

УДК 159.9.075, 159.923.2
doi: 10.11621/vsp.2023.01.11

Научная статья

ДИАГНОСТИКА СУБЪЕКТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ

Е.В. Битюцкая*¹, А.А. Корнеев²

^{1,2} Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

¹ bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

² korneeff@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6389-8215>

* Автор, ответственный за переписку: bityutskaya_ew@mail.ru

Актуальность. В современной психологии копинга имеется высокая необходимость создания инструмента для измерения оценок трудных жизненных задач (ТЖЗ) — одного из наиболее распространенных типов жизненных ситуаций, связанных с достижением значимых трудных целей.

Целью является адаптация опросника, измеряющего когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций (ТЖС), для исследований особого типа трудностей — жизненных задач и проверка психометрических свойств разработанной версии методики.

Выборка. В исследовании приняли участие 1032 респондента в возрасте от 17 до 67 лет ($M_{\text{возраст}} = 23,86$; $SD = 6,53$; 686 женщин), студенты и специалисты различных профилей.

Методы. Исследование выполнено на основе опросного дизайна с применением трех ситуационных опросников: «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации» (КО ТЖС), «Типы ориентаций в трудной ситуации» (ТОРС), «Опросник способов копинга» (ОСК). Для обработки количественных данных используются конфирматорный факторный анализ, корреляционный анализ, коэффициент α Кронбаха, t -критерий Стьюдента, коэффициент d Коэна. Для анализа содержания ситуаций применяется контент-анализ.

Результаты. Разработана новая структура опросника КО ТЖС, соответствующая эмпирическим данным о ТЖЗ, и включающая семь шкал: 1) *общие признаки трудных жизненных задач*, 2) *неподконтрольность ситуации*, 3) *непонятность ситуации*, 4) *необходимость быстрого активного реагирования*, 5) *затруднения в принятии решения*, 6) *трудности прогнозирования ситуации*, 7) *отрицательные эмоции*. Проверены психометрические свойства этой версии опросника, названной «Когнитивное оценивание трудной жизненной задачи» (КО ТЖЗ). Шкалы показали достаточный уровень согласованности (показатели α Кронбаха варьируют от 0,548 до 0,805). Представлены корреляции, описательная статистика шкал,

рисунок распределения баллов. Обнаружены различия оценок трудности мужчин и женщин по следующим критериям: общие признаки, отрицательные эмоции, непонятность ситуации и затруднения в принятии решения (о более высокой трудности сообщают женщины). Проверка конвергентной валидности выявила содержательно объяснимые связи шкал опросника с другими конструктами. Общими признаками ТЖЗ являются следующие характеристики: значимость ситуации и ее последствий, большие затраты усилий, беспокойство, влияние субъекта на исход будущих событий.

Выводы. Для исследований трудных жизненных задач предложен опросник, позволяющий измерять субъективные оценки трудности; получены доказательства его надежности и валидности. Перспективы использования опросника связаны с возможностями анализа и сравнения жизненных задач разных типов, а также разработки моделей, включающих параметры оценивания трудности в соотношении с копинг-стратегиями.

Ключевые слова: субъективное оценивание, трудная жизненная ситуация, жизненная задача, воспринимаемая трудность, ориентация в трудной ситуации, способы копинга.

Информация о финансировании. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00838.

Для цитирования: Битюцкая Е.В., Корнеев А.А. Диагностика субъективного оценивания трудных жизненных задач // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. Т. 46, № 1. С. 247–279. doi: 10.11621/vsp.2023.01.11

doi: 10.11621/vsp.2023.01.11

Scientific Article

DIAGNOSTICS OF SUBJECTIVE APPRAISAL OF DIFFICULT LIFE TASKS

Ekaterina V. Bityutskaya, Alexey A. Korneev

¹ Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

¹ bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

² korneeff@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6389-8215>

* Corresponding author: bityutskaya_ew@mail.ru

Background. In the modern psychology of coping, there is a strong need to create a tool to measure appraisals of difficult life tasks (DLT). The DLT is one of the most common types of life situations associated with the achievement of significant goals.

Objective. The aim is to adapt the questionnaire, which measures the cognitive appraisal of difficult life situations, to research special types of difficulties (life tasks) and to estimate psychometric properties of the developed version of the questionnaire.

Sample. The study involved 1032 respondents aged 17 to 67 years ($M_{\text{age}} = 23.86$; $SD = 6.53$; 686 women), students and specialists of various profiles.

Methods. The research had a survey design. Three questionnaires were used in the work: “Appraisal Criteria of the Difficulty of One’s Life Situation”, “Types of Orientations in Difficult Situation”, “Ways of Coping” questionnaire. To process quantitative data we used confirmatory factor analysis, correlation analysis, Cronbach’s α coefficient, Student’s t -test, Cohen’s d coefficient. Content analysis was used to differentiate between the types of situations.

Results. A new structure of the questionnaire for appraisal criteria has been developed. This structure corresponds to empirical data on life tasks and includes 7 scales: 1) *general features* of difficult life tasks, 2) *uncontrollability* of the situation; 3) *unclearness* of the situation; 4) need for a *quick and active response*; 5) *difficulty of making a decision* (dilemma); 6) *difficulty of predicting* the situation; 7) *negative emotions*. The scales showed a sufficient consistency (Cronbach’s α value varied from 0.548 to 0.805). Correlations, descriptive statistics of the scales, and a pattern of score distribution are presented. Differences in the appraisal of the difficulties by men and women were revealed on the following scales: general features, negative emotions, unclearness of the situation, and difficulty of making a decision (women have higher scores on average). Convergent validity testing revealed expected relationships between the scales of the questionnaire and other constructs. General features of difficult life tasks include the significance of the situation and its consequences, great effort, anxiety, and subject’s influence on the consequences of the situation.

Conclusion. This study tested a questionnaire that measured subjective appraisal of a difficult life tasks. The reliability and validity of the questionnaire were confirmed. The questionnaire can be used to analyse and compare life tasks of different types, as well as to develop models that include parameters to assess difficulty and coping strategies.

Keywords: subjective appraisal, difficult life situation, life task, perceived difficulties, orientation in difficult situations, ways of coping.

Funding. The reported study was funded by RFBR, project N 20-013-00838.

For citation: Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2023). Diagnostics of subjective appraisal of difficult life tasks. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Lomonosov Psychology Journal], (46) 1, 247–279. doi: 10.11621/vsp.2023.01.11

Введение

Одним из самых распространенных типов трудных ситуаций являются *жизненные задачи*, предполагающие достижение значимых трудных целей. Разные психологические аспекты таких ситуаций исследуются в контексте ряда современных направлений.

В рамках подхода «*решение комплексных проблем*» изучаются навыки и компетенции решения жизненных проблем (Данина и др., 2017; Поддьяков, 2007; Dörner, Funke, 2017; D’Zurilla, Chang, 1995). Предложены следующие параметры анализа ментальной репрезентации проблемной ситуации: 1) определение начального состояния проблемы, 2) описание целевого состояния, 3) набор допустимых операторов, а также 4) набор ограничений (Pretz, Naples, Sternberg, 2003).

В *копникологии* А.Н. Поддьякова создание проблемных ситуаций и задач для другого рассматривается как личностно значимая деятельность человека (Поддьяков, 2014). Автор отмечает, что в культуре существуют системы «орудий и артефактов, поддерживающих конструирование проблемных ситуаций и задач одними людьми для других: публикуемые рекомендации, устные советы, научные исследования конструирования задач» (Поддьяков, 2021).

В.А. Петровский рассматривает несколько уровней адаптации человека и связанные с этим задачи: 1) приспособление к среде, решающее задачу телесной целостности, выживания; 2) адаптацию к социальной среде как следованию ожиданиям, требованиям, нормам общества; 3) «самоприспособление» как саморегуляцию; 4) подчинение среды интересам субъекта, предполагающее решение исходной задачи как достижение поставленной цели (Петровский, 2013, с. 73–74).

В исследованиях *копинга* и *мотивации достижения* целей подчеркивается значение гибкости как способности отказаться от неэффективной копинг-стратегии, а затем выработать и реализовать альтернативный вариант совладания (Kato, 2012). Особенностью задач как типа жизненных ситуаций является направленность действий субъекта на будущие результаты, поэтому при решении ТЖЗ копинг выполняет две функции: обеспечивает приближение к цели через планомерные усилия и позволяет противостоять отвлекающим воздействиям и попыткам избегания при движении к цели (Bityutskaya, Korneev, 2021; Brandstädter, Rothermund, 2002; Gollwitzer, Sheeran, 2006).

Ряд исследований описывает ТЖЗ, которые можно рассматривать как «*нормативные*» для людей, принадлежащих к одной культурной общности, поколению, возрасту и находящимся в схожих жизненных условиях. Например, к таким ситуациям можно отнести необходимость совмещать профессиональную деятельность, уход за стареющими родителями и подрастающими детьми у российских женщин среднего возраста и среднего уровня доходов (Saporoovskaia et al., 2021). Для молодых женщин 18–23 лет выделены типы жизненных задач: создание семьи, устройство на работу, экзамен. К факторам, которые молодые женщины учитывают при решении жизненных задач, относятся: собственное эмоциональное состояние, возможности, интересы и потребности, предметные условия ситуации и социальные требования (Цымбалюк, 2011).

Способность современного человека решать несколько жизненных задач одновременно изучается как *повседневное многозадачное поведение* (everyday multitasking behavior; Himi et al., 2022). При этом деятельность: а) направлена на одновременное достижение нескольких конкурирующих целей, включающих различные стимулы; б) предполагает умственное переключение (Sanbonmatsu et al., 2013). Одной из центральных проблем работ о многозадачном поведении является определение роли когнитивных и личностных факторов.

Обобщение результатов исследований данного обзора позволяет выделить три группы психологических характеристик ТЖЗ:

- 1) образ себя как субъекта ситуации, содержащий эмоциональные, поведенческие, мотивационные и когнитивные составляющие;
- 2) образ задачи (условия, возможности, ограничения, образ будущего результата);
- 3) факторы взаимодействия субъекта и задачи (копинг, включая планирование будущих действий).

Мы полагаем, что в контексте исследований ТЖЗ и стратегий их решения значимым направлением являются субъективные оценки, которые, с одной стороны, описывают когнитивный компонент субъективного образа ситуации, а с другой — являются составляющей копинга, то есть фактором взаимодействия субъекта с задачей. Несмотря на интерес к изучению жизненных задач, темы их оценивания остаются мало разработанными и требуют новых инструментов. Востребованность таких методик подтверждается следующими основаниями.

1. Понимание субъективных оценок позволяет прогнозировать стратегию решения жизненной задачи. Показано, что оценки труд-

ности являются предикторами копинга, направленного на приближение к ситуации или уход от решения (Комкова, Овчинникова, 2018; Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022; Bityutskaya, Korneev, 2021; Kato, 2012).

2. Измерение оценок позволит дифференцировать задачи разного уровня трудности и определять для каждого уровня выраженность копинг-стратегий. Возможно, выбор ситуаций разной трудности имеет психологические особенности, как это показано в исследованиях мотивации достижения успеха (Гордеева, 2006) или в экспериментах выбора задач, проведенных в контексте модели принятия риска (Петровский, 2013).

3. Оценки трудности становятся важны при решении прикладных задач, в частности, при подготовке специалистов к эффективной деятельности в экстремальных условиях (Битюцкая, Елисеева, Шойгу, 2015).

4. Диагностика субъективных оценок трудности задачи может использоваться в психологическом консультировании, поскольку сравнение результатов теста и ретестов позволяет определить динамику восприятия жизненной ситуации клиента.

Цель

Предшествующая проверка свойств опросника КО ТЖС на материале ТЖС¹ (Битюцкая, Корнеев, 2021) показала его достаточно хорошую структурную валидность, однако на материале жизненных задач мы обнаружили снижение ее показателей. Учитывая то, что психометрические свойства опросников, предназначенных для измерения ситуационных характеристик, могут иметь специфику в связи с изучаемыми ситуациями или выборками (Битюцкая, 2014), мы в рамках данной работы предлагаем новую структуру и оцениваем психометрические свойства опросника на материале ТЖЗ. Эта версия опросника, разработанная для исследований жизненных задач, названа «Когнитивное оценивание трудной жизненной задачи» (КО ТЖЗ). На основе новых данных, представленных в этой статье, мы отвечаем на 2 исследовательских вопроса:

¹ В более ранних исследованиях при адаптации опросника для ТЖС он использовался с начальной инструкцией: «Сформулируйте свою трудную жизненную ситуацию, которая актуальна для Вас в данный период жизни».

1. Каково содержание ТЖЗ, по сравнению с ТЖС? Этот вопрос возникает в связи с тем, что *ситуационный* опросник используется с другой инструкцией.

2. Какие измерения оценки ТЖЗ можно выделить с помощью разработанного опросника?

Методика исследования

В этом исследовании респонденту предъявлялась следующая инструкция: «Опишите как можно более подробно свою жизненную ситуацию, которая является трудной задачей, требующей решения в данный период времени». Далее респондент отвечал на открытые вопросы об этой ситуации («Методика структурированного описания ситуации»¹). Затем ему предлагалось проанализировать описанную ситуацию, отвечая на вопросы трех ситуационных опросников:

Опросник КО ТЖС направлен на изучение воспринимаемой субъектом трудности жизненной ситуации по следующим критериям (соответствующим шкалам опросника): 1) общие признаки ТЖС, 2) неподконтрольность ситуации, 3) непонятность ситуации, 4) необходимость быстрого активного реагирования, 5) затруднения в принятии решения, 6) трудности прогнозирования ситуации, 7) отрицательные эмоции, 8) перспектива будущего.

Опросник состоит из 34 пунктов (см. приложение А), 3 из которых не входят в ключи (21, 28, 31). Шкала для оценок пунктов от 0 (совершенно неверно) до 6 (совершенно верно). Структура опросника разрабатывалась на основе анализа эмпирических данных, полученных на материале ТЖС разного содержания (Битюцкая, Корнеев, 2021).

ТОРС предназначен для диагностики ориентаций в трудных ситуациях, соотносимых с двумя типами направленности усилий: приближением к трудности и уходом от нее. К первому типу, характеризующему направленность на контакт с трудностью, относятся: *драйв* (стремление к трудной ситуации); *тщательность* (ориентация на максимальный результат); *ориентация на возможности* (оптимальность усилий). Ко второму типу, определяющему уход от трудности, относятся: *избегание* (восприятие трудности как потери времени и сил); *бездействие* (выбор минимальных целей); *беспечность* (игнорирование трудной ситуации). Две ориентации могут способствовать как приближению, так и уходу от трудностей. Это

¹ В данной работе результаты «Методики структурированного описания ситуации» используются только для анализа содержания ситуаций.

ориентации на: *сигналы угрозы* (упреждение развития трудности) и на *препятствия* (выявление помех). Использовалась шкала от 0 (совершенно неверно) до 3 (совершенно верно) (Битюцкая, Корнеев, 2020).

ОСК С. Фолкман и Р. Лазаруса позволяет измерить выраженность девяти способов копинга: 1) планомерное решение проблемы; 2) обращение за поддержкой к социальному окружению; 3) позитивная переоценка; 4) противостояние; 5) самоконтроль; 6) самообвинение; 7) фантазирование и надежда на внешние силы; 8) дистанцирование; 9) отвлечение. Часть из перечисленных стратегий также можно соотносить с копингом приближения (способы 1, 2, 3, 4) и ухода (7, 8, 9). Применялась шкала от 0 («не использую») до 3 («использую наиболее часто») (Битюцкая, 2014).

Методы

Оценка структурной валидности опросника КО ТЖС выполнялась на основе конфирматорного факторного анализа. Применялся метод взвешенных наименьших квадратов с поправками среднего и дисперсии (Weighted least squares with mean and variance — WLSMV), устойчивый к нарушениям нормальности распределения и использованию порядковых шкал. Расчеты факторных моделей проводились в среде R (ver. 4.2.0) с помощью пакета lavaan (ver. 0.6–12). Оценка качества моделей проводилась с использованием квадратичной средней ошибки аппроксимации (Root Mean Square Error of Approximation, далее — RMSEA), критерия согласия модели (Comparative Fit Index, далее — CFI) и индекса Такера-Льюиса (Tucker-Lewis index, далее — TLI).

Для проверки надежности-согласованности шкал опросника использовался коэффициент α Кронбаха, корреляции между значениями шкал рассчитывались с помощью коэффициента Пирсона. При сравнении показателей шкал опросника у мужчин и женщин использовался t -критерий Стьюдента с поправкой на неравенство дисперсий. Величина статистического эффекта измерялась с помощью коэффициента d Коэна.

Для анализа содержания ситуаций применялся контент-анализ. Категории соответствовали жизненным сферам трудностей. В случае если при формулировании ситуации респондент упоминал, наряду с основной задачей, другие жизненные сферы, которые затрагивает ситуация, мы учитывали только центральную задачу.

Выборка

В исследовании приняли участие 1032 респондента в возрасте от 17 до 67 лет ($M_{\text{возраст}} = 23,86$; $SD = 6,53$), из них 346 мужчин и 686 женщин, студенты и специалисты различных профилей, проживающие в разных городах Центральной России (76 % — жители Москвы, Московской области). Каждый респондент описал одну ситуацию — «жизненную задачу».

Результаты исследования

Содержание трудных жизненных задач

Анализ содержания ситуаций приводится в табл. 1, там же дано сравнение с распределением по жизненным сферам аналогичного исследования, выполненного на материале ТЖС ($n = 818$; $M_{\text{возраст}} = 22,23$; $SD = 5,34$) (Битюцкая, Корнеев, 2021).

Таблица 1

Распределение ТЖЗ по жизненным сферам в сравнении с ТЖС

Жизненные сферы	Количество ситуаций		Процент от общего количества	
	ТЖС	ТЖЗ	ТЖС	ТЖЗ
1. Материально-бытовая сфера:	51	65	6,2 %	6,3 %
1.1. Материальные затруднения	31	49		
1.2. Жилищные условия	20	16		
2. Профессиональная сфера:	219	442	26,8 %	42,8 %
2.1. Трудности профессиональной деятельности	69	89		
2.2. Трудности учебной деятельности (профессионализация)	150	326		
2.3. Профессиональная ситуация, предполагающая трудности в коммуникации с коллегами	–	27		
3. Межличностная сфера:	216	141	26,4 %	13,7 %
3.1. Отношения с родителями (ссоры, конфликты)	50	7		
3.2. Отношения с противоположным полом	68	37		
3.3. Отношения с детьми	–	14		
3.4. Отношения в семье	–	18		
3.5. Отношения с друзьями	–	8		

Жизненные сферы	Количество ситуаций		Процент от общего количества	
	ТЖС	ТЖЗ	ТЖС	ТЖЗ
3.6. Одиночество	–	31		
3.7. ТЖС происходит у значимого человека	25	16		
3.8. Другие ситуации межличностной сферы	73	10		
4. Внутриличностная сфера:	248	315	30,3 %	30,5 %
4.1. Внутриличностные конфликты и трудности принятия решения	60	67		
4.2. Адаптация к изменяющимся условиям	9	11		
4.3. Трудности, связанные с волевой регуляцией	22	29		
4.4. Трудности, связанные с регуляцией эмоций	49	49		
4.5. Трудности, связанные с коммуникацией	–	5		
4.6. Трудности распределения времени и разрешение многозадачных ситуаций	51	92		
4.7. Ситуация, которая прогнозируется в будущем	–	16		
4.8. Самоопределение	–	44		
4.9. Другие ситуации внутриличностной сферы	57	2		
5. Общественная (макро-) сфера (социально-политическая ситуация в стране, глобальные угрозы, экология и др.)	13	8	1,6 %	0,8 %
6. Угроза жизни и предельные ситуации:	55	50	6,7 %	4,8 %
6.1. Собственная болезнь	19	22		
6.2. Заболевания близкого человека	19	18		
6.3. Смерть близкого человека	17	10		
Сфера не определена (недостаточно информации в описании) или не указана респондентом	16	11	2,0 %	1,1 %
Общее количество ситуаций	818	1032	100 %	100 %

Примечание. «–» — данные по соответствующей категории не подсчитывались.

Table 1

Distribution of difficult life tasks (DLT) by life spheres in comparison with
 difficult life situations (DLS)

Life Spheres	Number of situations		Percent in total number	
	DLS	DLT	DLS	DLT
1. Material and household sphere:	51	65	6.2 %	6.3 %
1.1. Financial difficulties	31	49		
1.2. Living conditions	20	16		
2. Professional sphere:	219	442	26.8 %	42.8 %
2.1. Difficulties in professional activity	69	89		
2.2. Difficulties in learning activities (professionalization)	150	326		
2.3. Professional situation involving difficulties in communication with colleagues	–	27		
3. Interpersonal sphere:	216	141	26.4 %	13.7 %
3.1. Relations with parents (quarrels, conflicts)	50	7		
3.2. Relationships with the opposite sex	68	37		
3.3. Relationships with children	–	14		
3.4. Family relationships	–	18		
3.5. Relationships with friends	–	8		
3.6. Loneliness	–	31		
3.7. DLS occurs for a significant person	25	16		
3.8. Other situations of the interpersonal sphere	73	10		
4. Intrapersonal sphere:	248	315	30.3 %	30.5 %
4.1. Inner conflicts and difficulties decision making;	60	67		
4.2. Adaptation to changing conditions	9	11		
4.3. Difficulties in volitional regulation	22	29		
4.4. Difficulties in the regulation of emotions	49	49		
4.5. Communication difficulties	–	5		
4.6. Difficulties in time management and resolving multitasking situations	51	92		
4.7. The situation that is expected in future	–	16		
4.8. Self-determination	–	44		
4.9. Other situations of the intrapersonal sphere	57	2		

Life Spheres	Number of situations		Percent in total number	
	DLS	DLT	DLS	DLT
5. Public (macro-) sphere (socio-political situation in the country, global threats, ecology, etc.)	13	8	1.6 %	0.8 %
6. Life-threatening situations:	55	50	6.7 %	4.8 %
6.1. Own illness	19	22		
6.2. Illness of a significant person	19	18		
6.3. Death of a significant person	17	10		
The scope is not defined or not specified by the respondent	16	11	2.0 %	1.1 %
Total	818	1032	100 %	100 %

Note. “-” — data for the corresponding category were not calculated.

Факторная структура и согласованность шкал опросника КО ТЖЗ

Вначале на полученных данных была проверена факторная модель опросника, разработанная на материале ТЖС. Ее оценки соответствия данным о ТЖС были следующими: $\chi^2(376) = 1543,388$; RMSEA = 0,063; CFI = 0,904; TLI = 0,881 (Битюцкая, Корнеев, 2021). При проверке этой модели на материале ТЖЗ мы получили недостаточно высокие оценки соответствия данным: $\chi^2(405) = 4557,849$; RMSEA = 0,100; CFI = 0,785; TLI = 0,754, что указывает на различие структуры опросника на материале ТЖС и ТЖЗ. Кроме того, в модели на материале задач, была обнаружена высокая корреляция между 1-м и 8-м факторами: *общие признаки ТЖС и перспектива будущего* ($r = 0,885$), что указывает на сильную степень сходства этих конструкторов. Поэтому мы приняли решение объединить эти факторы. На основе содержательного анализа и статистических показателей (индексов модификации) был несколько изменен состав некоторых шкал.

В итоге была построена модель, включающая семь факторов. Помимо связи пунктов и факторов модель включала дополнительные корреляции 4-х пар пунктов: 4 и 15; 5 и 17; 19 и 20 и 7 и 20. Мы сочли, что такие дополнительные связи возможны, так как пункты в парах объединяют общие смыслы. Например, пункты 4 и 15 описывают оценку своих знаний, умений (п. 15) и опыта (п. 4) как недостаточных для разрешения ситуации. Утверждения 7 и 20 являются противоположными по смыслу и характеризуют: в одном случае — неожиданность ситуации (п. 7), а в другом — ее развитие в соответствии

с прогнозом субъекта (п. 20). Также модель допускала корреляцию факторов между собой.

Конфирматорный факторный анализ показал достаточно хорошее соответствие модели данным: $\chi^2(376) = 2224,370$; $RMSEA = 0,069$; $CFI = 0,902$; $TLI = 0,887$. Стандартизированные факторные нагрузки и показатели надежности (коэффициент α Кронбаха) полученных шкал приведены в табл. 2.

Таблица 2

Стандартизированные факторные нагрузки пунктов в конфирматорной модели (в скобках указаны стандартные ошибки) и показатели согласованности шкал

№ пункта	Факторная нагрузка	№ пункта	Факторная нагрузка	№ пункта	Факторная нагрузка
1. Общие признаки ТЖЗ (7 п.) $\alpha = 0,659$		2. Неподконтрольность ситуации (6 п.) $\alpha = 0,779$		3. Непонятность ситуации (5 п.) $\alpha = 0,715$	
1.	0,592 (0,028)	2+.	-0,657 (0,027)	4.	0,543 (0,025)
2+.	0,425 (0,029)	3.	0,757 (0,019)	15.	0,711 (0,019)
6.	0,412 (0,038)	7.	0,501 (0,026)	16.	0,708 (0,02)
9.	0,560 (0,026)	8.	0,752 (0,018)	18.	0,413 (0,034)
27.	0,724 (0,022)	12.	0,754 (0,017)	24.	0,465 (0,027)
30.	0,379 (0,031)	23+.	-0,594 (0,022)		
33.	0,576 (0,025)				
4. Необходимость быстрого активного реагирования (4 п.) $\alpha = 0,671$		5. Затруднения в принятии решения (4 п.) $\alpha = 0,691$		6. Трудности прогнозирования ситуации (3 п.) $\alpha = 0,548$	
5.	0,643 (0,023)	10.	0,723 (0,023)	19+.	0,157 (0,035)
17.	0,341 (0,029)	13.	0,624 (0,026)	20+.	0,355 (0,029)
22.	0,849 (0,023)	26.	0,663 (0,026)	34+.	0,813 (0,04)
25.	0,548 (0,029)	29.	0,355 (0,028)		
7. Отрицательные эмоции (5 п.) $\alpha = 0,805$					
6.	0,471 (0,038)				
14.	0,777 (0,017)				
18.	0,312 (0,035)				
29.	0,51 (0,024)				
32.	0,826 (0,015)				

Примечание. Все коэффициенты значимо отличаются от нуля на уровне $p < 0,001$. Пункты, помеченные знаком «+», являются обратными.

Table 2

Standardized factor loading of items in the confirmatory model (standard errors are presented in parentheses) and scales' reliability scores

No. of the item	Factor loading	No. of the item	Factor loading	No. of the item	Factor loading
1. General features (7 item) $\alpha = 0.659$		2. Uncontrollability of the situation (6 i.) $\alpha = 0.779$		3. Unclearness of the situation (5 i.) $\alpha = 0.715$	
1.	0.592 (0.028)	2+.	-0.657 (0.027)	4.	0.543 (0.025)
2+.	0.425 (0.029)	3.	0.757 (0.019)	15.	0.711 (0.019)
6.	0.412 (0.038)	7.	0.501 (0.026)	16.	0.708 (0.02)
9.	0.560 (0.026)	8.	0.752 (0.018)	18.	0.413 (0.034)
27.	0.724 (0.022)	12.	0.754 (0.017)	24.	0.465 (0.027)
30.	0.379 (0.031)	23+.	-0.594 (0.022)		
33.	0.576 (0.025)				
4. Need for a quick and active response (4 i.) $\alpha = 0.671$		5. Difficulty of making a decision (4 i.) $\alpha = 0.691$		6. Difficulty of predicting the situation (3 i.) $\alpha = 0.548$	
5.	0.643 (0.023)	10.	0.723 (0.023)	19+.	0.157 (0.035)
17.	0.341 (0.029)	13.	0.624 (0.026)	20+.	0.355 (0.029)
22.	0.849 (0.023)	26.	0.663 (0.026)	34+.	0.813 (0.04)
25.	0.548 (0.029)	29.	0.355 (0.028)		
7. Negative emotions (5 i.) $\alpha = 0.805$					
6.	0.471 (0.038)				
14.	0.777 (0.017)				
18.	0.312 (0.035)				
29.	0.51 (0.024)				
32.	0.826 (0.015)				

Note. All coefficients are significant at $p < 0.001$. Items marked with “+” are inverted.

Как видно из табл. 2, все факторные нагрузки достаточно высоки и значимо отличаются от нуля. Введенные в модель дополнительные корреляции пунктов следующие: для пары 4 и 15 — 0,314 (при стандартной ошибке 0,021), для пары 5 и 17 — 0,254 (0,024), для пары 19 и 20 — 0,428 (0,022), для пары 7 и 20 — -0,318 (0,028) (все корреляции

значимы на уровне $p < 0,001$). Шкалы показали достаточный уровень согласованности.

Корреляции шкал КО ТЖЗ

Корреляции между шкалами опросника КО ТЖЗ представлены в табл. 3.

Таблица 3

Интеркорреляции шкал (коэффициент корреляции Пирсона)

Шкалы опросника КО ТЖЗ	2	3	4	5	6	7
1. Общие признаки ТЖЗ	0,04	0,32**	0,37**	0,37**	-0,12**	0,54**
2. Неподконтрольность ситуации	-	0,50**	-0,10*	0,35**	0,42**	0,50**
3. Непонятность ситуации		-	0,10*	0,56**	0,25**	0,61**
4. Необходимость быстрого активного реагирования			-	0,09*	-0,18**	0,14**
5. Затруднения в принятии решения				-	0,20**	0,59**
6. Трудности прогнозирования ситуации					-	0,11**
7. Отрицательные эмоции						-

Примечание. * — значимо на уровне $p < 0,01$; ** — значимо на уровне $p < 0,001$.

Table 3

Correlations between scales (Pearson's correlation coefficient)

Scales	2	3	4	5	6	7
1. General features	0.04	0.32**	0.37**	0.37**	-0.12**	0.54**
2. Uncontrollability of the situation	-	0.50**	-0.10*	0.35**	0.42**	0.50**
3. Unclearness of the situation		-	0.10*	0.56**	0.25**	0.61**
4. Need for a quick and active response			-	0.092*	-0.18**	0.14**
5. Difficulty of making a decision				-	0.20**	0.59**
6. Difficulty of predicting the situation					-	0.11**
7. Negative emotions						-

Note. * — significant at $p < 0.01$; ** — significant at $p < 0.001$.

Корреляционный анализ показал, что шкалы опросника имеют достаточно много взаимосвязей. Так как выборка большая, почти все

корреляции достигли уровня значимости. Наиболее сильные корреляции (абсолютное значение которых превысило 0,5) обнаружены между шкалами *отрицательные эмоции*, с одной стороны, и *общие признаки ТЖЗ*, *неподконтрольность*, *непонятность*, *затруднения в принятии решения*, с другой стороны, а также между шкалами *неподконтрольность* и *непонятность*, *непонятность* и *затруднения в принятии решения*. Корреляция отсутствует между шкалами *общие признаки ТЖЗ* и *неподконтрольность*.

Описательная статистика шкал опросника КО ТЖЗ

Описательная статистика шкал представлена в табл. 4.

Как видно из табл. 4, по результатам статистического тестирования распределения баллов по всем шкалам отличаются от нормального. Но необходимо подчеркнуть, что на такой большой выборке

Таблица 4

Описательная статистика шкал

Шкалы	Среднее арифм. (ст. откл.)	Асимметрия	Экцесс	1-й квар- тиль	Медиана	3-й квар- тиль	Значи- мость теста на про- верку нормаль- ности *
Общие признаки ТЖЗ	4,597 (0,879)	-0,930	1,008	4,143	4,714	5,286	< 0,001
Неподконтрольность ситуации	1,988 (1,171)	0,570	0,090	1,167	1,833	2,667	< 0,001
Непонятность ситуации	2,524 (1,194)	0,112	-0,316	1,600	2,600	3,400	< 0,001
Необходимость быстро- го активного реаги- рования	3,93 (1,177)	-0,387	-0,092	3,250	4,000	4,750	< 0,001
Затруднения в приня- тии решения	2,903 (1,361)	-0,003	-0,540	2,000	3,000	4,000	< 0,001
Трудности прогнози- рования ситуации	2,485 (1,345)	0,236	-0,493	1,333	2,333	3,333	< 0,001
Отрицательные эмоции	3,497 (1,368)	-0,216	-0,675	2,400	3,600	4,600	< 0,001

Примечание. * — По критерию Шапиро-Уилкса.

Table 4

Descriptive statistics of the scales

Scales	Mean (std. dev.)	Skewness	Kurtosis	25th percentile	Median	75th percentile	P-value of the normality test*
General features	4.597 (0.879)	-0.930	1.008	4.143	4.714	5.286	< 0.001
Uncontrollability of the situation	1.988 (1.171)	0.570	0.090	1.167	1.833	2.667	< 0.001
Unclearness of the situation	2.524 (1.194)	0.112	-0.316	1.600	2.600	3.400	< 0.001
Need for a quick and active response	3.93 (1.177)	-0.387	-0.092	3.250	4.000	4.750	< 0.001
Difficulty of making a decision	2.903 (1.361)	-0.003	-0.540	2.000	3.000	4.000	< 0.001
Difficulty of predicting the situation	2.485 (1.345)	0.236	-0.493	1.333	2.333	3.333	< 0.001
Negative emotions	3.497 (1.368)	-0.216	-0.675	2.400	3.600	4.600	< 0.001

Note. * — Shapiro-Wilks test was used.

незначимые результаты при проверке на нормальность являются большой редкостью. Отметим заметную отрицательную асимметрию распределения по шкалам *непонятность ситуации*, *отрицательные эмоции*, *необходимость быстрого активного реагирования* и *трудности прогнозирования ситуации*. Достаточно сильная положительная асимметрия получена по шкале *отрицательные эмоции*. Распределения баллов отображены на рис. 1 в приложении А.

Показатели шкал опросника КО ТЖЗ в зависимости от пола и возраста

Результаты сравнения показателей по шкалам разработанного опросника представлены в приложении (табл. А1).

Статистический анализ показал, что средний балл в группе женщин значимо выше по шкалам *общие признаки* и *отрицательные эмоции* (средний размер статистического эффекта ($d > 0,7$)). Более слабые, но также значимые различия между мужчинами и женщинами обнаружены по шкалам *непонятность ситуации* и *затруднения*

в принятии решения, в обоих случаях о более высоких баллах сообщили женщины.

Все корреляции шкал КО ТЖС с возрастом респондентов оказались слабо положительными (меньше 0,2), однако значимыми на уровне $p < 0,01$ по всем шкалам, кроме шкалы *необходимость быстрого реагирования*, для значений которой не обнаружено значимой корреляции.

Проверка конвергентной валидности

Для проверки конвергентной валидности мы провели корреляционный анализ между показателями опросников КО ТЖЗ с методиками ТОРС и ОСК. Корреляции шкал представлены в табл. 5 и 6.

Как видно из табл. 5, высокие корреляции получены между шкалой *избегание* и шкалами *отрицательные эмоции*, *неподконтрольность*, *непонятность ситуации* и *затруднения в принятии решения* (показатели r от 0,42 до 0,64). Довольно высокая отрицательная

Таблица 5

Корреляции шкал опросников КО ТЖЗ и ТОРС

Шкалы ТОРС	Общие признаки ТЖЗ	Неподконтрольность ситуации	Непонятность ситуации	Необходимость быстрого активного реагирования	Загруженность в принятии решения	Трудности прогнозирования ситуации	Отрицательные эмоции
Драйв	0,12**	-0,45**	-0,18**	0,13**	-0,13**	-0,26**	-0,33**
Тщательность	0,32**	-0,14**	0,02	0,28**	0,01	-0,13**	-0,02
Ориентация на сигналы угрозы	0,35**	0,11**	0,21**	0,18**	0,21**	-0,10*	0,28**
Ориентация на возможности	0,21**	-0,37**	-0,18**	0,25**	-0,15**	-0,29**	-0,19**
Ориентация на препятствия	0,39**	0,01	0,15**	0,27**	0,16**	-0,15**	0,26**
Избегание	0,29**	0,48**	0,52**	0,05	0,42**	0,12**	0,64**
Бездействие	-0,13**	0,13**	0,12**	-0,07	0,08	-0,04	0,12**
Беспечность	-0,01	0,13**	0,26**	-0,11	0,24**	-0,01	0,24**

Примечание, * — значимо на уровне $p < 0,01$; ** — значимо на уровне $p < 0,001$.

Table 5

Correlations of scales of "Appraisal Criteria of the Difficulty of One's Life Task"
and "Types of Orientations in Difficult Situation" (TODS) questionnaires

Scales TODS	General features	Uncontrollability of the situation	Unclearness of the situation	Need for a quick and active response	Difficulty of making a decision	Difficulty of predicting the situation	Negative emotions
Drive	0.12**	-0.45**	-0.18**	0.13**	-0.13**	-0.26**	-0.33**
Thoroughness	0.32**	-0.14**	0.02	0.28**	0.01	-0.13**	-0.02
Threat Alert	0.35**	0.11**	0.21**	0.18**	0.21**	-0.10*	0.28**
Opportunity Orientation	0.21**	-0.37**	-0.18**	0.25**	-0.15**	-0.29**	-0.19**
Obstacle Orientation	0.39**	0.01	0.15**	0.27**	0.16**	-0.15**	0.26**
Rejection	0.29**	0.48**	0.52**	0.05	0.42**	0.12**	0.64**
Inaction	-0.13**	0.13**	0.12**	-0.07	0.08	-0.04	0.12**
Insouciance	-0.01	0.13**	0.26**	-0.11	0.24**	-0.01	0.24**

Note. * — significant at $p < 0.01$; ** — significant at $p < 0.001$.

корреляция выявлена между шкалой *драйв* и *неподконтрольность* ($r = -0,45$). Также можно отметить более слабые, но значимые корреляции между шкалой *общие признаки ТЖЗ* и шкалами, описывающими а) ориентации приближения (*тщательность, ориентация на возможности*), б) ориентацию ухода (*избегание*), а также в) амбивалентные ориентации (*на препятствия и сигналы угрозы*). Другими словами, с повышением общих признаков трудности задачи может усиливаться как направленность на приближение, так и на уход от ситуации.

Как видно из табл. 6, между показателями КО ТЖЗ и ОСК получен ряд значимых положительных и несколько отрицательных корреляций, причем это касается в первую очередь шкал ОСК *планомерный копинг* и *фантазирование*.

Обсуждение результатов

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать ответы на поставленные в этом исследовании вопросы:

Таблица 6

Корреляции шкал опросников КО ТЖЗ и ОСК

Шкалы ОСК	Общие признаки ТЖЗ	Неподконтрольность ситуации	Непонятность ситуации	Необходимость быстрого активного реагирования	Затруднения в принятии решения	Трудности прогнозирования ситуации	Отрицательные эмоции
Планомерный копинг	0,18**	-0,36**	-0,21**	0,22**	-0,12**	-0,26**	-0,20**
Обращение к социальному окружению	0,26**	-0,04	0,09*	0,13**	0,10**	-0,11**	0,10*
Позитивная переоценка	0,20**	-0,28**	-0,05	0,07	0,01	-0,13**	-0,14**
Противостояние	0,19**	0,11**	0,05	0,02	0,11**	-0,03	0,18**
Самоконтроль	0,12**	0,06	0,06	0,10*	0,08*	-0,03	0,04
Самообвинение	0,28**	0,08*	0,21**	0,17**	0,28**	-0,09*	0,39**
Фантазирование	0,22**	0,34**	0,30**	0,06	0,31**	0,12**	0,38**
Дистанцирование	0,15**	0,12**	0,18**	-0,01	0,22**	-0,01	0,26**
Отвлечение	-0,16**	0,16**	0,12**	-0,07	0,11**	0,03	0,07

Примечание. * — значимо на уровне $p < 0,01$; ** — значимо на уровне $p < 0,001$.

1. Содержание ТЖЗ по сравнению с ТЖС. Проведенный контент-анализ (табл. 1) показывает, что ситуации, сформулированные респондентами в ответ на разные инструкции (описать актуальную ТЖС (Битюцкая, Корнеев, 2021) или ТЖЗ, требующую решения в данный период времени — настоящее исследование), по содержанию во многом совпадают. Интересно, что доля ситуаций внутриличностной и материально-бытовой сфер одинакова. Но существенно увеличивается доля учебных и профессиональных задач (26,8 % ТЖС и 42,8 % ТЖЗ). Это можно объяснить большим количеством в выборке молодых взрослых, для которых профессионализация и карьера являются значимыми жизненными темами, предполагающими достижение целей.

2. Измерения оценки ТЖЗ. В первую очередь рассмотрим общие признаки ТЖЗ, поскольку они характеризуют этот тип ситуаций в целом. В данную шкалу вошли следующие смысловые темы: значи-

Table 6

Correlations of scales of “Appraisal Criteria of the Difficulty of One’s Life Task”
and “Ways of Coping” questionnaires

Scales in “Ways of Coping”	General features	Uncontrollability of the situation	Unclearness of the situation	Need for a quick and active response	Difficulty of making a decision	Difficulty of pre- dicting the situation	Negative emotions
Planful problem-solving	0.18**	-0.36**	-0.21**	0.22**	-0.12**	-0.26**	-0.20**
Seeking social support	0.26**	-0.04	0.09*	0.13**	0.10**	-0.11**	0.10*
Positive reappraisal	0.20**	-0.28**	-0.05	0.07	0.01	-0.13**	-0.14**
Confrontive Coping	0.19**	0.11**	0.05	0.02	0.11**	-0.03	0.18**
Self-controlling	0.12**	0.06	0.06	0.10*	0.08*	-0.03	0.04
Self-blame	0.28**	0.08*	0.21**	0.17**	0.28**	-0.09*	0.39**
Wishful thinking (Fantasizing)	0.22**	0.34**	0.30**	0.06	0.31**	0.12**	0.38**
Distancing	0.15**	0.12**	0.18**	-0.01	0.22**	-0.01	0.26**
Escape-avoidance	-0.16**	0.16**	0.12**	-0.07	0.11**	0.03	0.07

Note. * — significant at $p < 0.01$; ** — significant at $p < 0.001$.

мость ситуации и ее последствий (п. 1, 27, 30, 33), большие затраты усилий (п. 9), беспокойство (п. 6), влияние субъекта на последствия, исход ситуации (п. 2). Сравнение этих тем со смыслами шкалы *общие признаки ТЖС* показывает, что добавились две смысловые темы: о значимости будущих последствий и о влиянии субъекта на исход ситуации. Следовательно, на уровне общих признаков эти темы являются дифференцирующими для ТЖС и ТЖЗ.

Особенно интересной представляется тема контроля, которую мы ранее анализировали в контексте ее значения для ТЖС: оказалось, что большинство людей сообщают о высоком субъективном контроле, то есть низких баллах по шкале *неподконтрольности ситуации* (Битюцкая, Корнеев, 2021). Причем схожие данные получены по шкале «ситуация не контролируется никем» опросника «Stress Appraisal Measure» (SAM): оценки по ней в основном находятся на нижнем полюсе шкалы (Peacock, Wong, 1990, p. 229). О неподконтрольности

ситуации люди сообщают даже в объективно мало контролируемых ситуациях, например при переживании ситуации неизлечимого заболевания ребенка (Bityutskaya, Lebedeva, 2022). В целом это можно назвать *эффектом превышения контроля*, поскольку явно наблюдается переоценка людьми своих возможностей. Тем не менее, представляется, что это адаптивно при необходимости разрешить ситуацию: чтобы активно действовать, нужно оценивать свои возможности изменить условия и ответственность за решение как высокие. Полученный результат согласуется с темой положительных иллюзий восприятия ТЖС, необходимых для поддержания субъективного благополучия (Крюкова, 2019).

Анализ корреляций шкал КО ТЖЗ с показателями методик сравнения демонстрирует, что шкала *общие признаки ТЖЗ* коррелирует со шкалами как ориентаций и копинг-стратегий приближения (*тищательность, возможности; обращение к социальному окружению, позитивная переоценка*), так и ухода (*избегание, фантазирование*). Другими словами, с повышением общей трудности задачи увеличивается вероятность как усилий, направленных на взаимодействие с ситуацией, ее изменение, так и на уход от трудности. Это подтверждает ранее полученные результаты по шкале *общих признаков ТЖЗ* (Битюцкая, Корнеев, 2021; Леонова, 2021). Мы считаем этот результат закономерным ввиду циклической природы копинга, предполагающей напряжение усилий и необходимость их восстановления.

Интересным результатом корреляционного анализа шкал КО ТЖЗ с *ориентациями приближения* является слабая связь *драйва с необходимостью быстрого активного реагирования* ($r = 0,13$). Это подтверждает ранее предложенное понимание драйва, предполагающее смещение активности с достижения цели на самосовершенствование и удовольствие от преодоления (Bityutskaya, Korneev, 2021). Для *драйва* наиболее характерно чувство контроля над ситуацией, что подтверждается отрицательной корреляцией со шкалой *неподконтрольности*. Также в данном исследовании мы получили результаты, которые согласуются с описанным ранее комплексом связей, характеризующим целевую активность. Она предполагает субъективный контроль над ситуацией, понимание ситуации, прогнозируемость, готовность целенаправленно действовать (необходимость быстрого активного реагирования), выраженные ориентации приближения к ситуации, планомерный копинг и позитивную переоценку (Bityutskaya, Korneev, 2021).

С ориентациями ухода (избеганием и беспечностью) положительно-но взаимосвязаны неподконтрольность, непонятность ситуации, затруднения в принятии решения. С понижением контроля, понимания ситуации и усилением дилеммы возрастает вероятность восприятия трудности как потери ресурсов и источника отрицательных переживаний (избегание), а также игнорирование трудности, откладывание ее решения на потом (беспечность). Слабые связи и отсутствие связей шкал когнитивного оценивания ТЖЗ с бездействием можно объяснить индифферентностью к трудности у субъекта с выраженностью этой ориентации. Корреляционный анализ показателей шкал КО ТЖЗ с копинг-стратегиями ухода по ОСК выявил наиболее заметные связи фантазирования и дистанцирования с затруднениями в принятии решения и отрицательными эмоциями.

Выводы

Данное исследование решало задачу проверки психометрических свойств опросника КО ТЖС для особого типа ситуаций — жизненных задач. «Задачи» как тип жизненных трудностей имеют следующие особенности: 1) направленность усилий субъекта на достижение значимой трудной цели (будущий результат); 2) связанный с этим стратегический или планомерный копинг, а также резистентность к отвлекающим (от достижения) воздействиям и помехам. Общими признаками категоризации ситуации как жизненной задачи являются значимость ситуации и ее последствий, большие затраты усилий, беспокойство, влияние субъекта на исход грядущих событий.

На основе проведенного исследования мы предложили новую структуру опросника, соответствующую субъективным оценкам задач, и включающую 7 шкал: 1) общие признаки трудных жизненных задач, 2) неподконтрольность ситуации, 3) непонятность ситуации, 4) необходимость быстрого активного реагирования, 5) затруднения в принятии решения, 6) трудности прогнозирования ситуации, 7) отрицательные эмоции.

Представленные данные подтверждают довольно хорошие психометрические свойства опросника. Предложенную в этой статье версию ключей методики рекомендуется использовать в исследованиях жизненных трудностей, соответствующих задачам, а ранее разработанные ключи опросника КО ТЖС — в исследованиях с более широким охватом трудных жизненных ситуаций. При этом опросник КО ТЖЗ достаточно универсален относительно содержания задач и может применяться в исследованиях ТЖЗ, относящихся к разным

жизненным сферам. Он также позволяет оценить возможную специфику таких трудностей. Подробное исследование этого вопроса выходит за пределы настоящей статьи, но вместе с тем может представлять отдельный интерес и перспективу данного направления исследований.

Литература

Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. № 5. С. 138–150.

Битюцкая Е.В., Елисеева И.Н., Шойгу Ю.С. К вопросу о психологических механизмах подготовки спасателей к профессиональной деятельности. Обучение и развитие: современная теория и практика: Материалы XVI Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 16–20 ноября 2015 г.: в 2 ч. Ч. 1 / Под ред. В.Т. Кудрявцева М.: Левъ, 2015.

Битюцкая Е.В., Корнеев А.А. Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации» // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. № 4. С. 141–163. doi: 10.18384/2224-0209-2020-4-1047

Битюцкая Е.В., Корнеев А.А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. 2021. № 4. С. 145–161.

Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Смысл; Academia, 2006.

Данина М.М., Кисельникова Н.В., Куминская Е.А., Лаврова Е.В., Голзицкая А.А. Методы исследования решения личностных проблем // Вопросы психологии. 2017. № 3. С. 70–79.

Комкова Е.И., Овчинникова М.Б. Когнитивное оценивание как предиктор стратегий совладающего поведения руководителей // Весці БДПУ. Серія 1, Педагогіка. Психологія. Філологія. 2018. № 1. С. 52–57.

Крюкова Т.Л. Насколько конструктивны иллюзии при совладании со стрессами жизненных перемен? Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V Международной научной конференции Кострома, 26–28 сент. 2019 г.: в 2 т. Т. 1. / Отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Костромской государственный университет, 2019.

Леонова Е.Н. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания // Человеческий капитал. 2021. № 4 (148). С. 90–103. doi: 10.25629/НС.2021.04.08

Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247–275. doi: 10.11621/vsp.2022.04.11

Петровский В.А. «Я» в персонологической перспективе. М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2013.

Поддьяков А.Н. Компликология: создание развивающих, диагностирующих и деструктивных трудностей. М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2014.

Поддьяков А.Н. Конструирование проблемных ситуаций и задач как творчество. Доклад на заседании Лаборатории психологии и психофизиологии творчества Института психологии РАН, 21 июня 2021 г. URL: http://hse.ru/pubs/share/direct/content_document/480081534.pdf (дата обращения: 03.02.2023). doi: 10.13140/RG.2.2.32681.72809

Поддьяков А.Н. Неопределенность в решении комплексных проблем. Человек в ситуации неопределенности: сборник статей / Под ред. А.К. Болотова. М.: ТЕИС, 2007.

Цымбалюк А.Э. Содержание ментальной репрезентации жизненных ситуаций в юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2011. Т. 2, № 4. С. 245–248.

Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2021). Subjective appraisal and orientations in difficult life situations as predictors of coping strategies. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (3), 180–199.

Bityutskaya, E., Lebedeva, N. (2022). How mothers of terminally ill children cope and appraise their life situation. *European Psychiatry*, 65, 937–937. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.606

Brandstädter, J., Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117–150. doi: 10.1006/drev.2001.0539

Dörner, D., Funke, J. (2017). Complex problem solving: What it is and what it is not. *Frontiers in Psychology*, 11 (8), 1153. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01153

D’Zurilla, T.J., Chang, E.C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive therapy and research*, 19 (5), 547–562. doi: 10.1007/BF02230513

Gollwitzer, P.M., Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A metaanalysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. doi: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Himi, S.A., Volberg, G., Bühner, M., Hilbert, S. (2022). Individual differences in everyday multitasking behavior and its relation to cognition and personality. *Psychological Research*. doi: 10.1007/s00426-022-01700-z

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (2), 262–273. doi: 10.1037/a0027770

Peacock, E.J., Wong, P.T. (1990). The Stress Appraisal Measure (SAM): A multi-dimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6 (3), 227–236. doi: 10.1002/smi.2460060308

Pretz, J.E., Naples, A.J., Sternberg, R.J. (2003). Recognizing, defining, and representing problems. In J.E. Davidson, R.J. Sternberg (Eds.), *The psychology of*

problem solving (pp. 3–30). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511615771.002

Sanbonmatsu, D.M., Strayer, D.L., Medeiros-Ward, N., Watson, J.M. (2013). Who multi-tasks and why? Multi-tasking ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS One*, 8 (1), e54402. doi: 10.1371/journal.pone.0054402

Saporovskaia, M.V., Kryukova, T.L., Voronina, M.E., Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A.G., Khazova, S.A. (2021). A Decrease in Psycho-Emotional Health in Middle-Aged Russian Women Associated with Their Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2), 338. doi: 10.3390/ijerph18020388

References

Bityutskaya, E.V. (2014). Factor structure of the Russian-language version of the methodology “Questionnaire of coping methods”. *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology)*, 5, 138–150. (In Russ.).

Bityutskaya, E.V., Eliseeva, I.N., Shoigu, Yu.S. (2015). About psychological mechanisms of training rescuers for professional activity. In V.T. Kudryavtsev (Eds.), *Learning and Development: Modern Theory and Practice. Proceedings of the XVI International Readings in memory of L.S. Vygotsky in Moscow, November 16–20: in 2 parts. Part 1* (pp. 240–244). Moscow: “Lev”. (In Russ.).

Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2020). Diagnostics of perception of life events: the situational version of the questionnaire “Types of orientations in difficult situation”. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta (Bulletin of Moscow State Regional University)*, 4, 141–163. doi: 10.18384/2224-0209-2020-4-1047 (In Russ.).

Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2021). Subjective appraisal of a difficult life situation: diagnostics and structure. *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology)*, 4, 145–161. (In Russ.).

Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2021). Subjective appraisal and orientations in difficult life situations as predictors of coping strategies. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (3), 180–199.

Bityutskaya, E., Lebedeva, N. (2022). How mothers of terminally ill children cope and appraise their life situation. *European Psychiatry*, 65, 937–937. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.606

Brandstädter, J., Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117–150. doi: 10.1006/drev.2001.0539

Danina, M.M., Kiselnikova, N.V., Kaminskaya, E.A., Lavrova, E.V., Golzitskaya, A.A. (2017). Methods of studying ways of solving personal problems. *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology)*, 3, 70–79. (In Russ.).

Dörner, D., Funke, J. (2017). Complex problem solving: What it is and what it is not. *Frontiers in Psychology*, 11 (8), 1153. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01153

D’Zurilla, T.J., Chang, E.C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive therapy and research*, 19 (5), 547–562. doi: 10.1007/BF02230513

Gollwitzer, P.M., Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A metaanalysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. doi: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Gordeeva, T.O. Psychology of achievement motivation: Textbook for university students studying in the direction and specialties of psychology. M.: Smysl: Academia, 2006. (In Russ.).

Himi, S.A., Volberg, G., Bühner, M., Hilbert, S. (2022). Individual differences in everyday multitasking behavior and its relation to cognition and personality. *Psychological Research*. doi: 10.1007/s00426-022-01700-z

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (2), 262–273. doi: 10.1037/a0027770

Komkova, E.I., Ovchinnikova, M.B. (2018). The cognitive assessment as a predictor of strategies of coping behavior of managers. *Vesti BDPU. Seria 1, Pedagogika. Psikhologiya. Filologiya (Seria 1. Pedagogy. Psychology. Philology)*, 1, 52–57. (In Russ.).

Kryukova, T.L. (2019). How constructive are illusions in the coping with the stresses of life changes? In M.V. Saporovskaya, T.L. Kryukova, S.A. Khazova (Eds.), *Psychology of stress and coping behavior: Challenges, resources, well-being. Proceedings of the V International Scientific Conference Kostroma on September 26–28: in 2 volumes, Vol. 1* (pp. 91–95). Kostroma: Kostroma State University. (In Russ.).

Leonova, E.N. (2021). Hardiness and cognitive appraisal of difficult life situation as predictors of coping strategies. *Chelovecheskii kapital (Human Capital)*, 4 (148), 90–103. doi: 10.25629/HC.2021.04.08 (In Russ.).

Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Aleksandrova, L.A. (2022). COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian-language inventory for coping strategies evaluation. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Lomonosov Psychology Journal)*, 4, 247–275. doi: 10.11621/vsp.2022.04.11 (In Russ.).

Peacock, E.J., Wong, P.T. (1990) The Stress Appraisal Measure (SAM): A multi-dimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6 (3), 227–236. doi: 10.1002/smi.2460060308

Petrovsky, V.A. (2013). “I” a personological perspective. Moscow: Izdatel'skiy dom Vysshey shkoly ekonomiki. (In Russ.).

Poddyakov, A.N. (2021). Designing problematic situations and problems as creativity. Report at a meeting of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Creativity of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, June 21, 2021. (Retrieved from http://hse.ru/pubs/share/direct/content_document/480081534.pdf) (review date: 03.02.2023). doi: 10.13140/RG.2.2.32681.72809

Poddyakov, A.N. (2007). Uncertainty in complex problems solving. In A.K. Bolotov (Eds.), *A man in a situation of uncertainty* (pp. 177–193). Moscow: TEIS. (In Russ.).

Poddyakov, A.N. (2014). Complicology: the creation of developing, diagnosing and destructive difficulties. Moscow: Izdatel'skiy dom Vysshey shkoly ekonomiki. (In Russ.).

Pretz, J.E., Naples, A.J., Sternberg, R.J. (2003). Recognizing, defining, and representing problems. In J.E. Davidson, R.J. Sternberg (Eds.), *The psychology of*

problem solving (pp. 3–30). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511615771.002

Sanbonmatsu, D.M., Strayer, D.L., Medeiros-Ward, N., Watson, J.M. (2013). Who multi-tasks and why? Multi-tasking ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS One*, 8 (1), e54402. doi: 10.1371/journal.pone.0054402

Saporovskaia, M.V., Kryukova, T.L., Voronina, M.E., Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A.G., Khazova, S.A. (2021). A Decrease in Psycho-Emotional Health in Middle-Aged Russian Women Associated with Their Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2), 338. doi: 10.3390/ijerph18020388

Tsybalyuk, A.E. (2011). The maintenance of mental representation of reality situations at youthful age. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik (Pedagogical Bulletin of Yaroslavl)*, 2 (4), 245–248. (In Russ.).

Статья получена 13.12.2022;

принята 10.01.2023;

отредактирована 10.02.2023.

Received 13.12.2022;

accepted 10.01.2023;

revised 10.02.2023.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Битюцкая Екатерина Владиславовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

Корнеев Алексей Андреевич — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории нейропсихологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, korneeff@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6389-8215>

ABOUT AUTHORS

Ekaterina V. Bityutskaya — PhD in Psychology, Associate Professor, the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

Aleksey A. Korneev — PhD in Psychology, Senior Researcher, the Laboratory of Neuropsychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, korneeff@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6389-8215>

Приложение А
Appendix A

Инструкция и утверждения (пункты) опросника КО ТЖЗ

Опишите как можно более подробно свою жизненную ситуацию, которая является трудной задачей, требующей решения в данный период времени.

Далее представлены утверждения. Определите соответствие каждого утверждения описанной Вами ситуации. Используйте шкалу от 0 до 6 баллов:

- | | |
|--|--------------------------|
| 0 — нет, совершенно неверно | 4 — пожалуй, да |
| 1 — нет | 5 — да |
| 2 — пожалуй, нет | 6 — да, совершенно верно |
| 3 — в одних случаях — нет, в других — да | |

1. Данная ситуация значима для меня
2. Исход этой ситуации зависит от меня
3. Я не могу найти выход из ситуации
4. Для разрешения этой ситуации мне не хватает опыта
5. Преодоление этой ситуации требует решительных, незамедлительных действий
6. Ситуация беспокоит меня
7. Данная ситуация произошла неожиданно, застала меня врасплох
8. Я не могу держать ситуацию под контролем, управлять ею
9. Решение этой задачи требует от меня больших затрат, усилий (умственных, физических, психологических или финансовых)
10. Самое трудное для меня при решении этой проблемы — сделать правильный выбор
11. Эта ситуация сопряжена с потерями для меня
12. Моих усилий недостаточно для разрешения ситуации, я не могу ее изменить
13. Мне трудно принять решение
14. Ситуация вызывает у меня сильные отрицательные эмоции
15. Мне недостает знаний и умений, чтобы разрешить ситуацию
16. Я не могу разобраться в ситуации, понять ее
17. Главное в этой ситуации — быстро найти решение
18. Из-за того, что меня захлестывают эмоции, я не способен рационально действовать
19. Я предполагал, что эта ситуация может случиться еще до ее возникновения

20. Ситуация развивается именно так, как я прогнозировал
21. Я чувствую, что ситуация необратима
22. Необходимы активные действия по разрешению ситуации
23. У меня достаточно ресурсов и сил, чтобы справиться с этой трудностью
24. Исход ситуации неизвестен
25. Самое главное в решении данного вопроса — это результат, достижение поставленной цели
26. Существует несколько вариантов решения, но я не могу просчитать, какой приведет к нужному результату
27. Меня волнуют возможные последствия, исход ситуации
28. Усугубляет положение то, что ситуация угрожает благополучию близких мне людей
29. Ситуация вызывает у меня внутренний конфликт
30. Мне важно выйти из ситуации, сохранив самоуважение, самооценку
31. Мне трудно справиться с ситуацией в одиночку, необходима помощь других людей
32. Ситуация связана для меня с сильным эмоциональным напряжением
33. Я задумываюсь о том, как изменится моя жизнь после разрешения ситуации
34. Я знаю, как нужно действовать в ситуации, чтобы из нее выйти

Ключи даны в табл. 2. Пункты 2, 6, 18, 29 входят в две шкалы; пункты 11, 21, 28, 31 не входят в ключи.

Таблица А1

Сравнение баллов в группах мужчин и женщин

Шкала	Средние (ст. откл.)		Результат сравнения с помощью t-критерия
	Муж.	Жен.	
Общие признаки ТЖС	4,184 (1,012)	4,805 (0,718)	$t(526) = -10,193, p < 0,001, d = -0,708$
Неподконтрольность ситуации	1,906 (1,163)	2,029 (1,173)	$t(698) = -1,594, p = 0,111, d = -0,105$
Непонятность ситуации	2,184 (1,231)	2,696 (1,138)	$t(646) = -6,466, p < 0,001, d = -0,432$
Необходимость быстрого активного реагирования	4,007 (1,287)	3,891 (1,116)	$t(612) = 1,434, p = 0,152, d = 0,097$
Затруднения в принятии решения	2,517 (1,364)	3,097 (1,319)	$t(672) = -6,528, p < 0,001, d = -0,433$

Шкала	Средние (ст. откл.)		Результат сравнения с помощью t-критерия
	Муж.	Жен.	
Прогнозирование ситуации	2,551 (1,385)	2,452 (1,325)	t (666) = 1,102, p = 0,271, d = 0,073
Отрицательные эмоции	2,846 (1,337)	3,825 (1,264)	t (659) = -11,316, p < 0,001, d = -0,753

Table A1

Comparison of scores in groups of men and women

Scales	Mean (std. dev.)		Results of t-test
	Men	Women	
General features	4.184 (1.012)	4.805 (0.718)	t (526) = -10.193, p < 0.001, d = -0.708
Uncontrollability of the situation	1.906 (1.163)	2.029 (1.173)	t (698) = -1.594, p = 0.111, d = -0.105
Unclearness of the situation	2.184 (1.231)	2.696 (1.138)	t (646) = -6.466, p < 0.001, d = -0.432
Need for a quick and active response	4.007 (1.287)	3.891 (1.116)	t (612) = 1.434, p = 0.152, d = 0.097
Difficulty of making a decision	2.517 (1.364)	3.097 (1.319)	t (672) = -6.528, p < 0.001, d = -0.433
Difficulty of predicting the situation	2.551 (1.385)	2.452 (1.325)	t(666) = 1.102, p = 0.271, d = 0.073
Negative emotions	2.846 (1.337)	3.825 (1.264)	t (659) = -11.316, p < 0.001, d = -0.753

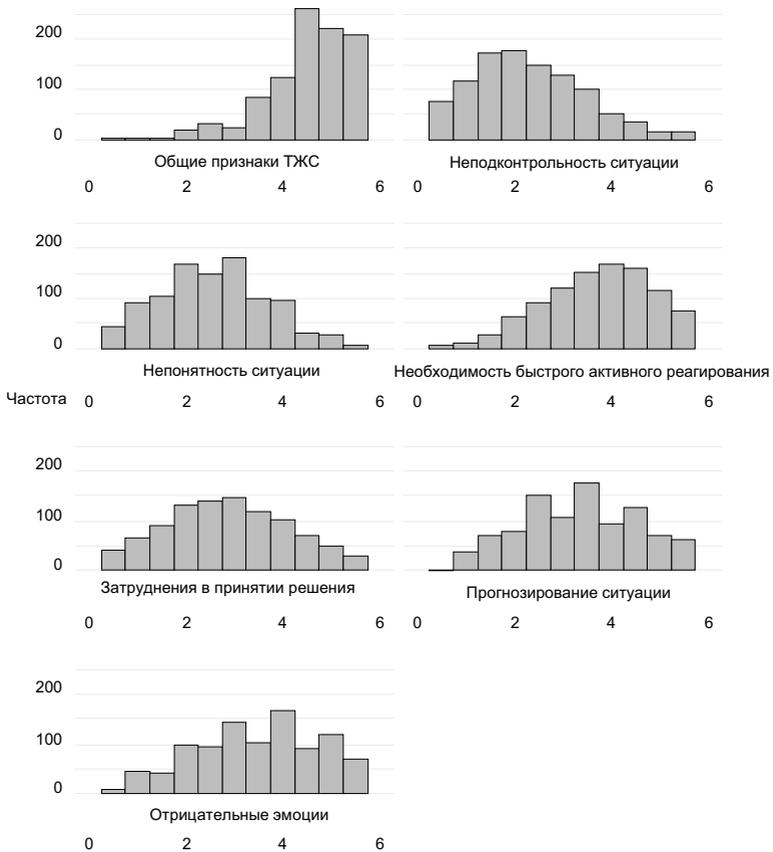


Рис. 1. Распределения баллов по шкалам

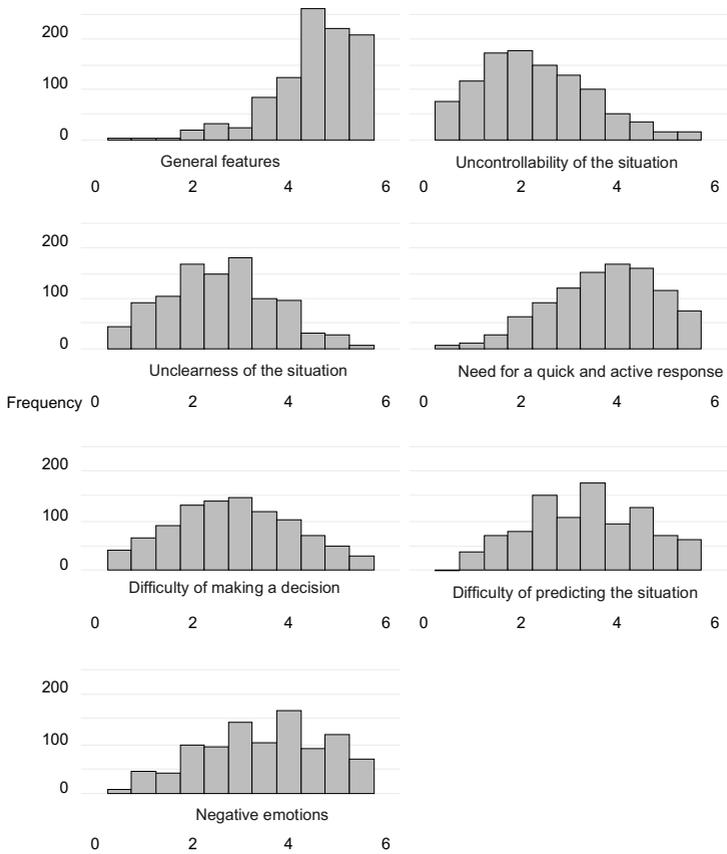


Fig. 1. Distribution of scores on scales