалы Международной юбилейной Интернет-конференции «Психологические практики в российском образовании: инновационный ракурс»*
- Котовская, С.В. (2021) Разработка и проверка методики определения уровня жизнеспособности специалистов экстремального профиля // *Человеческий капитал*. 8 (152), 29–38. <https://doi.org/10.25629/НС.2021.08.03>
- Кричевец, А.Н. (2018) Проще простого. Как не надо относиться к статистике. *Социальная психология и общество*, 9(3), 208–212. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090320>.
- Крокер, Л., Джеймс, А. (2010) *Введение в классическую и современную теорию тестов*. М.: Логос
- Крупнов, А.И. (2007) Психодиагностика свойств личности и темперамента. М.: МГУДТ
- Крюкова, Т.Л., Сапоровская, М.В. (2016) Стрессы семейных отношений: тенденции эффекты совладания. *Социальная экономическая психология*, 1(1), 174–195.
- Куркин, М.А. (1997) Способность к саморегуляции функциональных состояний как прогностический показатель успешности служебной деятельности оперативных сотрудников правоохранительных органов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.02. Ростов-на-Дону.
- Куфтяк, Е.В. (2014) Жизнеспособность семьи: теория и практика. *Медицинская психология в России*, 5(28).

- Куфтяк, Е.В. (2017) Адаптация методики оценки факторов жизнеспособности. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*, 2(3), 140–154.
- Лагунова, И.С. (2017) Какова современность для современного человека. *Философская мысль*, 4, 70–83. <https://doi.org/10.7256/2409-8728.2017.4.22327>
- Латова, Н.В. (2023) Социально-психологическое состояние российского общества и социальные настроения разных групп россиян. *Journal of Institutional Studies*, 15(4), 62–78.
- Леонтьев, А.Н. (2005) Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.
- Леонтьев, Д.А. (2003) *Психология Смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д.А. (2011) Личностный потенциал. Структура и диагностика. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д.А. (2011) Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д.А. (2015) Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. *Психологические исследования*, 8(40).
- Леонтьев, Д.А. (2016) Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18–37.
- Леонтьев, Д.А. (2018а) Жизнь на волнах хаоса: уроки Пригожина и Талеба. В сб. *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК.
- Леонтьев, Д.А. (2018б) Неопределенность как центральная проблема психологии личности. В сб. *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК.
- Леонтьев, Д.А. (2022) К психологии возможного: антропологический, детерминистский, аксиологический и экзистенциальный контексты. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 12(2), 111–121. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.2> С. 118.
- Леонтьев, Д.А. (2023) Личностный потенциал как составляющая человеческого потенциала. В сб. *Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований*. М: ВЦИНОМ.
- Леонтьев, Д.А. (2024) Саморегуляция, цивилизация и дифференциальная антропология <https://psy.su/feed/12450/>
- Леонтьев, Д.А., Александрова, Л.А., Лебедева, А.А. (2017) *Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006) *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.
- Линченко, А.А. (2020) Мы сами – время: динамика времени и смысл прошлого в нарративах семейной памяти. Часть I. *Tempus et Memoria*, 1(1–2), 53–67.

Лисина, Е.А. (2017) Развод как ритуал перехода в современном мире. *Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке*, 6(2А), 135–143.

Лифинцева, А.А., Деркач, Т.Д., Штолде, Н. (2018) Феномен неопределенности как субъективный опыт пациента в ситуации болезни. *Клиническая и специальная психология*. 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.17759/psyclin.2018070101>

Личность и вызовы современности: интерпретация проблем различными научными школами (2020) Майкоп: Адыгейский гос. ун-т; Краснодар: Кубанский гос. ун-т.

Локосов, В.В. (2023) Человеческий потенциал: концептуальные подходы и методики измерения *Народонаселение*, 26(4), 4-14. <https://doi.org/10.19181/population.2023.26.4.1>.

Лоргус, И.А. (2006) Душа как психологическая категория. *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*, 2, 93–101.

Лубовский, Д.В. (2021) Внутренняя позиция обучающихся магистратуры психолого-педагогического направления. *Мир психологии*, 3(106), 94–103. [https://doi.org/10.51944/2073-8528\\_2021\\_3\\_94](https://doi.org/10.51944/2073-8528_2021_3_94)

Магомед-Эминов, М.Ш. (1998) *Трансформация личности*. М.: Психоаналитическая Ассоциация.

Магомед-Эминов, М.Ш. (2014) Психологическая концептуализация феномена экстремальности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 3, 79–91.

Мадди, С. (2002) *Теории личности. Сравнительный анализ*. СПб.: Речь.

Мадди, С. (2005) Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 6, 87–101.

Мазилов, В.А. (2017) *Методология психологической науки: История и современность*. Ярославль: РИО ЯГПУ.

Маленова, А.Ю. Ерошевич, С.А. (2019) Представления подростков о трудных жизненных ситуациях и копинге родителей. В сб. *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф.* Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, т. 2, 73–77.

Маленова, А.Ю. Ерошевич, С.А. (2019) Представления подростков о трудных жизненных ситуациях и копинге родителей. В сб. *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф.* Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, т. 2, 73–77.

Мальцев, Я.В. (2016) Концепт «современность» в философско-гуманитарном дискурсе. *Вестник Русской христианской гуманитарной академии*, 17(2), 136–142.

Мальцев, Я.В. (2020) *Перманентная современность*. М.: Издательские решения.

Маркова, В.И., Александрова, Л.А., Золотарева, А.А. (2022) Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на при-

- мере выборки студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью. *Национальный психологический журнал*, 1(45), 65–75. <https://doi.org/11621/npj.2022.0106>
- Марцинковская, Т.Д. (2018) Транзитивное общество как психологический феномен. В сб. *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / Под общ. ред. А. Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК.
- Маршалл, А. (1983) Принципы политической экономии. М.: Прогресс.
- Матвиенко, М.А., Музолевская, Е.Н. (2025). Шкала настойчивости (взрослые): Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/ud6f-eczx-lzre>
- Махнач, А.В. (2012) Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. *Психологический журнал*, 33(6), 84–98.
- Махнач, А.В. (2016) *Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Махнач, А.В. (2019) Тенденции в изучении семьи и характеристик ее состава, связанных с жизнеспособностью. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 2, 37–50. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2019-2-37-50>
- Махнач, А.В., Лактионова, А.И. (2021) Жизнеспособность семьи с позиции организационной теории А.А. Богданова. *Социальная психология и общество*, 12(2), 41–55. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120203>
- Махнач, А.В., Лактионова, А.И., Постылякова, Ю.В. (2015) Роль ресурсности семьи при отборе кандидатов в замещающие родители. *Психологический журнал*, 36(1), 108–122.
- Махнач, А.В., Прихожан Н.Н., Толстых Н.Н. (2013) *Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: практическое руководство*. М.: Институт психологии РАН.
- Махнач, А.М. (2012) Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. *Психологический журнал*, 33(6), 84–98.
- Махова, А.В., Стеценко, А.А. (2020) Россия в контексте глобальных проблем мировой экономики. Демография и бедность. *Экономика и бизнес: теория и практика*, 9-1(67), 179–184. <https://doi.org/10.24411/2411-0450-2020-10716>.
- Медведева, Т.С., Филимонова, А.Н. (2018) Концепты challenge и вызов в американском и российском политическом дискурсе. *Сопоставительная лингвистика*, 7, 54–61.
- Мертон, Р. (2006) *Социальная теория и социальная структура*. М.: АСТ: АСТ МОСКВА: Хранитель.
- Мещерякова, Т.В. (2014) Принцип уважения автономии пациента в различных культурных контекстах. *Вестник ТГПУ*, 7(148), 45–52.
- Минаева, Н.С. (2005) К вопросу о понятии «душа» в психологии. *Известия Уральского государственного университета*, 39, 253–265.



Минухин, С., Фишман, Ч. (1998) Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс».

Мозговая, А.В. (2024) Личная жизненная среда в социально-политическом контексте современной России: статус по признаку определённости. *Социологическая наука и социальная практика*, 12(2), 169–187. <https://doi.org/10.19181/snsnp.2024.12.2.8>.

Момыш-улы, Б. (1990) *Психология войны: Книга-хроника*. М.-Алма-Ата: Казахстан.

Моросанова, В.И., Аванесян, Г.М. (2020) Ресурсный подход к психологическому капиталу и осознанной саморегуляции человека. *Modern Psychology Scientific Bulletin*, 1, 88–99.

Мулюкова, Л.Ф. (2014) Специфика смысловых коннотаций категории «возможное». *Вестник ОГУ*, 7(168), 17–22.

Мусохранова, Е.Г., Елина, В.С. (2025). Ответы личности на вызовы современности: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/e5xm-v4an-99x8>

Нартова-Бочавер, С.К., Ерофеева, В.Г. (2020) Настойчивость как ментальный ресурс. В сб. *Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 372–380.

Население России за 100 лет (1897–1997) (1998): Стат.сб. / Госкомстат России. М.

Нейман, Ю.М., Хлебников, В.А. (2000) Введение в теорию моделирования и параметризации педагогических тестов. М.: Прометей.

Нестерова, А.А. (2016) Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях. *Развитие личности*, 1, 156–173.

Нестерова, А.А. (2017) Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности». *Психологический журнал*, 38(4), 93–108. <https://doi.org/10.7868/S0205959217040080>

Нефедьева, Н.П. (2009) Современность как одновременность прошлого, настоящего и будущего. *Ежегодник истории и теории психоанализа*. Том 3. Отв. ред. С.Ф. Сироткин. – Ижевск: ERGO.

Никольская, И.М. (2010) Клиническая психология семьи: основные положения. *Медицинская психология в России*, 4. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.10.2024).

Носач, И.Л. (2015) Влияние спада рождаемости 90-х на экономическое развитие страны // *Международный научно-исследовательский журнал*, 10(41). URL: <https://research-journal.org/archive/10-41-2015-november/vliyanie-spada-rozhdaemoosti-90-x-na-ekonomicheskoe-razvitie-strany> (дата обращения: 14.10.2024).

Носуленко, В.Н. (2021) Вопросы интеграции качественных и количественных методов в психологическом исследовании. *Экспериментальная психология*, 14(3), 4–16. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140301>

- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Куляцкая, М.Г. (2017) Стили преодоления травматического жизненного события в авторских сказках юношей и девушек // *Клиническая и специальная психология*. 2017. Том 6. № 4. С. 90–104. doi:10.17759/cpse.2017060407
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2018a) Разработка методики самоактивации личности. *Психологические исследования*, 11(58), 12. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i58.316>
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2018б) Самоактивация как личностный ресурс студентов в инклюзивной образовательной среде вуза. *Современная зарубежная психология*, 7(1), 62–70. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2018070107>.
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Козырева, Н.В., Кузьмина, Е.И. (2019) Сравнительный анализ личностных ресурсов переходного и нового поколений белорусов и россиян в новых культурно-исторических условиях. *Социальная психология и общество*, 10(2), 47–66. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100205>.
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Степанова, Л.В. (2020) Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости. *Российский психологический журнал*, 17(3), 76–88. <https://doi.org/10.21702/trj.2020.3.6>.
- Одинцова, М.А., Вачков, И.В. (2021a) *Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге*. М.: Юрайт
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Козырева, Н.В. (2021б) Жизнестойкость и самоактивация молодежи России и Беларуси в транзитивном обществе. *Сибирский психологический журнал*, 79, 168–18. <https://doi.org/10.17223/17267080/79/10>.
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Янчук В.А. (2021в) Оценка ситуации пандемии COVID-19 жителями России и Беларуси. *Социальная психология и общество*, 12(2), 56–77. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120204>.
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022a) Адаптация методики самоактивации личности для лиц с инвалидностью и без инвалидности разного возраста. *Моделирование и анализ данных*, 12(3), 25–39. <https://doi.org/10.17759/mda.2022120302>.
- Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022б) COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 4, 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11>.
- Одинцова, М.А., Лубовский, Д.В., Гусарова, Е.С., Иванова, П.А. (2022в) Проективная методика «Пространство дерева и света» как навигатор по детскому опыту отношений в родительской семье у взрослых. *Консультативная психология и психотерапия*. 30(3), 68–91. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300305>.
- Одинцова, М.А., Лубовский, Д.В., Кузьмина, Е.И. (2023) Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности. *Социальная психология и общество*, 14(4) 156–177. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140410>.

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2024а) Шкала настойчивости для подростков: разработка и апробация нового инструмента. *Психологическая наука и образование*, 29(6).

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Сорокова, М.Г. (2024б). Подростки в трудной жизненной ситуации: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/vmad-vak4-zux9>

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2024в) COPE-30А: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет. *Психолого-педагогические исследования*, 16(3), 3–18. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160301>.

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Мусохранова, Е.Г., Азарёнок, Н.В. (2024 г.) Эмоциональные коммуникации в детско-родительских отношениях и жизнеспособность будущей взрослой семьи. *Социальная психология и общество*, 15(3), 72–90. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150305>.

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Сорокова, М.Г. (2024д) Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 106–128. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130207>.

Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П. (2025). Исследование отношения к COVID (2020 год): Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/3tk9-76kb-1h3p>.

Ооки, К.А., Вачков, И.В. (2022) Русскоязычные версии кратких шкал адаптации и аккультурационных ориентаций Демес и Гираерт: психометрические характеристики. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(3), 129–149. <https://doi.org/10.17759/cpp.202230030>.

Осин, Е.Н. (2013) Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. *Организационная психология*, 3(3) 42–60.

Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И. (2013) Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета Сер. 14. Психология*, 2, 147–165.

Осипов, М.Е. (2022) Вновь о понятии «переживание» у Л.С. Выготского. *Новые психологические исследования*, 1, 56–70. [https://doi.org/10.51217/npysresearch\\_2022\\_02\\_01\\_03](https://doi.org/10.51217/npysresearch_2022_02_01_03)

Осницкий, А.К. (2008) Регуляторный опыт – основа субъектной активности человека // *Теоретическая и экспериментальная психология*, 1(2), 17–34

Павлов, А.В. (2012) Заметки о современности и субъективности. Критерий современности. Модерн и пластичность. *Социум и власть*, 6(38)

Павлов, А.В. (2018) Философия современности и межвременья

Павлов, А.П. (2018) Образы современности в XXI веке: автомодернизм. *Философские науки*, 10, 97–113

- Пандемия COVID-19: Вызовы, последствия, противодействие (2021) / под ред. А.В. Торкунова, С.В. Рязанцева, В.К. Левашова. М.: Издательство «Аспект Пресс»
- Пергаменщик, Л.А. (2012) Л.С.Выготский: завещание мастера. *Вестник Московского государственного областного университета*, 1, 36–42
- Петрова, Е.А. (2017) Дисфункциональные семьи как фактор психотравматизации в детском возрасте. *Вестник Новгородского университета*, 4(102), 97–100
- Писарчик, А.С. (2017) Глобальные вызовы современности в контексте борьбы за дискурсивный контроль над мировым коммуникативным пространством. *Вестник Гродненского государственного университета имени Я.Купалы. Серия 1. История и археология. Философия. Политология*, 9(2), 148–155
- Плеслов, А.А. (2023) Тенденции снижения бедности в России. *Экономика и предпринимательство*, 12(161), 150–153
- Повесть временных лет (2014) / сост., примеч. и ук. А. Г. Кузьмина, В. В. Фомина; вступ. ст. и перевод А. Г. Кузьмина; отв. ред. О.А. Платонов. М. Институт русской цивилизации; Родная страна
- Попов, Л.М., Устин, П.Н. (2021) Когнитивно-поведенческая концепция и возможности ее реализации в жизненной активности студентов. *Психологический журнал*, 42(1), 26–35. <https://doi.org/10.31857/S020595920013324-2>
- Попова, С.М., Яник, А.А., Карпова, С.Ф. (2023) Трансформация миграционной политики России: этапы, особенности, проблемы (1989–2023). *Административное и муниципальное право*, 4, 24–51. <https://doi.org/10.7256/2454-0595>
- Прихожан, А.М. (2009) *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. СПб: Питер.
- Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 (2021). М.: Издательство Московского университета
- Радчикова, Н.П., Одинцова М.А. (2021) Методика самоактивации личности: опыт применения теории латентных черт (IRT). *Моделирование и анализ данных*, 11(3), 19–35. <https://doi.org/10.17759/mda.2021110302>
- Радчикова, Н.П., Одинцова, М.А., Козырева, Н.В. (2017) Методика самоактивации личности: адаптация на белорусской выборке. *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е*, 15, 77–82
- Радчикова, Н.П., Одинцова, М.А., Козырева, Н.В. (2024) Шкала реагирования на неопределенность: адаптация на белорусской выборке. *Вестник практической психологии образования*, 21(3)
- Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О., Осин, Е.Н. (2013) Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики Сорс. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 10(1), 82–118
- Рецова, К.М. (2023) Метамодерн как экзистенциальный вызов: социокультурный аспект // дисс. канд. филос. н. 5.10.1. Ростов-на-Дону

- Рикёр, П. (1998) *Время и рассказ. Т. 1. Интрига и исторический рассказ*. М.: СПб.: Университетская книга
- Рогова, С.А. (2012) Полифоническое мышление как особый инструмент познания сложной системы. *Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского*, 27, 112–116
- Розин, В.М. (2021) Экзистенциальные вызовы современности и направление их решения. *Культура и искусство*, 1, 12–21. <https://doi.org/10.7256/2454-0625.2021.1.34755>
- Российское общество и вызовы времени (2022) Книга шестая / ФНИСЦ РАН, Институт социологии. Под ред. М.К. Горшкова и Н.Е. Тихоновой. Москва: Издательство «Весь Мир». <https://doi.org/10.55604/9785777708984>
- Россия и страны мира (2023): Стат.сб. / Росстат. М
- Роттенберг, В.С. Аршавский В.В. (1984) *Поисковая активность и адаптация*. М.: Наука
- Рубинштейн, С.Л. (2003) *Бытие и сознание. Человек и мир*. СПб: Питер
- Рубинштейн, С.Л. (2009) *Основы общей психологии*. СПб: Питер
- Рубинштейн, С.Л. (2012) *Человек и мир*. СПб.: Питер
- Рыльская, Е.А. (2009) Жизнеспособность человека в представлениях обыденного сознания. *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*, 4, 31–36
- Рыльская, Е.А. (2016) Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики. *Социум и власть*, 57(1), 25–30
- Рыльская, Е.А. (2016) Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики. *Социум и власть*, 1(57), 25–30
- Сапронов, Д.В., Леонтьев, Д.А. (2007) Личностный динамизм и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 1, 66–84
- Сергиенко, Е.А. (2023) Внутренний мир человека: един ли предмет психологии? (приглашение к дискуссии). *Психологический журнал*, 44(6), 124–134
- Синельников, А.Б. (2023) Социальная приемлемость объективных и субъективных причин для развода в современной России. *Социологические исследования*, 4, 75–83
- Сказка-былина про Илью Муромца. Электронный ресурс. Режим доступа: [https://oskazkax.ru/read/rusnarod/6883-skazka-bylina\\_pro\\_ilju\\_muromca.html](https://oskazkax.ru/read/rusnarod/6883-skazka-bylina_pro_ilju_muromca.html)
- Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. (2014) *Психология человека: введение в психологию субъектности*. М.: Изд-во ПСТГУ
- Снесарев, А.Е. (2013) *Философия войны*. М.: «Ломоносов»
- Соколова, Е.Т. (2012) Культурно-историческая и клиникопсихологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности. *Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология*, 2, 37–48
- Сорокин, Ю.С. (1965) *Развитие словарного состава русского литературного языка. 30–90-е годы XIX века*. Москва, Ленинград: Наука

- Стернина, М. А. Стернин, И.А. (2018) Английские “challenge” и “pet”: концепт, слово, заимствование. *Вестник Воронежского гос. ун-та. Сер. Лингвистика и межкультурная коммуникация*, 4, 31–35
- Сушенцова, М.С., Аникин, В.А. (2023) Эволюция концепции человеческого потенциала в экономической науке / *Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований*. М: ВЦИНОМ, с. 9–26
- Сходство и различие ценностных ориентаций мужей и жён по результатам одновременного опроса супругов (2021). М.: Издательство «Перо»
- Сычев, О.А., Гордеева, Т.О., Лункина, М.В., Осин, Е.Н., Сиднева, А.Н. (2018) Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников. *Психологическая наука и образование*, 23(6), 5–15. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230601>
- Суй, Л. (2021) Синонимические средства объективации концептов упорство и упрямство в русском языке. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 23(2), 572–581. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-2-572-58>
- Тарасова, О.И. (2023) Инвариант и инвариантность: между искусством и наукой. *Общество. Среда. Развитие*, 4, 66–71. [https://doi.org/10.53115/19975996\\_2023\\_04\\_066\\_071](https://doi.org/10.53115/19975996_2023_04_066_071)
- Тойнби, А., Хантингтон, С. (2016) *Вызовы и ответы. Как гибнут цивилизации*. М.: Алгоритм
- Тойнби, А.Дж. (2008) *Постижение истории: избранное*. М.: АйрисПресс
- Толстая, Т.Н. (1987) На золотом крыльце сидели... М.: Мол. Гвардия
- Тощенко, Ж.Т. (2007) Парадоксальный человек: феномен общественного сознания и социальной практики. *Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение»*, 2–3, 156–166
- Тхостов, А.Ш., Нелюбина, А.С., Разлуцкий, А.А., Мерзлякова А.М. (2022) Апробация русскоязычной версии «Шкалы интолерантности к неопределённости» (IUS). *Теоретическая и экспериментальная психология*, 4(15), 43–59. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-4-43-59>
- Ульянина, О.А., Александрова, Л.А., Дмитриева, С.О. (2024) Особенности актуального состояния обучающихся в регионе с высокой степенью вовлеченности в последствия боевых действий. *Социальная психология и общество*, 15(1), 171–189. <https://doi.org/10.17759/sps.202400>
- Ушинский, К.Д. (1948–1952) *Собрание сочинений*: в 11 т. М.; Л.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, Том 8
- Федорова, М.М. (2020) Современность: подходы и проблематизация. *Полилог/ Polylogos*, 4(2). <https://doi.org/10.18254/S258770110011020-4>
- Фомина, Н.А., Елисеев, А.В. (2018) Психологические особенности настойчивости студентов- профессиональных спортсменов. *Человеческий капитал*, 7(115), 49–157. <https://doi.org/10.25629/НС.2018.07.15>



Фомина, Т.Г., Моросанова, В.А. (2020) Адаптация и валидизация шкал опросника «Многомерная шкала школьной вовлеченности». *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 3, 194–213. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.03.09>

Хазова, С.А. (2014) Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды // дисс. доктор пс. н. 19.00.13. Кострома

Харитонов, Е.В. (2021) Современная российская семья в условиях неопределенности // Институт психологии РАН. *Социальная и экономическая психология*, 6(4), 76–94

Хватова, М.В. (2011) Критерии инвариантно-вариативного состава акмеологических ресурсов психологического здоровья личности. *Известия Самарского научного Центра Российской академии наук*, 13(2), 1422–1426

Холмогорова, А.Б., Воликова, С.В., Сорокова, М.Г. (2016) Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации». *Консультативная психология и психотерапия*, 24 (4), 97–125. <https://doi.org/10.17759/cprp.20162404005>

Хрусталева, Н.С. (2010) Переживание психической травмы и печали в условиях эмиграции. Социально-психологические аспекты: психология миграционных процессов и религиозно-этнических конфликтов. *Вестник Санкт-Петербургского Университета. Серия 12*, 1, 253–260

Черников, А.В. (2001) *Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики*. М.: Независимая фирма «Класс»

Черноусова, Т.В. (2022) Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа. *Психология человека и образования*, 4(4), 421–434

«Черный лебедь» в белой маске. Аналитический доклад НИУ ВШЭ к годовщине пандемии COVID-19 (2021) / под ред. С. М. Плаксина, А. Б. Жулина, С. А. Фаризовой. М.: Изд. дом Высшей школы экономики

Чистопольская, К.А., Митина, О.В., Ениколопов, С.Н., Николаев, Е.Л., Семикин, Г.И., Чубина, С.А., Озоль, С.Н., Дровосеков, С.Э. (2018) Адаптация краткой версии «переработанного опросника – опыт близких отношений (ECR-R) на русскоязычной выборке. *Психологический журнал*, 39(5), 87–98. <https://doi.org/10.31857/S020595920000838-7>

Чумаков, М.В. (2015) Эмоционально-волевая сфера личности подростков и ее диагностика. *Вестник практической психологии образования*, 12(1), 83–86

Шадриков, В.Д. (2021) *Возвращение души: Теоретические основания и методология психологической науки*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН»

Шакин, П.В. (2016) Вызов в современной русской лексикографической и дискурсивной практике: к вопросу об импорте концепта. *Уральский филологический вестник. Серия: Русская литература XX-XXI веков: направления и течения*, 1, 289–295



- Шаргородская, О.В. (2016) Совладающее поведение у Вич-инфицированных людей // дисс. канд. пс. н. 19.00.13, Кострома
- Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В.Г. (1996) Русская версия шкалы общей самооффективности. *Иностранная психология*, 7, 71–77
- Шувалов, А.В. (2012) Методологические установки психологического человекознания. *Консультативная психология и психотерапия*, 20(3), 5–29
- Юнг, К.Г. (2002) Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер
- Янчук, В.А. (2011) Методология и методы психологического исследования в психологии и социальных науках. Минск.: АПО.
- Abdullah, I. (2020) COVID-19: Threat and fear in Indonesia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(5), 488–490. <https://doi.org/10.1037/tra0000878>
- Abu Hasan, H.E., Munawar, K., & Abdul Khaiyom, J.H. (2022) Psychometric properties of developed and transadapted grit measures across cultures: a systematic review. *Current Psychology*, 41(10), 6894–6912. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01137-w>
- Adams, K. (2019) Navigating the spaces of children’s spiritual experiences: influences of tradition(s), multidisciplinary and perceptions. *International Journal of Children’s Spirituality*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2019.1619531>
- Altiparmakis, A., Bojar, A., Brouard, S., Foucault, M., Kriesi, H., Nadeau, R. (2021) Pandemic politics: policy evaluations of government responses to COVID-19. *West European Politics*, 44(5-6), 1159–1179. <https://doi.org/10.1080/01402382.2021.1930754>
- Amendola, S., Spensieri, V., Hengartner, M., Cerutti, R. (2021) Mental health of Italian adults during COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 644–656. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12502>
- Anicich, E.M., Foulk, T.A., Osborne, M.R., Gale, J., & Schaerer, M. (2020). Getting back to the “new normal”: Autonomy restoration during a global pandemic. *Journal of Applied Psychology*, 105(9), 931–943. <https://doi.org/10.1037/apl0000655>
- Anis, L., Perez, G., Benzie, K.M., Ewashen, C., Hart, M., Letourneau, N. (2020) Convergent validity of three measures of reflective function: parent development interview, parental reflective function questionnaire, and reflective function questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574719>
- Ansell, C., Sørensen, E., Torfing, J. (2020) The COVID-19 pandemic as a game changer for public administration and leadership? The need for robust governance responses to turbulent problems. *Public Management Review*, 23(7), 949–960. <https://doi.org/10.1080/14719037.2020.1820272>
- Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco: Jossey-Bass
- Ascari, P., Borsari, A., Trentin, A. (2024). On Temporary: Citizenship, Architecture and City. In: Borsari, A., Trentin, A., Ascari, P. (eds) *TEMPORARY: Citizenship*,

*Architecture and City. TEMPORARY 2022*. The City Project, vol 4. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-36667-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-36667-3_1)

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>

Baker, F.B. (2001) *The Basis of Item Response Theory*, 2 edn. ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation, College Park

Bakic, H., Ajdukovic, D. (2019) Stability and change post-disaster: dynamic relations between individual, interpersonal and community resources and psychosocial functioning. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1614821. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1614821>

Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Baniamin, H.M., Rahman, M., Hasan, M.T. T (2020) The COVID-19 pandemic: why are some countries coping more successfully than others? *Asia Pacific Journal of Public Administration*, 42(3), 153–169. <https://doi.org/10.1080/23276665.2020.1784769>

Baumstarck, K., Alessandrini, M., Hamidou, Z., Auquier, P., Leroy, T., Boyer, L. (2017). Assessment of coping: a new french four-factor structure of the brief COPE inventory. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(8). <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0581-9>

Becker, G.S. (1994) *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis*. New York, National Bureau of Economic Research

Berger, E., Reupert, A. (2020) The COVID-19 pandemic in Australia: Lessons learnt. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 494–496. <https://doi.org/10.1037/tra0000722>

Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Muzik, M. (2020) Prenatal Attachment, Parental Confidence, and Mental Health in Expecting Parents: The Role of Childhood Trauma. *Journal of midwifery and women's health*, 65(1), 85–95. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13034>

Best, L.A., Law, M.A., Roach, S., Wilbiks, J.M.P. (2020) The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 62(1), 143–154. <https://doi.org/10.1037/cap0000254>

Bin, Z. (2024) Self-Fulfilling Prophecy. In: *The ECPH Encyclopedia of Psychology*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2\\_370-1](https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2_370-1)

Blanc, J., Louis, E. F., Joseph, J., Caſtor, C., Jean-Louis, G. (2020). What the world could learn from the Haitian resilience while managing COVID-19. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 12(6), 569–571. <https://doi.org/10.1037/tra0000903>

- Bland, A.M. (2020) Existential Givens in the COVID-19 Crisis. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 710–724. <https://doi.org/10.1177/0022167820940186>
- Bonanno, G.A (2021) The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>.
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 28–42. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>
- Bourbeau, P. (2018) A genealogy of resilience. *International Political Sociology*, 12(1), 19–35. <https://doi.org/10.1093/ips/olx026>
- Bowen, M. (1978) *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson, Inc
- Brand, R. (2021) Creating Contemporary Immanence. In: *Art and the Form of Life*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-54772-1\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-54772-1_9)
- Brasileiro, S.V., Orsini, M.R.C.A., Cavalcante, J.A., Bartholomeu, D., Montiel, J.M., Costa, P.S.S., Costa, L.R. (2016). Controversies Regarding the Psychometric Properties of the Brief COPE: The Case of the Brazilian-Portuguese Version “COPE Breve”. *PLOS ONE*, 11(3): e0152233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152233>
- Breakwell, G.M. (2020) Mistrust, uncertainty and health risks. *Contemporary Social Science*, 15(5), 504–516. <https://doi.org/10.1080/21582041.2020.1804070>
- Breakwell, G.M., Fino, E., Jaspal, R. (2021) The Identity Resilience Index: Development and Validation in Two UK Samples. *Identity*, 22(2), 166–182. <https://doi.org/10.1080/15283488.2021.1957895>
- Breakwell, G.M., Jaspal, R. (2021a) Identity change, uncertainty and mistrust in relation to fear and risk of COVID-19. *Journal of Risk Research*, 24(3–4), 335–351. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00608-4>
- Breakwell, G.M., Jaspal, R. (2021b) Coming out, distress and identity threat in gay men in the United Kingdom. *Sexuality Research & Social Policy*, 19, 1166–1177. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00608-4>
- Brühl, R. (2024) Should They Go, or May They Stay: Companies in Aggressor States. *Journal of Business Ethics*. <https://doi.org/10.1007/s10551-024-05790-0>
- Burnham, K.P., Anderson, D.R. (2002) *Model selection and multimodel inference: A practical information-theoretic approach* (2nd ed.). New York: Springer-Verlag.
- Cable, D., Lee, J.J., Gino, F., Staats, B.R. (2015) How Best-Self Activation Influences Emotions, Physiology and Employment Relationships. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2662057>
- Camoirano, A. (2017) Mentalizing makes parenting work: a review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00014>

- Campbell, A.M. (2020) An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science international*, 2, 100089. <https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089>
- Campbell, J.D., Chew, B., Scratchley, L.S. (1991) Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality*, 59, 473–505. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00257>
- Caqueo-Urizar, A., Urzúa, A., Aragón-Caqueo, D., Charles, C. H., El-Khatib, Z., Otu, A., & Yaya, S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic in Chile. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 12(5), 521–523. <https://doi.org/10.1037/tra0000753>
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1981) *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2>
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cavanaugh, M.A., Boswell, W.R., Roehling, M.V., Boudreau, J.W. (2000) An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 85(1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>
- Chao, T.Y., Sung, Y.T. (2023) Testing the Uncertainty-of-Stress Model: Developing the Adolescent Uncertainty Scale for Taiwanese Adolescents. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(4), 531–544. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00674-1>
- Chen, X. (2021) Modernity. In: *The Essentials of Habermas*. Springer, Cham. 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79794-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79794-2_2)
- Chew, J., Carpenter, J., Haase, A.M. (2018) Young people's experiences of living with epilepsy: The significance of family resilience. *Social Work in Health Care*, 57(5), 332–354. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1443195>
- Chew, J., Haase, A.M. (2016) Psychometric properties of the Family Resilience Assessment Scale: A Singaporean perspective. *Epilepsy & Behavior*, 61, 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2016.05.015>
- Chiu, S.J., Chou, Y.T., Chen, P.T., Chein L.Y. (2019) Psychometric Properties of the Mandarin Version of the Family Resilience Assessment Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 354–369. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1292-0>
- Chow, T.S., Tang, C.S.K., Siu, T.S.U., Kwok, H.S.H. (2022) Family Resilience Scale Short Form (FRS16): Validation in the US and Chinese Samples. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.845803>
- Clarence, M. (2022) Teachings on Psychological Capital from the Sermon on the Mount. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01016-0>

- Cohen-Louck, K., Levy, I. (2021) Viruism: The need for a new term describing COVID-19 impact in context of viral victimization. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1037/tra0000945>
- Comer, J.S, Roy, A.K, Furr, J.M, Gotimer, K., Beidas, R.S., Dugas, M.J., Kendall, P.C. (2009) The Intolerance of Uncertainty Scale for Children: a Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, 21(3), 402–411. <https://doi.org/10.1037/a0016719>
- Cooke, D., Priddis, L., Luyten, P., Kendall, G., Cavanagh, R. (2017) Paternal and maternal reflective functioning in the Western Australian Peel child health study. *Infant Mental Health Journal*, 38, 561–574. <https://doi.org/10.1002/imhj.21664>
- Craşovan, D.I., Sava, F.A. (2013) Translation, Adaptation, and Validation on Romanian Population of Cope Questionnaire for Coping Mechanisms Analysis. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 61–66
- Datu, J.A.D., Yuen, M., Chen, G. (2018) The triarchic model of grit is linked to academic success and well-being among Filipino high school students. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 428–438. <https://doi.org/10.1037/spq0000234>
- De Roo, M., Wong, G., Rempel, G.R., Fraser, S.N. (2019) Advancing optimal development in children: examining the construct validity of a parent reflective functioning questionnaire. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.2196/11561>
- Demertzis, N., Eyerman, R. (2020) Covid-19 as cultural trauma. *American Journal of Cultural Sociology*, 8, 428–450. <https://doi.org/10.1057/s41290-020-00112-z>
- Di Nallo, A., Oesch, D. (2023) The Intergenerational Transmission of Family Dissolution: How it Varies by Social Class Origin and Birth Cohort. *European Journal of Population*, 39(3). <https://doi.org/10.1007/s10680-023-09654-7>
- Distelberg, B.J., Martin, A.S., Borieux, M. & Oloo, W.A (2015) Multidimensional Family Resilience Assessment: The Individual, Family, and Community Resilience (IFCR) Profile. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(6), 552–570, <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.988320>
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., Kelly, D.R. (2007) Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A.L., Quinn, P.D. (2009) Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment*. 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Eisinga, R., Grotenhuis, M.t., Pelzer, B. (2013) The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 58, 637–642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

- Ensink, K., Borelli, J.L., Roy, J., Normandin, L., Slade, A., Fonagy, P. (2019) Costs of Not Getting to Know You: Lower Levels of Parental Reflective Functioning Confer Risk for Maternal Insensitivity and Insecure Infant Attachment. *Infancy*, 24(2), 210–227. <https://doi.org/10.1111/inf.12263>
- Erdem, G., Adli-Isleyen, M., Baltalarlı, N., Kılıç, E. (2022) Low-Income Turkish Mothers Conceptions and Experiences of Family Life. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756278>
- Esbjørn, B.H., Pedersen, S.H., Daniel, S.I., Hald, H.H., Holm, J.M., Steele, H. (2013) Anxiety levels in clinically referred children and their parents: examining the unique influence of self-reported attachment styles and interview-based reflective functioning in mothers and fathers. *British Journal of Clinical Psychology*, 52, 394–407. <https://doi.org/10.1111/bjc.12024>
- Eswaran, M. (2024) A theory of hegemon-provoked instability, with an application to NATO and the Ukraine-Russia war. *Indian Economic Review*, 59, 349–383. <https://doi.org/10.1007/s41775-024-00241-z>
- Evans, R., Bowlby, S., Gottzén, L., Ribbens McCarthy, J. (2019) Unpacking ‘family troubles’, care and relationality across time and space. *Children’s Geographies*, 17(5), 501–513. <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1655139>
- Faris, D. (2020) Coronavirus’ looming psychological crisis. *The Week*. <https://the-week.com/articles/903343/coronavirus-looming-psychological-crisis>
- Fathi, K. (2022). Resilience: A Universal Answer to the Crises of Our Time? In: *Multi-Resilience – Development – Sustainability*. Springer, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-37892-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-37892-9_2)
- Fernandez, C.C., Benner, A.D. (2022) Psychological Resources as a Buffer Between Racial / Ethnic and SES-based Discrimination and Adolescents’ Academic Well-being. *Journal Youth Adolescence*, 51, 599–613. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01570-z>
- Finklestein, M., Pagorek-Eshel, S., Laufer, A. (2022) Adolescents’ individual resilience and its association with security threats, anxiety and family resilience. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1023–1039. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1778504>
- Fitryasari, R., Yusuf, A., Trisiana, R.D., Nihayati, H.E. (2018) Family members’ perspective on family Resilience’s risk factors in taking care of schizophrenia patients. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(3), 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.06.002>
- Fitzpatrick, K.M., Harris, C., Drawve, G. (2020) Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12. №1. P. 517–521. <https://doi.org/10.1037/tra0000924>
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985) If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>



- Fomenko, O. Brand new Ukraine? Cultural icons and national identity in times of war (2023). *Place Branding and Public Diplomacy*, 19, 223–227. <https://doi.org/10.1057/s41254-022-00278-y>
- Fonagy, P., Gergely, G., Target, M. (2007) The parent-infant dyad and the construction of the subjective self // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3–4), 288–328. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x>
- Fonagy, P., Campbell, C., Luyten, P. (2023) Attachment, Mentalizing and Trauma: Then (1992) and Now (2022). *Brain Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/brainsci13030459>
- Fonagy, P., Steele, H., Steele, M. (1991) Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891–905. <https://doi.org/10.2307/1131141>
- Ford, M.B. (2021) Social distancing during the COVID-19 pandemic as a predictor of daily psychological, social, and health-related outcomes. *The Journal of General Psychology*, 148(3), 249–271. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1860890>
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B.L. (2004) *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449): 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B.L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Frewen, P., Zhu, J., Lanius, R. (2019). Lifetime traumatic stressors and adverse childhood experiences uniquely predict concurrent PTSD, complex PTSD, and dissociative subtype of PTSD symptoms whereas recent adult non-traumatic stressors do not: results from an online survey study. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1606625. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1606625>
- Furnham, A.A. (1994) Content, Correlation and Factor Analytic Study of Four Tolerance of Ambiguity Questionnaires. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 403–410
- García, F.E., Barraza-Peña, C.G., Włodarczyk, A., Alvear-Carrasco, M., Reyes-Reyes, A. (2018). Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia: Reflexão e Crítica / Psychology: Research and Review*, 31(Art. 22). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0102-3>
- Gardiner, E., Mâsse, L.C. & Iarocci, G. (2019) A psychometric study of the Family Resilience Assessment Scale among families of children with autism spectrum disorder. *Health Qual Life Outcomes*, 17, 45. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1117-x>
- Georgoulas-Sherry, V., Kelly, D.R. (2019) Resilience, Grit, and Hardiness: Determining the Relationships amongst Constructs through Structural Equation Modeling Techniques. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 3(2), 165–178



- Gill, A., Trask-Kerr, K., Vella-Brodrick, D. (2021) Systematic Review of Adolescent Conceptions of Success: Implications for Wellbeing and Positive Education. *Educational Psychology Review*, 33, 1553–1582. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09605-w>
- Gonzalez-Mendez, R., Canino, I., Ramírez-Santana, G. (2022) Discrete memories of adverse experiences differ according to post-traumatic growth. *Personality and Individual Differences*, 195, 111677. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111677>.
- Gordo, L., Elejalde, L., Martínez-Pampliega, A. (2020) Versión Española del Cuestionario de Función Reflexiva Parental (CFRP–18). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação. Psicológica*, 2, 5–17. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.01>
- Graves, B.S., Hall, M.E., Dias-Karch, C., Haischer, M.H, Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8): e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Greco, V., Roger, D. (2001) Coping with Uncertainty: the Construction and Validation of a New Measure. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 519–534. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)
- Greco, V., Roger, D. (2003) Uncertainty, Stress, and Health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057–1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Gregory, Z. (2021) The page as place: how we enter into images as place. *International Journal of Art Therapy*, 27(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1995453>
- Grienenberger, J.F., Kelly, K., Slade, A. (2005) Maternal reflective functioning, mother–infant affective communication, and infant attachment: exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & Human Development*, 7, 299–311. <https://doi.org/10.1080/14616730500245963>
- Grigoraș, G., Ștefăniu, R., Pîslaru, A.I., Albișteanu, S.-M., Turcu, A.-M., Sandu, I.A., Alexa, I.D., Ilie, A.C. (2024) Resilience in Adults. In: Coștin, HN., Magjarević, R., Petroiu, G.G. (eds) *Advances in Digital Health and Medical Bioengineering*. EHB 2023. IFMBE Proceedings, vol 110. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-62520-6\\_75](https://doi.org/10.1007/978-3-031-62520-6_75)
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov V., Khamenka, N, Marinova, T., Reznik A., Isralowitz, R. (2021) COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2362–2368. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>
- Hagger M.S., Smith S.R., Keech J.J., Moyers S.A., Hamilton K. (2021) Predicting physical distancing over time during COVID-19: testing an integrated model. *Psychology & Health*, 37(12), 1436–1456. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1968397>
- Halamová, J., Kanovský, M., Krizova, K., Greškovičová, K., Strnádelová, B., Baránková, M. (2022) The Factor Structure and External Validity of the COPE

- 60 Inventory in Slovak Translation. *Frontiers in Psychology*, Feb 28, 12:800166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800166>
- Hall, N.R., Crisp, R.J. (2003) Anxiety-induced response perseverance and stereotyping change. *Current Research in Social Psychology*, 8(17), 242–252
- Hall, N.R., Crisp, R.J. (2010) Replications and refinements: Self-activation and out-group contrast. *The Journal of Social Psychology*, 150(5), 423–427. <https://doi.org/10.1080/00224540.903365505>
- Hands, J.M., Anderson, M.L., Cooperman, T., Frame, L.A. (2023) A Multi-Year Rancidity Analysis of 72 Marine and Microalgal Oil Omega-3 Supplements. *Journal of Dietary Supplements*, 21(2), 195–206. <https://doi.org/10.1080/19390211.2023.2252064>
- Hanfödingl, B., Gnamb, T., Fazekas, C., Göll, K.I., Matzer, F., Tikvić, M. (2021). The Dimensionality of the Brief COPE Before and During the COVID-19 Pandemic. *Assessment*, 30(2), 287–301. <https://doi.org/10.1177/10731911211052483>
- Hattie, J. (1985) *Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items*. *Applied Psychological Measurement*, 9, 139–164
- Helsing, L.M., Refsum E., Gjøstein D.K., Løberg, M., Bretthauer, M., Kalager, M., Emilsson, L. (2020) The COVID-19 pandemic in Norway and Sweden – threats, trust, and impact on daily life: a comparative survey. *BMC Public Health*, 20, 1597. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09615-3>
- Henry, M.A., Shorter, S., Charkoudian, L.K., Heemstra, J.M., Le, B., Corwin, L.A. (2022). Coping behavior versus coping style: characterizing a measure of coping in undergraduate STEM contexts. *International Journal of STEM Education*, 9, 17. <https://doi.org/10.1186/s40594-022-00331-5>
- Hidalgo-Tenorio, E., Benítez-Castro, M. (2021) Trump’s populist discourse and affective politics, or on how to move ‘the People’ through emotion. *Globalisation, Societies and Education*, 20(2), 86–109. <https://doi.org/10.1080/14767724.2020.1861540>
- Hobfoll, S. (1989) Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 3, 513–524
- Holmberg, M., Lundgren, B. (2018) Framing post-pandemic preparedness: Comparing eight European plans. *Global Public Health*, 13(1), 99–114. <https://doi.org/10.1080/17441692.2016.1149202>
- Horikoshi, K. (2023) The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1090069>
- Howard M.C., Crayne M.P. (2019) Persistence: Defining the multidimensional construct and creating a measure. *Personality and Individual Differences*, 139, 77–89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.005>

- Howlett, M., Lazarenko, V. (2023) How and when should we (not) speak?: Ethical knowledge production about the Russia–Ukraine war. *Journal of International Relations and Development*, 26, 722–732. <https://doi.org/10.1057/s41268-023-00305-2>
- Huang, J., Zhang, J., Xiaonan, N. (2018) Close relationships, individual resilience resources, and well-being among people living with HIV/AIDS in rural China. *AIDS Care*, 30(5), 49–57 <https://doi.org/10.1080/09540121.2018.1496222>
- Huber, M. (2023). Resilience Research and Selected Studies on Resilience. In: *Resilience in The Team. essentials*. Springer, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-39782-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-39782-1_2)
- Hunecke, M. (2022) Psychological Resources for Sustainable Lifestyles. In: *Psychology of Sustainability*, Springer, Cham, 47–114. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-16752-2\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-16752-2_3)
- Iqbal, N., Dar, K.A. (2020) Coronavirus disease (COVID-19) pandemic: Furnishing experiences from India. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 533–534. <https://doi.org/10.1037/tra0000770>
- Irtelli, F., Gabrielli, F. (2024) Coping with Trauma and Crisis. In: *Contemporary Perspectives On Trauma and Resilience*. Palgrave Macmillan, Cham, 68–80. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-70793-3\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-031-70793-3_4)
- Irvine, B. (2013) The paradoxicality of consciousness: a sketch of a theory. *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence.*, 25(3), 389–405. <https://doi.org/10.1080/0952813X.2013.783154>
- Isaacs, S.A, Roman, N.V, Savahl, S., Sui, X.C. (2018) Adapting and Validating the Family Resilience Assessment Scale in an Afrikaans Rural Community in South Africa. *Community Mental Health Journal*, 54(1), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0091-1>
- Ivanova, A., Zemlyanova, E., Sabgayda, T., Semyonova, V., Zubko, A., Kryukova I. (2023) Demographic ageing, health status and life quality of the elderly in Russia. *China population and development studies*, 7, 130–159. <https://doi.org/10.1007/s42379-023-00133-4>
- Janusz, B., Walkiewicz, M. (2018) The Rites of Passage Framework as a Matrix of Transgression Processes in the Life Course. *Journal of Adult Development*, 25, 151–159. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9285-1>
- Jaspal, R. (2024) Identity Resilience, Relationships, and Life Satisfaction: Data from Two Cross-sectional Survey Studies in the United Kingdom. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 46, 856–883. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09578-9>
- Javakhishvili, J. D., Ardino, V., Bragesjö, M. Kazlauskas, E., Olf, M., Schäfer, I. (2020) Trauma-informed responses in addressing public mental health consequences of the COVID-19 pandemic: position paper of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS). *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780782>

- Jennings, W., Stoker, G., Valgarðsson, V., Devine, D., Gaskell, J. (2021) How trust, mistrust and distrust shape the governance of the COVID-19 crisis. *Journal of European Public Policy*, 28(8), 1174-1196. <https://doi.org/10.1080/13501763.2021.1942151>
- Jia, H., Wang, L. (2024) Introducing Entropy into Organizational Psychology: An Entropy-Based Proactive Control Model. *Behavioral Sciences*, 14(1), 54. <https://doi.org/10.3390/bs14010054>
- Jin, C., Xu, X., Tooth, L.R., Mishra, G.D. (2023) Voluntary Childlessness: Demographic, Socio Economic, Family, and Psychosocial Factors. In: Zimmermann, K.F. (eds) *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, 1–26. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6\\_441-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_441-1)
- Johansson, B., Hopmann, D.N., Shehata, A. (2021) When the rally-around-the-flag effect disappears, or: when the COVID-19 pandemic becomes “normalized”. *Journal of Elections, Public Opinion and Parties*, 31(sup1), 321-334. <https://doi.org/10.1080/17457289.2021.1924742>
- Kalia, V. (2021) Gritty Goal Pursuit and Perceived Chronic Stress: Exploring Implications for Academic Problems. In: van Zyl, L.E., Olckers, C., van der Vaart, L. (eds) *Multidisciplinary Perspectives on Grit*. Springer, Cham, 95–113. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-57389-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-57389-8_6)
- Kallasmaa, T., Pulver, A. (2000) The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 881–894. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00240-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00240-8)
- Kang, T., Chen, T.T. (2008) Performance of the generalized S-X2 item fit index for polytomous IRT models. *Journal of Educational Measurement*, 45(4), 391–406. <https://doi.org/10.1111/j.1745-3984.2008.00071.x>
- Karatzias T., Shevlin M., Fyvie C., Grandison G., Garozi M., Latham E., Sinclair M., Ho G., McAnee G., Ford J. D., Hyland P. (2020) Adverse and benevolent childhood experiences in Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) and Complex PTSD (CPTSD): implications for trauma-focused therapies. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1793599. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1793599>
- Kaufman, D.A. (2007). Family resemblances, relationalism, and the meaning of ‘art’. *The British Journal of Aesthetics*, 47(3), 280–297. <https://doi.org/10.1093/aesth/ajm008>
- Kaya, M., Arici, N. (2012) Turkish Version of Shortened Family Resiliency Scale (FRAS): The Study of Validity and Reliability. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 55, 512-520, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.531>
- Keeling, S. (2013) Risk, Security, and Uncertainty: Personal Reflections. *Journal of Gerontological Social Work*, 56(5), 383–387. <https://doi.org/10.1080/01634372.2013.809299>
- Kelner, W.C., Hunter, H., McClain, C.M., Elledge, L.C. (2023) Dimensions of grit as a buffer on the relationship between environmental stressors and psychological

and behavioral health. *Current Psychology*, 43, 9709–9720. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05121-y>

Kim, H-Y. (2013) Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

Kira, I.A., Shuwiekh, H.A.M., Alhuwailah, A., Ashby, J.S., Sous Fahmy Sous, M., Baali, S.B.A., Azdaou, C., Oliemat, E.M., Jamil, H.J. (2021). The effects of COVID-19 and collective identity trauma (intersectional discrimination) on social status and well-being. *Traumatology*, 27(1), 29–39. <https://doi.org/10.1037/trm0000289>

Konishcheva, A.I. (2023) The Concept Challenge: From Slander to Opportunist Stephanos. *Peer Reviewed Multilanguage Scientific Journal*, 58(2), 149–157. <https://doi.org/10.24249/2309-9917-2023-58-2-149-157>

Kozyreva, A., Hertwig, R. (2021) The Interpretation of Uncertainty in Ecological Rationality. *Synthese*, 198, 1517–1547. <https://doi.org/10.1007/s11229-019-02140-w>

Kritzing, S., Foucault, M., Lachat, R., Partheymüller, J., Plescia, C., Brouard, S. (2021) «Rally round the flag»: the COVID-19 crisis and trust in the national government. *West European Politics*, 44(5-6), 1205–1231. <https://doi.org/10.1080/01402382.2021.1925017>

Krosnick, J.A. (1991). Response strategies for coping with the cognitive demands of attitude measures in surveys. *Applied Cognitive Psychology*, 5(3), 213–236. <https://doi.org/10.1002/acp.2350050305>

Küffer, A.L., Thoma, M.V., Maercker, A. (2016) Transgenerational aspects of former Swiss child laborers: do second generations suffer from their parents' adverse early-life experiences? *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.30804>

Kuhar, M., Zager Kocjan, G. (2021) Associations of adverse and positive childhood experiences with adult physical and mental health and risk behaviours in Slovenia. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1924953>

Kuruveettissery, S., Gupta, S., Rajan, S.K. (2023) Development and psychometric validation of the three dimensional grit scale. *Current Psychology*, 42, 5280–5289. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01862-w>

Lam, K.K.L., Zhou, M. (2022) Grit and academic achievement: A comparative cross-cultural meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 597–621. <https://doi.org/10.1037/edu0000699>

Lane, J., Lane, A.M., Kyprianou, A. (2008) Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance // *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(3), 247–256. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.3.247>

- Lapalme, M.L., Rojas-Quiroga, F., Pertuzé, J.A., Espinoza, P., Rojas-Córdova, C., Ananias, J.F. (2023) Emotion Regulation Can Build Resources: How Amplifying Positive Emotions is Beneficial for Employees and Organizations. *Journal of Business and Psychology*, 38, 539–560. <https://doi.org/10.1007/s10869-023-09875-x>
- Lapoujade, M.N. (2017) Health in gaseous societies. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 247–251. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1501>
- Lapoujade, M.N. (2018) Life Imaginaries in Gaseous Societies. *Hu Arenas*, 1, 349–357. <https://doi.org/10.1007/s42087-018-0015-9>
- Laslo-Roth, R., George-Levi, S., Margalit, M. (2021) Hope during the COVID-19 outbreak: coping with the psychological impact of quarantine. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 771–785. <https://doi.org/10.1080/09515070.2021.1881762>
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co
- Leksin, V.N. (2023) Of What, Where, and How People Die in Russia. *Regional Research of Russia*, 13, 739–750. <https://doi.org/10.1134/S2079970523701071>
- Leontiev, D., Mospan, A., Osin, E. (2022) Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. *Current Psychology*, 43, 14839–14850. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03879-1>
- Li, Y., Zhao, Y., Zhang, J., Lou, F., Cao, F. (2016) Psychometric Properties of the Shortened Chinese Version of the Family Resilience Assessment Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2710–2717. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0432-7>
- Lifshin, U., Mikulince, M. (2021) Further evidence for motivated helplessness in the context of the COVID-19 outbreak: the case of Argentina before and during the pandemic. *The Journal of Social Psychology*, 161(4), 452–465. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1918618>
- Lightsey, O.R.Jr., Burke, M., Ervin, A., Henderson, D., Yee, C. (2006) Generalized self-efficacy, self-esteem and negative affect. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 38(1), 72–80. <https://doi.org/10.1037/h0087272>
- Lindblom, J., Pajulo, M., Nolvi, S., Tervahartiala, K., Karlsson, H., Karlsson, L., Korja, R. (2022) Early pathways of maternal mentalization: Associations with child development in the FinnBrain birth cohort study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.855190>
- Loghman, S., Quinn, M., Dawkins, S., Woods, M., Om Sharma, S., Scott, J. (2023) A comprehensive meta-analyses of the nomological network of psychological capital (PsyCap). *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 30(1), 108–128. <https://doi.org/10.1177/15480518221107998>
- Lucas Casanova, M., Pacheco, L.S., Costa, P., Lawthom, R., Coimbraet, J.L. (2019) Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0135-2>



- Luchetti, M., Lee, J.H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J.E., Terracciano, A., Sutin, A.R. (2020) The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897-908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Lunyova, T., Lanvers, U., Zelik, O. (2024) Bill 7633 on the restriction of the use of Russian text sources in Ukrainian research and education: analysing language policy in times of war. *Language Policy*. <https://doi.org/10.1007/s10993-024-09697-4>
- Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B., Norman, S.M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58–82. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.004>
- Luyten P., Mayes L.C., Nijssens L., Fonagy P. (2017a) The parental reflective functioning questionnaire: development and preliminary validation. *PLoS One*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176218>
- Luyten P., Nijssens L., Fonagy P., Mayes L.C. (2017b) Parental reflective functioning: theory, research, and clinical applications. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 70, 174–199. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277901>
- Lyne, K., Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 321-335. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00196-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00196-8).
- Maarouf, M.D., Belghazi, T., Maarouf, F.E. (2021) COVID – 19: A Critical Ontology of the present. *Educational Philosophy and Theory*, 53(1), 71–89. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1757426>
- Madsen, O.J. (2014) Modernity. In: Teo, T. (eds) *Encyclopedia of Critical Psychology*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7\\_190](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7_190)
- Madsen, O.J. (2021) The Pathologies of Modernity. In: *Deconstructing Scandinavia's "Achievement Generation"*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-72555-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-72555-6_2)
- Magno, C. (2008) Comparing Models for Generating a System of Activation and Inhibition of Self-Regulated Learning. Dissertations
- Magun, A. (2022) A return of barbarism. *Studies in East European Thought*, 74, 483–492. <https://doi.org/10.1007/s11212-022-09503-z>
- Maor, M., Howlett, M. (2020) Explaining variations in state COVID-19 responses: psychological, institutional, and strategic factors in governance and public policy-making. *Policy Design and Practice*, 3(3), 228–241. <https://doi.org/10.1080/25741292.2020.1824379>
- Martínez-Ortega, Y., Gomà-i-Freixanet, M., Fornieles-Deu, A. (2016). The COPE-48: An adapted version of the COPE inventory for use in clinical settings. *Psychiatry Research*, 246, 808-814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres>



- Martos, T., Jagodics, B., Kőrössi, J., Szabó, É. (2023) Psychological resources, dropout risk and academic performance in university students – pattern-oriented analysis and prospective study of Hungarian freshmen. *Current Psychology*, 42, 8051–8065. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02073-z>
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., Giacaman, R. (2022) The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 32(2), 480–491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>
- Mašten, A.S., Barnes, A.J. (2018) Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Maštio, E.A., Clegg, S.R., Cunha, M.P., Dovey, K. (2021) Leadership Ignoring Paradox to Maintain Inertial Order. *Journal of Change Management*, 24(2), 83–101 <https://doi.org/10.1080/14697017.2021.2005294>
- Matten, S.J., Pausch, M.J. (2024). Resilience. In: *Depression, Trauma, and Anxiety*. Springer, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-45432-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-658-45432-6_8)
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>
- McEvoy, P.M., Hyett, M.P., Shihata, S., Price, J.E., Strachan, L. (2020) The Impact of Methodological and Measurement Factors on Transdiagnostic Associations with Intolerance of Uncertainty: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101778. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>
- Meijer, H. (2024) The Origins of War. *Human Nature*, 35, 225–288. <https://doi.org/10.1007/s12110-024-09477-3>
- Miller, E.D. (2020) The COVID-19 Pandemic Crisis: The Loss and Trauma Event of Our Time // *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 560–572. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1759217>
- Mironenko, I.A., Sorokin, P.S. (2020) Concerning Paradigmatic Status of Psychological Science: For a Flexible and Flowing Psychology in the Face of Practical and Theoretical Challenges. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 54, 604–612. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09530-7>
- Mironenko, I.A., Sorokin, P.S. (2022) Activity Theory for the De-Structuralized Modernity. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 56, 1055–1071. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09587-4>
- Modernity and Contemporaneity. Hellenic-Serbian Philosophical Dialogue Series (2022) Athens: The NKUA Applied Philosophy Research Lab Press
- Mohanraj, R., Jeyaseelan, V., Kumar, S., Mani, T., Rao, D., Murray, K.R., Manhart, L.E (2015). Cultural Adaptation of the Brief COPE for Persons Living with HIV/ AIDS in Southern India. *AIDS and Behavior*, 19, 341–351. <https://doi.org/10.1007/s10461-014-0872-2>

- Moore, K. (2019). In Praise of Ordinarity: The Wisdom of Living. In: *Wellbeing and Aspirational Culture*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-15643-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-15643-5_8)
- Moreira, H., Fonseca, A. (2022) Measuring Parental Reflective Functioning: Further Validation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Portuguese Mothers of Infants and Young Children. *Child Psychiatry & Human Development*, 54, 1042–1054. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01288-2>
- Moroni, C.M., Espinosa, L.A.O., González, M.M., Korniejczuk, V.A., Jiménez, D.A.G., Escobar, E.Q., Rincón, A.V. (2021) Spiritual health, family functioning and symptoms of depression and anxiety among adults from a sample of northeastern Mexico. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1980259>
- Muldoon, O.T., Haslam, S.A., Haslam, C., Cruwys, T., Kearns, M., & Jetten, J. (2019). The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. *European Review of Social Psychology*, 30(1), 311–348. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1711628>
- Muniandy, M., Richdale, A.L., Arnold, S.R.C., Trollor, J.N., Lawson, L.P. (2021). Factor structure and psychometric properties of the Brief COPE in autistic older adolescents and adults. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 84, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101764>
- Muraki, E. (1992). A Generalized Partial Credit Model: Application of an EM Algorithm. *Applied Psychological Measurement*, 16(2), 159–176. <https://doi.org/10.1177/014662169201600206>
- Nadrowska, N., Błazek, M., Lewandowska-Walter, A. (2021) Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *Community Mental Health Journal*, 57(1), 153–160. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00626-3>
- Nagel, K.M., Grant, D.M., Hahn, B.J., Deros, D.E., Walker, E.A. (2023) Psychometric Properties of Two Independent Measures Evaluating Uncertainty and Ambiguity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45, 964–977. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10075-3>
- Narvaez, D. (2024) What Happened to Species-Typical Human Nature? In: Dueck, A., Sundararajan, L. (eds) *Values and Indigenous Psychology in the Age of the Machine and Market*. Palgrave Studies in Indigenous Psychology. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-53196-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-53196-5_2)
- Nguyen, T.H.D., Vu, D.C. (2020) Impacts of the COVID-19 pandemic upon mental health: Perspectives from Vietnam. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 480–481. <https://doi.org/10.1037/tra0000694>
- Nnoli, I.F., Rogers, M.M., Ali, P. (2023). Post-Separation and Divorce-Related Abuse. In: Ali, P., Rogers, M.M. (eds) *Gender-Based Violence: A Comprehensive Guide*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-05640-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-031-05640-6_9)
- Oberg, K. (1960) Cultural Shock: adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, os-7(4), 177–182

- Oberg, K. (1960) Cultural Shock: adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, os-7(4), 177–182
- Obiedat, A.Z. (2022) Modernity. In: *Modernity and the Ideals of Arab-Islamic and Western-Scientific Philosophy*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-94265-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-94265-6_2)
- Odintsova, M.A., Lubovsky, D.V., Ivanova, P.A., Gusarova, E.S. (2022) Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study). *Psychology in Russia: State of the Art*, 15(3), 56–74. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0304>
- Oh, S.H. (David), Dong, L., Nahm, A.Y., & Yu, G.C. (2021) Fostering innovation and involvement among Korean workers in problem solving through trust and psychological safety: the role of paradoxical leader behaviours. *Asia Pacific Business Review*, 29(3), 701–718. <https://doi.org/10.1080/13602381.2021.1941529>
- Oleinik, A. (2024) Putting Discourses About the War in Ukraine on a Map: How Different is Everyone’s Story? *International Politics*. <https://doi.org/10.1057/s41311-024-00564-x>
- Orlando, M., Thissen, D. (2000) Likelihood-based item-fit indices for dichotomous item response theory models. *Applied Psychological Measurement*, 24(1), 50–64. <https://doi.org/10.1177/01466216000241>
- Ornelas, R., Anahí, M., Vite, A., Guerrero, O., Rosas, A., Sánchez, J. (2013). Afrontamiento en pacientes con cáncer de mama en radioterapia: Análisis de la Escala COPE breve (Coping in breast cancer patients undergoing radiotherapy: The brief COPE scale). *Psicología y Salud (Psychology and Health)*, 23(1), 55–62. <https://doi.org/10.25009/pys.v23i1.515>
- Osmanağaoğlu, N., Creswell, C., Dodd, H.F. (2018) Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Worry in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 80–90. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035>
- Østerås, N., Gulbrandsen P., Garratt A., Benth J.S., Dahl F.A., Natvig B., Brage S. (2008). A randomised comparison of a four- and a five-point scale version of the Norwegian Function Assessment Scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(6), 14. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-6-14>
- Pajulo, M., Tolvanen, M., Pyykkönen, N., Karlsson, L., Mayes, L., Karlsson, H. (2018) Exploring parental mentalization in postnatal phase with a self-report questionnaire (PRFQ): Factor structure, gender differences and association with sociodemographic factors. The Finn Brain Birth Cohort Study. *Psychiatry Research*, 262, 431–439. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.020>
- Paleari, F.G. Pivetti, M. Galati, D., Fincam, F.D. (2021) Hedonic and eudaimonic well-being during the COVID-19 lockdown in Italy: The role of stigma and appraisals. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 657–678. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12508>
- Pang, J., Strodl, E. Oei, T.P.S. (2013). The Factor Structure of the COPE Questionnaire in a Sample of Clinically Depressed and Anxious Adults. *Journal of*

*Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 264–272. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9328-z>

Panico, F., Luciano, S. M., Sagliano, L., Santangelo, G., Luigi T. (2022). Cognitive reserve and coping strategies predict the level of perceived stress during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 195, 111703. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111703>

Pazzagli, C., Delvecchio, E., Raspa, V., Mazzeschi, C., Luyten, P. (2018) The parental reflective functioning questionnaire in mothers and fathers of school-aged children. *Journal of Child Family Studies*, 27, 80–90. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0856-8>

Peng, W., Zhang, Y. (2024) Building sociometric status contributes to grit: The roles of psychological capital and family subjective socioeconomic status mobility. *Current Psychology*, 43, 32504–32514. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06782-z>

Peters, M.A., Jandrić, P., McLaren, P. (2020) Viral modernity? epidemics, infodemics, and the ‘bioinformational’ paradigm. *Educational Philosophy and Theory*, 54(6), 675–697. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1744226>

Pierre, J. (2020) Nudges against pandemics: Sweden’s COVID-19 containment strategy in perspective. *Policy and Society*, 39(3), 478–493. <https://doi.org/10.1080/014494035.2020.1783787>

Ponnock, A., Muenks, K., Morell, M., Yang, Ji.S., Gladstone, J.R., Wigfield, A. (2020) Grit and conscientiousness: Another jungle fallacy. *Journal of Research in Personality*, 89, 104021. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104021>

Postigo, Á., Cuesta, M., Fernández-Alonso, R., García-Cueto, E., Muñoz, J. (2020) Temporal Stability of Grit and School Performance in Adolescents: A Longitudinal Perspective. *Psicología Educativa*, 27(1), 77–84. <https://doi.org/10.5093/psed2021a4>

Pradies, C., Aušt, I., Bednarek, R., Brandl, J., Carmine, S., Cheal, J., Pina e Cunha, M., Gaim, M., Keegan, A., Lê, J. K., Miron-Spektor, E., Nielsen, R. K., Pouthier, V., Sharma, G., Sparr, J. L., Vince, R., & Keller, J. (2021). The Lived Experience of Paradox: How Individuals Navigate Tensions during the Pandemic Crisis. *Journal of Management Inquiry*, 30(2), 154–167. <https://doi.org/10.1177/1056492620986874>

Prešton, C.C., Colman, A.M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104, 1–15. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00050-5](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00050-5)

Prešton, P.W. (2023). The Disaster in Ukraine: Tracking the Failures of Political Elites, 1991–2022. In: Britain After the Five Crises. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-43650-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-031-43650-5_8)

Prien, B. (2004). Family resemblances: A thesis about the change of meaning over time. *Kriterion*, 18(1), 15–24. <https://doi.org/10.1515/krt-2004-011805>

Prime, H., Wade, M., Browne, D.T. (2020) Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>

- Pudjiati, S., Reksodiputro, S., Purwono, R. (2021) Family Resilience Model: The influence of cultural identity, coping, family strain, socioeconomic status, and community support to the formation of family resilience among Batak Toba ethnic group. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(2), 153–169. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1131121>
- Qiu, Y., Xu, L., Pan, Y., He, C., Huang, Y., Xu, H., Lu, Z., Dong, C. (2021). Family Resilience, Parenting Styles and Psychosocial Adjustment of Children with Chronic Illness: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.646421>
- Radchikova, N.P, Odintsova, M.A. (2021) Assessment of the COVID-19 pandemic situation: Data from two countries with different security measures taken by authorities (Belarus and Russia). *Data in Brief*, 35, 106917. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.106917>
- Ravn, I. (2024) The Existential Challenges of Stress, Trauma, and Psychopathology and Their Integration to the Self: A Self-Determination Theory Perspective. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4>
- Reger, M.A., Stanley, I.H., Joiner, T.E. (2020) Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019 — A Perfect Storm? *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093–1094. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>
- Reich, M., Costa-Ball, C., Remor, E. (2016). Estudio de las propiedades psicométricas del Brief COPE para una muestra de mujeres uruguayas (Psychometric properties of the Brief COPE in a sample of Uruguayan women). *Avances en Psicología Latinoamericana (Advances in Latin American Psychology)*, 34(3), 615–636. <https://doi.org/10.12804/apl34.3.2016.13>
- Reif, J.A.M., Spieß, E., Pfaffinger, K.F. (2021). Resources Matter. In: *Dealing with Stress in a Modern Work Environment*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-58498-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-58498-6_5)
- Revilla, M.A., Saris, W.E., Krosnick, J.A. (2014). Choosing the Number of Categories in Agree-Disagree Scales. *Sociological Methods & Research*, 43(1), 73–97. <https://doi.org/10.1177/0049124113509605>
- Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V., Yehudai, M., Bender, Sh., Shilina, I., Isralowitz, R. (2021) First and Second Wave COVID-19 Fear Impact: Israeli and Russian Social Work Student Fear Mental Health and Substance Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1806–1813. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00481-z>
- Rijke de, V. (2023). Spiritual Scribble. In: *The Untimely Art of Scribble. Landscapes: the Arts, Aesthetics, and Education*, vol 34. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-99-2146-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-981-99-2146-1_4)
- Ritchie, T.D., Sedikides, C., Skowronski, J.J. (2016) Emotions experienced at event recall and the self: Implications for the regulation of self-esteem, self-continuity and meaningfulness. *Memory*, 24(5), 577–591. <https://doi.org/10.1080/15298868.2010>

- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., Collado, S. (2020) Psychological impact of COVID-19 in Spain: Early data report. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 550–552. <https://doi.org/10.1037/tra0000943>
- Roo de, G. (2021) Knowing in Uncertainty: On Epistemic Conditions Differentiated for Situations in Varying Degrees of Uncertainty, the Distinction Between Hierarchical and Flat Ontology, and the Necessary Merger with the Axiological Domain of Values. *The Planning Review*, 57(2), 90–111. <https://doi.org/10.1080/02513625.2021.1981016>
- Rosen, J. (2013) Parental Reaction to a Diagnosis of Autism: How Resolution Relates to Parental Reflective Functioning and Parenting Stress. ETD Collection for Pace University. AAI3570196. <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3570196>
- Rosenberg M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press
- Rostad, W., Whitaker, D. (2016) The association between reflective functioning and parent-child relationship quality. *Journal of Child Family Studies*, 25, 2164–2177. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0388-7>
- Sadia, H., Srisatidnarakul, B., Liaw, J.J. (2020). Exploring the experiences of flood-affected families to develop constructs and themes for the family resilience assessment scale. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 46, 101500. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101500>
- Sadler L.S., Novick G., Meadows-Oliver M. (2016) Having a Baby Changes Everything Reflective Functioning in Pregnant Adolescents // *Journal of Pediatric Nursing*, 31, 219–231. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.11.011>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Samejima F. Graded Response Model. In W.J. van der Linden, & R.K. Hambleton (Eds.) (1997) *Handbook of Modern Item Response Theory*. New York, NY: Springer
- Sameroff, A.J., Mackenzie, M.J. (2003). Research strategies for capturing transactional models of development: The limits of the possible. *Development and psychopathology*, 15(3), 613–640. <https://doi.org/10.1017/S0954579403000312>
- Sanderson, W.C., Arunagiri, V., Funk, A.P., Ginsburg, K.L., Krychiw, J.K., Limowski, A.R., Olesnycky, O.S., Stout Z. (2020) The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09463-7>
- Sassenberg, K., Scholl, A. (2019) Linking regulatory focus and threat–challenge: transitions between and outcomes of four motivational states. *European Review of Social Psychology*, 30(1), 174–215. <https://doi.org/10.1080/10463283.2019.1647507>
- Sawhney, G., Michel, J.S. (2022) Challenge and Hindrance Stressors and Work Outcomes: the Moderating Role of Day-Level Affect. *Journal Business and Psychology*, 37, 389–405. <https://doi.org/10.1007/s10869-021-09752-5>



- Schad, J., Bansal, P. (2018) Seeing the Forest and the Trees: How a Systems Perspective Informs Paradox Research. *Journal of Management Studies*, 55(8), 1490–1506. <https://doi.org/10.1111/joms.12398>
- Schäfer, S.K., Supke, M., Kausmann, C., Schaubrich, L.M., Lieb, K., Cöhrdes, C. (2024) A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communication Psychology*, 2(1), 92 <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>
- Schelhorn, I., Buchner, E., Kosak, F., Hutmacher, F., Kinader, M., Shiban, Y. (2021) The effect of induced COVID-19-related fear on psychological distance and time perception. *Cognition and Emotion*, 36(1), 82–91. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.2005543>
- Schieferdecker, D. (2021) Beliefs, Attitudes, and Communicative Practices. of Opponents and Supporters of COVID-19 Containment Policies: A Qualitative Case Study from Germany. *Javnost — The Public*, 28(3), 306–322. <https://doi.org/10.1080/013183222.2021.1969620>
- Schimschal, S.E., Cleary, M., Kornhaber, R.A., Barnett, T., Visentin, D.C. (2023) Psychometric Evaluation of the Grit Psychological Resources Scale (GPRS). *Journal of multidisciplinary healthcare*, 5(16), 913–925. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S401652>
- Schneider, C.R., Dryhurst, S. Kerr, J., Freeman, A.L.J., Recchia, G., Spiegelhalter, D., Linden, S. (2021) COVID-19 risk perception: a longitudinal analysis of its predictors and associations with health protective behaviours in the United Kingdom. *Journal of Risk Research*, 24(3–4), 294–313. <https://doi.org/10.1080/13669877.2021.1890637>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995) Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35–37. NFER — Nelson
- Shamblaw, A.L., Rumas, R.L., Best, M.W. (2021) Coping during the COVID-19 pandemic: Relations with mental health and quality of life. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 62(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/cap0000263>
- Sharma, S., Åkerlund, H., Liao, H.W., Bluck, S. (2020) Life challenges and resilience: the role of perceived personality continuity. *Aging & Mental Health*, 25(4), 672–678. <https://doi.org/10.1080/13607863>
- Shaw, L., Hansen, H., St Clair-Thompson, H. (2022) Mental toughness is a mediator of the relationship between positive childhood experiences and wellbeing. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 130–146. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2058485>
- Shaw, R.L., Hiles, D.R., West, K., Holland, C., Gwyther, H. (2018) From Mixing methods to the logic(s) of inquiry: taking a fresh look at developing mixed



design studies. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 226–244. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1515016>

Shigemoto, Y. (2021) Exploring state-level variabilities between perceived community resilience and posttraumatic stress symptoms during the COVID-19 pandemic: Multilevel modeling approach. *Traumatology*, 20(1), 130–146. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2058485>

Shigemura J., Kurosawa M. (2020) Mental health impact of the COVID-19 pandemic in Japan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 478–479. <https://doi.org/10.1037/tra0000803>

Silva, I.C.P., Cunha, K.C., Ramos, E.M.L.S., Pontes, F.A.R., Silva, S.S.C. (2021). Family resilience and parenting stress in poor families. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e190116. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190116>

Şimşek, Ö.F., Yalınçetin, B. (2010) I feel unique, therefore I am: The development and preliminary validation of the personal sense of uniqueness (PSU) scale. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 576–581. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.006>

Sixbey, M.T. (2005) Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs. Doctoral dissertation. University of Florida

Slade, A. (2005) Parental reflective functioning: an introduction. *Attachment & Human Development*, 7, 269–281. <https://doi.org/10.1080/14616730500245906>

Slade, A., Holland, M.L., Ordway, M.R., Carlson, E.A., Jeon, S., Close, N., Mayes, L.C., Sadler, L.S. (2020) Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program. *Development and psychopathology*, 32(1), 123–137. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001463>

Sloan, M.M., Haner, M., Graham, A., Cullen, F.T., Pickett, J.T., Jonson, C.L. (2021) Pandemic emotions: the extent, correlates, and mental health consequences of fear of COVID-19. *Sociological Spectrum*, 41(5), 369–386. <https://doi.org/10.1080/02732173.2021.1926380>

Solberg, M.A., Gridley, M.K., Peters, R.M. (2021). The Factor Structure of the Brief Cope: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 44(6), 612–627. <https://doi.org/10.1177/01939459211012044>

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Maşten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Soysal, F.S., Bakalim, O. (2021) Relationship between preference for solitude and life satisfaction: the mediating role of mindfulness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(2), 243–257. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1977239>

Stacks, A.M., Barron, C.C., Wong, K. (2019) Infant mental health home visiting in the context of an infant-toddler court team: Changes in parental responsiveness and

- reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 40(4), 523–540. <https://doi.org/10.1002/imhj.21785>
- Stafford, M., Kuh, D.L., Gale, C.R., Mishra, G., Richards, M. (2016) Parent-child relationships and offspring's positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 326–337. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1081971>
- Stallman, H.M., Beaudequin, D., Hermens, D.F., Eisenberg, D. (2021). Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100054>
- Stephens, G.C., Lazarus, M.D, Sarkar, M., Karim, M.N, Wilson, A.B. (2023) Identifying Validity Evidence for Uncertainty Tolerance Scales: A Systematic Review. *Medical Education*, 57(9), 844–856. <https://doi.org/10.1111/medu.15014>
- Stephens, G.C., Sarkar, M., Lazarus, M.D. (2023) ‘I was uncertain, but I was acting on it’: A Longitudinal Qualitative Study of Medical Students’ Responses to Uncertainty. *Medical Education*, 58(7), 869–879. <https://doi.org/10.1111/medu.15269>
- Styk, W., Zmorzynski, S., Samardakiewicz, M. (2023) Persistence Is Multi-Trait: Persistence Scale Development and Persistence Perseveration and Perfectionism Questionnaire into Polish Translation. *Brain Sciences*, 13(6), 864. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060864>
- Susman, K. (2021) Between the tiles: the psychology of the virtual room. Appropriating and subverting the digital sphere for authentic and meaningful encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 20(4), 327–344. <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1938180>
- Sutton, A., Roemer, A. (2024) A-HERO: Integrating Authenticity into the Psychological Capital Model. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 1059–1081. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00171-4>
- Taherdoost, H. (2019). What Is the Best Response Scale for Survey and Questionnaire Design; Review of Different Lengths of Rating Scale / Attitude Scale / Likert Scale. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 8(1), 1–10
- Tang, H., Zhou, S., Du, X., M, Q., Xing, Q. (2023) Validating the Chinese Version of the Academic Grit Scale in Selected Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 41(2), 153–174. <https://doi.org/10.1177/07342829221129078>
- Tang, K.N.S., Chan, C.S., Ng J., Yip, C.-H. (2016). Action Type-Based Factorial Structure of BriefCOPE among Hong Kong Chinese. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 631–644. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9551-0>
- Tang, K.N.S., Chan, C.W.H., Choi, K.C. (2021) Factor Structure of the Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory in Chinese (Brief-COPE-C) in Caregivers of Children with Chronic Illnesses. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, 63–69, <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.002>

- Tang, X., Wang, M.T., Parada, F., Salmela-Aro, K. (2021) Putting the Goal Back into Grit: Academic Goal Commitment, Grit, and Academic Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 470–484. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01348-1>
- Tang, X., Wang, M.T., Guo, J., Salmela-Aro, K. (2019) Building Grit: The Longitudinal Pathways between Mindset, Commitment, Grit, and Academic Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 850–863. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00998-0>
- Teuber, Z., Nussbeck, F.W., Wild, E. (2021) The Bright Side of Grit in Burnout-Prevention: Exploring Grit in the Context of Demands-Resources Model among Chinese High School Students. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(3), 464–476. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>
- The Oxford Dictionary of English Etymology (1966) Ed. by c. T. Onions with the assistance of g. W.S. Friedrichsen and r. W. Burchfield. Oxford University Press
- Tyumeneva, Y., Kardanova, E., Kuzmina, J. (2019) Grit: Two related but independent constructs instead of one. Evidence from item response theory. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 469–478. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000424>
- Valade, M.Y. (2021). Influence of Integrative Social Capital on the Resilience of Immigrant Families: Accounts of Economic Class Immigrants in the Toronto Area. *Journal of International Migration and Integration*, 22(1), 103–121. <https://doi.org/10.1007/s12134-019-00728-2>
- Van Zyl, L.E., Heijenk, B., Klibert, J., Shankland, R., Verger, N.B., Rothmann, S., Cho, V., Feng, K., See-To, E.W.K., Roll, L.C., van der Meij, L. (2022) Grit Across Nations: The Cross-National Equivalence of the Grit-O Scale. *Journal of Happiness Studies* 23, 3179–3213 <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00543-0>
- Velden van der, P.G., Bakel van, H., Cock de, E., Contino C., Das M. (2021) Chronic mental health problems and use of mental health services among adults with and without adverse childhood experiences: a 6-year longitudinal population-based study. *Journal of Mental Health*, 31(5), 683–691. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922633>
- Vignoles, V.L., Chrysoschoou, X., Breakwell, G.M. (2002) Evaluating models of identity motivation: Self-esteem is not the whole story. *Self and Identity*, 1(3), 201–218. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.308>
- Vikström, L., Shah, S., Janssens, A. (2020). Introduction: disability, partnership, and family across time and space. *The History of the Family*, 25(2), 177–201. <https://doi.org/10.1080/1081602X.2020.1761427>
- Voronin, I.A., Manrique-Millones, D., Vasin, G.M., et al. (2020). Coping Responses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 55–74. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0404>

- Walsh, F. (2013). Community-Based Practice Applications of a Family Resilience Framework. In: Becvar, D. (eds) *Handbook of Family Resilience*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_5)
- Walsh, F. (2016) Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Wang, S., Xu, H. (2015) Influence of place-based senses of distinctiveness, continuity, self-esteem and self-efficacy on residents' attitudes toward tourism. *Tourism Management*, 47, 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.10.007>
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., Wei, W. (2020) Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 13–22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Wardman, K. (2020) Recalibrating pandemic risk leadership: Thirteen crisis ready strategies for COVID-19. *Journal of Risk Research*, 23(7–8), 1092–1120. <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1842989>
- Weible, C.M., Nohrstedt, D., Cairney, P., Carter, D.P., Crow, D.A., Durnová, A.P., Heikkilä, T., Ingold, K., McConnell, A., Stone, D. (2020) COVID-19 and the policy sciences: initial reactions and perspectives. *Policy Sciences*, 53, 225–241. <https://doi.org/10.1007/s11077-020-09381-4>
- West, S.G., Finch, J.F., Curran, P.J. (1995) Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (Hoyle R.H. ed.). Newbury Park, CA: Sage; 56–75
- Whitley, R. (2021). Family Ties: Marriage, Divorce, and the Mental Health of Men and Boys. In: *Men's Issues and Men's Mental Health*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-86320-3\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-86320-3_9)
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., Routledge, C. (2006) Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- Wilks, S.E., Choate, S.E., Brown, S.C., Du, X., Curry, T.M. (2021). Overview on Trauma and Resilience. In: Cherry, K.E., Gibson, A. (eds) *The Intersection of Trauma and Disaster Behavioral Health*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-51525-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-51525-6_2)
- Wilson, J.M., Lee, J., Shook, N.J. (2021) COVID-19 worries and mental health: the moderating effect of age. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1289–1296. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1856778>
- Wittkamp, M.F., Nowak, U., Clamor, A., Lincoln, T.M. (2022) How you think about an emotion predicts how you regulate: an experience-sampling study. *Cognition and Emotion*, 36(4), 713–721. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2027744>

- Wong, C.M.L., Jensen, O. (2020) The paradox of trust: perceived risk and public compliance during the COVID-19 pandemic in Singapore. *Journal of Risk Research*, 23(7–8), 1021–1030. <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1756386>
- Wright, J. (2021) Overcoming political distrust: the role of ‘self-restraint’ in Japan’s public health response to COVID-19. *Japan Forum*, 33(4), 453–475. <https://doi.org/10.1080/09555803.2021.1986565>
- Ye, P., Ju, J., Zheng, K., Dang, J., Bian, Y. (2022) Psychometric Evaluation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in Chinese Parents. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.745184>
- Yue, R.P.H., Lau, B.H.P., Chan C.L.W., Ng, Siu-M. (2021) Risk perception as a double-edged sword in policy compliance in COVID-19 pandemic? A two-phase evaluation from Hong Kong. *Journal of Risk Research*, 25(9), 1131–1145. <https://doi.org/10.1080/13669877.2021.1936612>
- Zanon, C., Hutz, C.S., Yoo, H., Hambleton, R.K. (2016) An application of item response theory to psychological test development. *Psicologia: Reflexão e Crítica. Psychology: Research and Review*, 29, 18. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0040-x>
- Zarse, E.M., Neff, M.R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J.E., Chambers, A.R., Schumacher, U. (2019) The adverse childhood experiences questionnaire: Two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1581447>
- Zhang, T., Park, D., Tsukayama, E., Duckworth, A.L., Luo, L. (2024) Sparking Virtuous Cycles: A Longitudinal Study of Subjective Well-Being and Grit During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 331–342. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01862-y>
- Zhang, T., Park, D., Ungar, L.H., Tsukayama, E., Luo, L., Duckworth, A.L. (2022) The development of grit and growth mindset in Chinese children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 221, 105450. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105450>
- Zhou, J., He, B., He, Y., Huang, W., Zhu, H., Zhang, M., Wang, Y. (2020) Measurement properties of family resilience assessment questionnaires: a systematic review. *Family Practice*, 37(5), 581–591, <https://doi.org/10.1093/fampra/amaa027>
- Zhu, P., Zheng, Y. (2020) Constructivist Retelling of the Epic of Gilgamesh: Implications for the COVID-19 Pandemic. *Journal of Constructivist Psychology*, 34(3), 245–253. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1786867>
- Zuckerman, M., Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00563-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00563-9)

**Одинцова М.А., Радчикова Н.П.**

Психологические ресурсы личности и семьи  
в условиях вызовов современности : монография

Компьютерная верстка: *М.В. Мазоха*

Редактор: *Е.О. Пятаков*

Подписано в печать: 10.06.2025 г.

Формат: 60х90/16. Гарнитура Times.

Усл. печ. п. 23,1. Усл.-изд. л. 25,2.

Сетевое издание электронного распространения.

Московский государственный психолого-педагогический университет  
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52