

УДК 159.9.018

ДИАГНОСТИКА ФАКТОРОВ КОПИНГА: АПРОБАЦИЯ ОПРОСНИКА “ТИПЫ ОРИЕНТАЦИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ”

© 2020 г. Е. В. Битюцкая*, А. А. Корнеев**

*Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова;
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, Россия.*

**Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии
факультета психологии.*

E-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

***Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
лаборатории нейропсихологии факультета психологии.*

E-mail: korneeff@gmail.com

Поступила 26.11.2018

Аннотация. Характеристики репрезентации трудной ситуации традиционно рассматриваются как предпосылки копинга. В то же время в научной литературе обсуждается проблема теоретического (на уровне понятий) и методического (на уровне конструктов) слияния копинга и его когнитивных предпосылок. В статье предложен вариант решения этого вопроса посредством выделения ориентаций, проявляющихся у людей в трудных ситуациях. Представлена концептуальная модель, включающая восемь ориентаций: пять из них характеризуют направленность усилий на сближение с трудностями (драйв, тщательность, ориентации на возможности, препятствия и сигналы угрозы); три — на уход от трудностей (избегание, бездействие, беспечность). На основе этой модели разработан опросник “Типы ориентаций в трудных ситуациях” (ТОрТС). Описаны результаты психометрической проверки методики на выборке взрослых респондентов ($n = 465$). Результаты конфирматорного факторного анализа подтвердили наличие восьми шкал, соответствующих концептуальной модели. Продемонстрирована конструктивная валидность методики при сравнении с опросниками копинг-стратегий. При этом для ориентации на препятствия получены как предполагаемые, так и неожиданные связи. Применение опросника открывает новые возможности для изучения репрезентации ситуаций, предполагающих достижение значимой трудной цели.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, копинг (совладание), когнитивные предпосылки, ориентация, цель.

DOI: 10.31857/S020595920007902-8

Исследовательский интерес к проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями (ТЖС) в психологии неуклонно растет. По данным научной электронной библиотеки *elibrary.ru*, количество публикаций с ключевыми словами “копинг”, “совладающее поведение”, “ТЖС” возросло со 185 в 2011 г. до 605 публикаций в 2017 г. Актуальность этой темы определяется запросами психологической практики и востребованностью получаемых данных в разных сферах жизни общества (социальная помощь, производственные отношения, законотворчество и др.). Такое положение указывает на необходимость, во-первых, более глубокого понимания механизмов и предпосылок копинга;

во-вторых, разработки инструментов для изучения разных аспектов реагирования человека на ТЖС.

Исследования внутренних факторов или предпосылок копинга, связанных с репрезентациями ситуаций¹, являются одним из современных трендов психологии совладания. В этом контексте изучаются когнитивное оценивание [3; 20; 23], ментальные ресурсы [14; 16], интеллектуальный

¹ Поскольку личностные и ситуационные детерминанты копинга являются достаточно хорошо изученными, в данной статье речь пойдет о внутренних репрезентациях ситуации — переменной, опосредующей копинг согласно общепринятым представлениям, но получившей наименьшую разработку в психологии.

контроль [8; 15], воспринимаемый контроль [28], смысловые аспекты копинга [6; 29], а также “глобальные” убеждения и цели [22].

Следует отметить, что выделение предпосылок копинга в психологии связано с проблемой, обсуждаемой с начала 1990-х гг., однако до сих пор не получившей однозначного ответа: проблемой отличий совладания от его когнитивных предпосылок. Поскольку, согласно общепринятому определению Р. Лазаруса, копинг — это когнитивные и поведенческие усилия, направленные на совладание с внутренними или внешними требованиями [20], граница этого понятия оказывается размытой. Наиболее остро данная проблема встает при попытке разграничить копинг и когнитивное оценивание [26; 29]. Как отмечают Р. Шварцер и К. Шварцер, зачастую между оцениванием и когнитивными способами копинга разницу определить невозможно. Сам же Р. Лазарус предлагает различать эти понятия на основе времени актуализации процесса: копинг — это попытки справиться со стрессовой ситуацией в момент столкновения с ней, а когнитивное оценивание — это предшествующий совладанию анализ возможных способов [20, с. 113; 26]. Однако такой ответ не объясняет многих случаев. Например, он не решает проблему различения оценки и копинг-стратегий “планирование”, “поиск смысла” и т.п.

Преодоление сложившегося противоречия видится возможным при рассмотрении цели субъекта как составляющей процесса совладания. Р. Лазарус, разрабатывая общие основания теории, указывал на важность самого факта осуществления попыток копинга. Каковы результаты этого процесса (привел ли он к достижению цели) — в расчет не бралось [20]. В соответствии с современными взглядами, совладание может рассматриваться как “позитивное преодоление”, под которым понимается создание ресурсов, способствующих достижению сложных целей и личностному росту [25; 29]. При таком повороте в понимании феномена достижение цели становится важным критерием успешности копинга [1]. Для нас это связано с необходимостью выделения особого вида ТЖС, предполагающих приложение больших усилий для достижения значимой трудной цели. В данном контексте мы предлагаем понятие ориентаций в трудных ситуациях, которое позволяет анализировать пути достижения трудной цели. Под ориентациями понимается комплекс когнитивных, эмоциональных и мотивационных компонентов, создающих готовность к определенным копинговым усилиям в ТЖС. Это понятие описывает направленность сознания. Если рассмотрение способов копинга позволяет понять, *что* делает человек в ситуации,

то ориентация указывает на то, *как и посредством каких факторов* осуществляется та или иная стратегия достижения (или недостижения) трудной цели и какой уровень трудности выбирает субъект [2].

Другой важный в контексте эмпирических исследований вопрос связан с инструментами для изучения особенностей репрезентации стрессовых и трудных ситуаций. При этом можно выделить несколько тенденций. В современных исследованиях используются стандартизированные опросники, созданные специально для диагностики предпосылок копинга, например когнитивного оценивания стресса [23] или трудной ситуации [3]. При этом в ряде случаев в составе структуры опросников копинг-стратегий можно обнаружить шкалы, характеризующие отдельные аспекты репрезентации ситуаций: проактивное и рефлексивное совладание [19], смысловой копинг [29]. Иногда для обоснования субъективных характеристик совладания авторы изменяют факторную структуру уже имеющихся опросников совладающего поведения [15; 17]. Наконец для анализа разных аспектов репрезентации ситуаций используются качественные методы [7; 16]. Отметим, что оценка не охватывает репрезентацию целиком, это лишь одна из составляющих субъективного образа ситуации. Имеющиеся варианты шкал в составе опросников копинг-стратегий и модификации известных методик не решают обозначенную проблему, поскольку понятие, описывающее детерминанту копинга, не совпадает с теоретическими основаниями и назначением инструмента (диагностика копинга). Методики, основанные на качественном подходе, не позволяют проводить масштабные исследования.

Таким образом, имеется недостаток стандартизированных опросников для диагностики предпосылок копинга. Особенно важно решение этого вопроса для российской психологии, где преимущественно используются переведенные с других языков методики. В связи с этим был разработан опросник ТОрТС [2]. Целью настоящей работы стала психометрическая проверка данного опросника.

МОДЕЛЬ ОРИЕНТАЦИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Опросник ТОрТС разработан на основе концептуальной модели, которая описывает ориентации как психологические факторы, определяющие направленность усилий человека в трудных ситуациях. Выделяются два типа направленности: на сближение с трудностями и на уход от них; а также соответствующие им восемь ориентаций (табл. 1). Теоретическими основаниями модели

стали следующие концепции и понятия: “образ мира” А.Н. Леонтьева и его последователей [9; 12]; представления о ситуации как пространстве возможного [10]; “надситуативная активность” В.А. Петровского [11] и др. Кроме того, представление об ориентациях в трудных ситуациях основывается на эмпирических данных, полученных с использованием количественных и качественных методов. В частности, на основе анализа интервью были выделены компоненты, характеризующие ориентации в трудных ситуациях: 1) направленность поисковой активности; 2) особенности восприятия трудной ситуации; 3) представления о мире и о себе, на которые опирается субъект в трудной ситуации; 4) эмоции; 5) прогнозы; 6) цель: ее соответствие требованиям ситуации и уровень трудности; 7) отношение к людям в трудной ситуации; 8) усилия: их соотношение с целью субъекта (целенаправленность) и требованиями ситуации (оптимальность); 9) тип усилий или копинга, готовность к которому создает ориентация [2].

РАЗРАБОТКА ТОРТС

Утверждения опросника были составлены в соответствии с перечисленными компонентами². Шкалы методики разрабатывались таким образом, чтобы они соответствовали выделенным ориентациям. Понятность формулировок и инструкции оценивали 32 эксперта, также они вносили предложения по корректировке утверждений методики.

Опросник ТОРТС состоит из 76 пунктов, объединенных в 38 пар (см. бланк в Приложении). Инструкция предполагает сравнение утверждений в парах и оценку каждого утверждения по шкале Ликерта от 0 до 3 баллов. При этом оценки в паре не должны совпадать. Поскольку такое решение при конструировании опросника не является типовым³, оно предполагает отдельное обоснование.

1. Для описания конструкта — ориентации в трудных ситуациях — ключевой является тема выбора: человек выделяет наиболее значимые для

него условия ситуационного контекста, осуществляет выбор уровня трудности цели и способов ее достижения. Поскольку ТЖС предполагает повышенные затраты ресурсов, субъект вынужден выбирать то, что для него наиболее ценно (на все ресурсы не хватит). Соответственно, необходимость выбора в случае равнозначности для человека двух альтернатив отношения к трудностям, заложенная в структуру опросника, моделирует жизненный выбор. Это объясняет необходимость компоновки утверждений в пары для их сравнения и выбора более значимого.

2. В то же время в ТЖС выбор зачастую не может строиться по принципу “или/или” (вариант, который предполагается в ипсативном подходе). В случае противоположных или кажущихся на первый взгляд таковыми психологических явлений (позитивных или негативных эмоций и прогнозов и т.п.) человек может испытывать и то, и другое состояние. Амбивалентный профиль реагирования, при котором субъект одновременно ощущает, к примеру, тревогу и предвкушение успеха, уверенность и неуверенность в своих силах, возможности и ограничения ситуации — довольно частое явление. Таким образом, ипсативный вариант разработки утверждений оказался неподходящим в связи с возможностью амбивалентного реагирования на ТЖС. Однако принцип сравнения двух утверждений и выбора из них более субъективно значимого видится целесообразным при исследовании предпочитаемых ориентаций в ТЖС.

Первичная проверка структуры методики была выполнена с помощью эксплораторного факторного анализа, который в целом подтвердил группировку пунктов в соответствии с концептуальной моделью. Слабые подтверждения были получены лишь для трех утверждений, относящихся к компоненту “отношение к людям в контексте трудной ситуации” (22а, 27б, 29а и п. 37а), которые вошли в состав соответствующих факторов с недостаточно высокими нагрузками. В результате проведенного эксплораторного факторного анализа были получены основания для выделения шкал, описывающих ориентации в ТЖС [2]. Общая характеристика ориентаций, соответствующих полученным шкалам, представлена в табл. 1. Там же указаны типы копинга, с которыми будут связаны шкалы, в соответствии с нашими предположениями, сделанными на основе концептуальной модели.

² Одновременно были разработаны две версии методики: 1) для выявления предпочитаемых ориентаций в трудных ситуациях; 2) ситуационный вариант — для анализа конкретной ситуации. В данной работе представлено исследование, которое проверяет факторную модель первой версии методики.

³ Имеется в виду, что при разработке психологических опросников чаще всего используется либо перечень утверждений с оценкой по шкале Ликерта, либо “ипсативный” подход, при котором респондент должен сделать вынужденный выбор (одного из двух или нескольких утверждений) или проранжировать свои предпочтения. В нашем случае эти подходы совмещены: используется шкала Ликерта с ограничением, предполагающим несопадающие оценки для утверждений в паре.

Таблица 1. Ориентации и связанные с ними способы копинга

Описание ориентаций	Общая характеристика ориентации	Тип усилий/способы копинга, с которыми связана ориентация
Тип 1. Ориентации на сближение, взаимодействие с трудностью		
1. Стремление к трудностям (драйв)	Прилив сил, положительные эмоции, предвосхищение успеха при решении трудных задач. Если трудности отсутствуют, человеку становится скучно, поэтому он готов их создавать. Важен мотив испытания себя	Надситуативная активность, проявляющаяся в создании для себя трудностей. Быстрое, активное, направленное на ситуацию реагирование, фокусирование на позитивных аспектах ТЖС
2. Ориентация на высокую трудоемкость (тщательность)	Качественное выполнение задачи. Достижение трудной цели осуществляется при максимальных затратах усилий	Надситуативная активность, проявляющаяся в затратах усилий в большей степени, чем требует ситуация. Планомерный копинг
3. Ориентация на сигналы угрозы	Чуткое реагирование на малейшие сигналы, предвещающие наступление трудной ситуации. Важно упредить усиление трудности ситуации	Упреждающий (превентивный), планомерный копинг. Готовность к быстрому действию в изменяющейся ситуации
4. Ориентация на возможности	Поиск возможностей для достижения цели. Человек ориентирован на достижение трудной цели оптимальными затратами усилий. При этом важна опора на социальный ресурс	Планомерный, проактивный копинг, фокусирование на позитивных аспектах ситуации, взаимодействие с социальным окружением
5. Ориентация на препятствия	Первостепенное значение имеют выявление помех и препятствий, расчет своих сил на борьбу с ними. Важно ожидание негативных последствий и опасности, в том числе от “нерасположенных” к субъекту людей	Преодоление препятствий (борьба), конфронтационный копинг
Тип 2. Ориентации на уход, отдаление от трудности		
6. Ориентация на потерю (избегание трудностей)	Восприятие трудностей как потерю времени и сил. Негативные эмоции и прогнозы, невозможность установления контроля над ТЖС	Избегание. Фантазирование, которым заменяется планирование достижения цели
7. Ориентация на сохранение ресурсов (бездействие)	Желание минимизировать свои усилия так, чтобы решить задачу без лишнего напряжения. Легкий отказ от трудоемкой цели	Пассивный копинг, надежда на внешние силы
8. Ориентация на игнорирование трудности (беспечность)	Игнорирование трудных ситуаций, откладывание их разрешения на потом	Дистанцирование (снижение значимости). Отвлечение

МЕТОДИКА

Участниками исследования стали 465 человек: 141 мужчина и 324 женщины в возрасте 18–50 лет ($M = 23.48$; $SD = 6.14$), студенты вузов Москвы и Московской области, а также специалисты организаций Москвы с высшим и средне-специальным образованием — представители различных специальностей. Респонденты выполняли методики индивидуально, получив бумажный или электронный бланк.

Методики для диагностики способов копинга. Поскольку, согласно концептуальной модели, ориентации формируют готовность к определенным типам усилий в трудных ситуациях, мы соотнесли

шкалы ТОрТС с методиками, измеряющими копинг.

“Опросник способов копинга” (ОСК) С. Фолкман и Р. Лазаруса включает 66 пунктов и позволяет измерять способы копинга по девяти шкалам: планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, положительная переоценка, противостояние (конфронтация), самоконтроль, самообвинение, пассивный копинг (фантазирование и надежда на внешние силы), избегание, дистанцирование [4]. Методика диагностирует совладание с конкретной актуальной ТЖС. В данном исследовании использовалась следующая инструкция: “Сформулируйте свою жизненную

ситуацию, которая является трудной задачей, требующей решения в данный период времени⁴”.

“Проактивное совладающее поведение” (*PCI*) оценивает копинг в контексте достижения целей. Использовались две шкалы методики: 1) шкала для измерения проактивного преодоления, включающая 14 пунктов и оценивающая процесс целеполагания и достижения результата; 2) шкала для оценки превентивного преодоления, состоящая из 10 пунктов и измеряющая предвосхищение потенциальных стрессоров и действия по нейтрализации предполагаемых негативных последствий [13; 19].

Процедура обработки данных. Для оценки факторной структуры опросника использовался метод конфирматорного факторного анализа. Поскольку в опроснике применялась шкала Ликерта с четырьмя категориями ответа (от 0 до 3), были использованы методы оценки модели, устойчивые к отклонению переменных от нормального распределения и предназначенные для оценки порядковых переменных [18]. Был применен метод взвешенных наименьших квадратов с поправками среднего и дисперсии [21]. Для оценки моделей использовались квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (*RMSEA*) и критерий согласия модели (*CFI*). Эти коэффициенты традиционно считаются основными параметрами оценки соответствия модели имеющимся данным, при этом хорошими показателями для *RMSEA* признаются значения ниже 0.08, а для *CFI* — больше 0.9.

В качестве меры надежности—согласованности шкал использовался коэффициент альфа Кронбаха (α). Для проверки ретестовой надежности была проведена процедура повторного тестирования подвыборки участников исследования $n = 72$ (интервал времени между тестом и ретестом — 25–28 дней) с последующим корреляционным анализом результатов, полученных в двух замерах (использовался коэффициент корреляции Спирмена). Для оценки корреляций шкал опросника между собой также использовался коэффициент корреляции Спирмена. Сравнение показателей шкал в группах мужчин и женщин проводились с помощью *U*-критерия Манна—Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Факторная структура методики. На основании изначальных теоретических предположений и в соответствии с результатами эксплораторного

факторного анализа была построена модель, которая проверялась с помощью конфирматорного факторного анализа.

Первая модель включала в себя только связи пунктов опросника с соответствующими шкалами и корреляции шкал между собой, никаких дополнительных параметров в модель не включалось. Оценки этой модели оказались недостаточно высокими: *RMSEA* = 0.054, *CFI* = 0.787, $\chi^2(2451) = 5771.183$.

На следующем шаге в модель были внесены оценки корреляций между парами пунктов а и б. Это дополнение обусловлено тем, что выполнение описанной выше инструкции по заполнению пунктов а и б несопадающими оценками может приводить к возникновению отрицательных корреляций ответов между этими парами. Такая модификация улучшила показатели соответствия модели данным: *RMSEA* = 0.037, *CFI* = 0.900, $\chi^2(2417) = 3978.689$. При этом корреляции между пунктами а и б оказались значимо отрицательными: ($r < -0.192$, $p < 0.001$) во всех парах, кроме 13а–13б, 18а–18б, 20а–20б и 36а–36б (для них $r < -0.098$, $p > 0.033$).

При добавлении в модель пунктов 22а, 27б, 29а, 37а, которые были исключены на основании предварительного анализа структуры с помощью эксплораторного факторного анализа, качество модели несколько ухудшилось (*RMSEA* = 0.037, *CFI* = 0.891, $\chi^2(2703) = 4404.058$). Это позволяет говорить о правомерности исключения этих пунктов.

Далее на основании индексов модификации модели и теоретического анализа предлагаемых вариантов были внесены дополнительные изменения. Пункт 18б был перенесен из шкалы *угроза* в шкалу *препятствия*. Также добавлены дополнительные корреляции между парами вопросов: 36б–34а; 25б–7а; 33а–10б; 35б–30б; 37б–24б; 35а–6б; 32а–31а; 37б–24а; 35а–23б; 35б–30б. Добавленные корреляции ошибок обоснованы содержательно: они связывают пункты, имеющие общее сходство, помимо принадлежности к одной шкале.

После этих модификаций показатели модели улучшились и составили: *RMSEA* = 0.035, *CFI* = 0.914, $\chi^2(2406) = 3751.38$. Корреляции между факторами оказались значимыми ($p < 0.018$) во всех парах факторов, кроме пар *препятствия—драйв*, *препятствия—беспечность* и *препятствия—возможности*. Факторные нагрузки по шкалам представлены в табл. 2. Бланк опросника дан в Приложении.

Как видно из табл. 2, все факторные нагрузки положительны, достаточно высоки и статистически значимы, что подтверждает качество модели.

⁴ Респонденты проводили анализ ТЖС по методикам “Структурированное описание ситуации”, “Когнитивное оценивание ТЖС”, ОСК [5].

В целом структура опросника, заданная в модели, достаточно хорошо соответствует данным.

Корреляции шкал методики. В табл. 3 указаны коэффициенты корреляций между шкалами опросника. Можно выделить две группы связанных шкал. В первую из них входят ориентации на сближение с трудностями: *драйв*, *тщательность*, *возможности* и *сигналы угрозы*; вторую группу образуют шкалы, характеризующие уход от трудностей: *избегание*, *бездействие*, *беспечность*. Наиболее высокие отрицательные корреляции обнаружены для шкал, представляющих противоположные направленности: *драйв*—*избегание*; *тщательность*—*бездействие*; *ориентация на сигналы угрозы* — *беспечность*. При этом показатели одной направленности положительно коррелируют друг с другом. В целом полученные связи соответствуют концептуальной модели ориентаций. Исключением является шкала

ориентации на препятствия. Она положительно коррелирует одновременно со шкалами разной направленности: ориентацией на сигналы угрозы (что соответствует концептуальной модели) и избеганием (что не предполагалось в модели).

Проверка надежности. Показатели *надежности*—*согласованности* шкал (коэффициент альфа Кронбаха, α) приведены в табл. 4. Показатели семи шкал варьируют от 0.66 до 0.87, что указывает на достаточно высокий уровень надежности—согласованности. Наименее надежна шкала *ориентации на препятствия* ($\alpha = 0.544$).

Ретестовая надежность. Показатели корреляций по шкалам представлены в табл. 4. На основании результатов проверки можно признать результаты по шкалам методики устойчивыми во времени.

В табл. 5 представлены средние значения по шкалам в группах мужчин и женщин. Женщины

Таблица 2. Стандартизированные факторные нагрузки пунктов в конфирматорной модели

Драйв		Тщательность		Сигналы угрозы		Возможности		Препятствия		Избегание		Бездействие		Беспечность	
№		№		№		№		№		№		№		№	
1a	0.631**	3б	0.654**	2a	0.524**	5a	0.398**	5б	0.463**	1б	0.635**	3a	0.653**	2б	0.625**
4б	0.513**	9a	0.622**	10a	0.533**	7б	0.508**	7a	0.273**	4a	0.708**	8a	0.281**	10б	0.659**
6б	0.554**	15б	0.625**	14a	0.384**	16a	0.564**	18б	0.314**	6a	0.667**	9б	0.530**	14б	0.650**
8б	0.685**	17б	0.657**	26б	0.813**	21a	0.267**	24a	0.241**	8a	0.521**	13б	0.580**	18a	0.302**
11a	0.684**	20б	0.606**	27a	0.299**	24б	0.674**	25б	0.169*	11б	0.767**	15a	0.472**	26a	0.853**
12б	0.556**	34a	0.445**	31б	0.159*	25a	0.404**	27a	0.235**	12a	0.614**	16б	0.473**	31a	0.181*
13a	0.440**	36б	0.417**	32б	0.543**	29б	0.398**	28a	0.164*	21б	0.728**	17a	0.726**	32a	0.594**
19б	0.526**					33б	0.774**	31б	0.428**	23a	0.746**	19a	0.618**	33a	0.566**
21a	0.476**					34б	0.417**			24a	0.506**	20a	0.637**	36a	0.514**
23б	0.635**					37б	0.476**			28a	0.610**	22б	0.567**		
28б	0.656**									30a	0.647**	35б	0.451**		
30б	0.627**									38a	0.323**				
35a	0.473**														
38б	0.313**														

Примечание. Коэффициенты значимы при *— $p < 0.01$; **— $p < 0.001$.

Таблица 3. Корреляции (ρ Спирмена) шкал ТОРТС ($n = 465$)

Шкалы методики	Тщательность	Сигналы угрозы	Возможности	Препятствия	Избегание	Бездействие	Беспечность
Драйв	0.367***	0.287***	0.521***	−0.161***	−0.681***	−0.433***	−0.211***
Тщательность	1	0.376***	0.272***	0.139**	−0.127**	−0.482***	−0.224***
Ориентация на сигналы угрозы		1	0.326**	0.388***	−0.104*	−0.291***	−0.556***
Ориентация на возможности			1	−0.130**	−0.348***	−0.232***	−0.192***
Ориентация на препятствия				1	0.506***	0.195***	0.047
Избегание					1	0.538***	0.402***
Бездействие						1	0.570***
Беспечность							1

Примечание. Коэффициенты значимы при *— $p < 0.05$; **— $p < 0.01$; ***— $p < 0.001$.

Таблица 4. Показатели надежности шкал опросника ТОрТС

Шкалы	Количество пунктов	Надежность—согласованность ($n = 465$)	Ретестовая надежность ($n = 72$)
		Коэффициент α Кронбаха	Коэффициент корреляции Спирмена
1. Драйв	14	0.844	0.838***
2. Тщательность	7	0.742	0.833***
3. Ориентация на сигналы угрозы	7	0.660	0.709***
4. Ориентация на возможности	10	0.738	0.800***
5. Ориентация на препятствия	8	0.544	0.839***
6. Избегание	12	0.874	0.841***
7. Бездействие	11	0.803	0.809***
8. Беспечность	9	0.783	0.844***

Примечание. Коэффициенты значимы при ***— $p < 0.001$.

Таблица 5. Описательная статистика шкал ТОрТС ($n = 465$)

Шкалы	Вся выборка		Мужчины		Женщины		Различия между мужчинами и женщинами по критерию Манна—Уитни
	Среднее	Ст. ошибка	Среднее	Ст. ошибка	Среднее	Ст. ошибка	
Драйв	1.69	0.02	1.71	0.04	1.68	0.03	$U = 22050.5$, $p = 0.552$
Тщательность	2.03	0.03	1.90	0.05	2.09	0.03	$U = 17913.5$, $p < 0.001$
Ориентация на сигналы угрозы	2.03	0.02	1.96	0.05	2.06	0.03	$U = 20568.5$, $p = 0.087$
Ориентация на возможности	2.10	0.02	2.08	0.04	2.11	0.03	$U = 21803.5$, $p = 0.434$
Ориентация на препятствия	1.62	0.02	1.62	0.04	1.62	0.03	$U = 22621$, $p = 0.868$
Избегание	1.57	0.03	1.44	0.05	1.63	0.03	$U = 18459.5$, $p = 0.001$
Бездействие	1.42	0.03	1.50	0.04	1.38	0.03	$U = 19772.5$, $p = 0.021$
Беспечность	1.35	0.03	1.37	0.05	1.34	0.03	$U = 22242.5$, $p = 0.652$

по сравнению с мужчинами имеют значимо более высокие показатели по шкалам *тщательность* и *избегание*. Мужчины по сравнению с женщинами имеют значимо более высокие показатели по шкале *бездействие*.

Связи шкал ТОрТС и способов копинга представлены в табл. 6. Как и ожидалось, шкалы, характеризующие направленность на трудности (*драйв*, *тщательность*, *ориентации на сигналы угрозы* и *возможности*), демонстрируют значимые прямые связи с активными, направленными на изменение трудной ситуации способами копинга: планомерным решением проблемы, положительной переоценкой, проактивным копингом. При этом более тесная связь с позитивной переоценкой ситуации обнаружена для шкал *драйв* и *ориентация на возможности*, что соответствует концептуальной модели. *Ориентация на возможности* положительно

коррелирует с обращением за поддержкой к социальному окружению; *ориентация на сигналы угрозы* положительно коррелирует с превентивным копингом, что также подтверждает начальные предположения. Кроме того, выявлены ожидаемые отрицательные связи шкал, характеризующих направленность на трудности, с “защитными” копинг-стратегиями: пассивного копинга — с *драйвом* и *тщательностью*; отвлечения — с *ориентациями на возможности* и *сигналами угрозы*; дистанцирования — с этими же ориентациями и *тщательностью*.

Шкалы ТОрТС, определяющие направленность на отдаление от трудностей (*избегание*, *бездействие*, *беспечность*), имеют прямые связи с копинг-стратегиями ухода от ТЖС: пассивным копингом, отвлечением, дистанцированием; обратные связи — с планомерным решением,

Таблица 6. Корреляции (r Спирмена) шкал ТОрТС и шкал: 1) “Опросника способов копинга” (ОСК, $n = 226$); 2) “Проактивного совладающего поведения” (РСІ, $n = 176$)

Способы копинга		Шкалы ТОрТС							
		Драйв	Тщательность	Сигналы угрозы	Возможности	Препятствия	Избегание	Бездействие	Беспечность
ОСК	Планомерное решение	0.337***	0.246**	0.365***	0.345***	0.022	-0.278***	-0.245**	-0.290***
	Обращение за поддержкой	0.044	0.035	0.151*	0.215**	0.087	0.040	0.054	-0.071
	Позитивная переоценка	0.421***	0.193**	0.315***	0.370***	-0.121	-0.369***	-0.291***	-0.197**
	Противостояние	0.190**	0.202**	0.082	0.150*	0.203**	-0.121	-0.112	-0.182**
	Самоконтроль	-0.033	0.066	0.108	0.006	0.126	0.025	-0.040	-0.046
	Самообвинение	-0.241***	-0.070	-0.100	-0.170*	0.208**	0.323***	0.148*	0.199**
	Пассивный копинг	-0.257***	-0.153*	-0.095	-0.126	0.100	0.335***	0.281***	0.234**
	Отвлечение	-0.116	-0.126	-0.194**	-0.165*	0.028	0.179**	0.196**	0.281***
	Дистанцирование	-0.052	-0.218**	-0.231***	-0.174**	0.006	0.135*	0.250***	0.297***
РСІ	Проактивный копинг	0.696***	0.372***	0.354**	0.557***	-0.223**	-0.569***	-0.524***	-0.415***
	Превентивный копинг	0.129	0.128	0.390***	0.236**	0.165*	-0.112	-0.150*	-0.317***

Примечание. Коэффициенты значимы при *— $p < 0.05$; **— $p < 0.01$; ***— $p < 0.001$.

позитивной переоценкой и проактивным совладанием. Помимо этого, *беспечность* положительно коррелирует с превентивным копингом, что (в сочетании с дистанцированием) подчеркивает содержательные особенности шкалы. Все перечисленные связи соответствуют концептуальной модели ориентаций.

По шкале *ориентация на препятствия* получены неоднозначные результаты: с одной стороны, имеется слабая, но статистически значимая связь с противостоянием (как для *драйва*, *тщательности*, *ориентации на возможности*) и с превентивным копингом (как для *ориентаций на сигналы угрозы* и *возможности*). Обе эти тенденции являются наиболее ожидаемыми. С другой стороны, обнаружены статистически значимые связи с самообвинением (положительная) и проактивным копингом (отрицательная), схожие с ориентациями, направленными на уход от трудностей.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Как показали результаты апробации, факторная структура ТОрТС по большинству параметров соответствует концептуальной модели ориентаций в трудных ситуациях. Не соответствующие ожиданиям результаты получены лишь относительно *ориентации на препятствия* (данные о ее схожести с избеганием). В связи с этим были отдельно проанализированы описания ТЖС респондентов, у которых на основании показателей ТОрТС была выявлена высокая выраженность *ориентации на*

препятствия. Результаты такого анализа указывают на несколько аспектов проявления этой ориентации: 1) в случае оценки препятствия как непреодолимого, что связано с ощущением невозможности контроля над ситуацией, обнаружены высокие баллы по шкале *избегание*; 2) поиск препятствий связан с *ориентацией на сигналы угрозы*, поскольку обе ориентации предполагают необходимость предотвратить опасность; 3) преодоление препятствий как фактор, повышающий трудность ситуации, может характеризовать *сверхтрудности*. Такая “многоликость” *ориентации на препятствия*, вероятно, объясняет невысокие показатели согласованности этой шкалы.

В данном исследовании были выявлены все ожидаемые нами связи ориентаций в трудных ситуациях со способами совладания. Тем самым продемонстрирована конвергентная валидность шкал методики. Неучтенными в предположении о связях с копингом, однако хорошо интерпретируемыми оказались корреляции ориентаций *избегания* и *беспечности* с самообвинением. Согласно концептуальной модели, *избегание* как ориентация характеризуется атрибуцией вины за происходящее, поскольку субъект исходит из невозможности достижения цели [2]. Эмпирические данные свидетельствуют о приписывании вины своим действиям (или бездействию), что дополняет концептуальную модель. Также отметим, что сочетание самообвинения и стратегий ухода от ситуации было выявлено ранее при описании шкал копинга [4]. Кроме того, положительная корреляция с самообвинением и отрицательная связь с проактивным копингом

выявлены для *ориентации на препятствия*, что косвенно указывает на ее сходство с ориентациями, направленными на уход от трудностей. Однако *ориентация на препятствия* не связана с избегающими стратегиями ОСК, т.е. проверка шкалы повторно указывает на ее неоднозначность.

Несмотря на то что дихотомия приближение—уход (*approach—avoidance*) используется в психологии копинга достаточно часто и является одним из традиционных способов классификации способов совладания [24; 27], представленная работа позволяет выделить несколько оригинальных шкал. Впервые описаны стремление к сверхтрудностям (*драйв, тщательность*) и *ориентация на препятствия*.

Для других шкал можно обнаружить аналоги в методиках для измерения совладания. Например, *избегание* — одна из наиболее часто встречающихся копинг-стратегий в опросниках. Однако в данной методике она операционализирована как направленность сознания. В этом контексте наиболее соответствующим является определение, предложенное С. Рот и Л. Коэном, которые утверждали, что приближение и избегание обозначают эмоциональную и когнитивную активность⁵, направленную на контакт с угрозой или на уход от нее [24, с. 813].

Для предложенных и получивших эмпирические подтверждения в данной работе ориентаций важна также идея комплекса компонентов. Рассмотрим это на примере *ориентации на возможности*, которая при схожести со шкалами проблемно-ориентированного копинга не тождественна им. Данная ориентация сочетает в себе элементы планомерного решения проблемы, а также ориентированность на задачу, на позитивную переоценку, инструментальную поддержку (как правило, в опросниках это разные копинг-стратегии). Близким понятием является также “проактивный копинг”, однако этот феномен операционализирован таким образом, что указывает на важность постановки и достижения цели [19]. В то же время для определения *ориентации на возможности* важна эффективность, т.е. достижение цели при оптимальных затратах усилий и использовании социального ресурса. На наш взгляд, именно комплекс элементов позволяет получить новую структуру предпосылок копинга. Новизна конструкта связана также с тем, что операционализировано измерение интенсивности усилий (избыточность—оптимальность—недостаточность) в сочетании с их целенаправленностью.

⁵ Под когнитивной активностью авторы понимают главным образом процессы внимания и обработки информации [24].

Мы полагаем, что представленный нами конструкт “ориентации в трудной ситуации” описывает лишь фокус сознания человека при достижении трудной цели, а не целостный процесс совладания с различными ТЖС. На данный момент наше исследование не решило полностью проблему понятийного слияния копинга и его когнитивных предпосылок. Однако мы разграничиваем функционирование сознания (связанное с построением субъективного образа ТЖС) при взаимодействии с трудностью и копинг как деятельность по преодолению ТЖС. Сочетание когнитивных, эмоциональных, мотивационных компонентов, образующих ориентацию, позволяет объяснить механизмы копинга.

ВЫВОДЫ

Для изучения репрезентации ситуаций, предполагающих достижение значимой трудной цели, предложен конструкт “ориентации в трудных ситуациях”, который операционализируется с помощью новой методики ТОРТС. Опросник позволяет надежно оценить восемь ориентаций двух типов направленности: 1) на сближение с трудностями и 2) на уход от них. К первому типу относятся такие ориентации, как *драйв, тщательность, ориентации на возможности* и *сигналы угрозы*. Ориентации второго типа включают *избегание, бездействие* и *беспечность*. *Ориентация на препятствия* может быть отнесена к обоим типам. По нашим данным, ключевой характеристикой, значимой для того, будет ли данная ориентация способствовать приближению или отдалению от ТЖС, является оценка преодолемости препятствия.

Подтверждена конструктивная валидность опросника ТОРТС на основе сравнения его показателей с результатами диагностики копинг-стратегий. Шкалы, характеризующие направленность на приближение к трудностям и на уход от трудностей, ожидаемо коррелируют с выраженностью соответствующих копинг-стратегий. Для *ориентации на препятствия* получены как ожидаемые корреляции (указывающие на приближение), так и некоторые связи с ориентациями на уход от трудностей.

Применение опросника ТОРТС раскрывает новые аспекты изучения копинга в контексте целей субъекта и требований трудной ситуации. Выделяются виды направленности усилий: на достижение цели через самосовершенствование и преодоление испытаний (*драйв*), на максимально высокий результат (*тщательность*), достижение цели оптимальным путем (*ориентация на возможности*), упреждение трудности (*сигналы угрозы*), на борьбу

с помехами (*ориентация на препятствия*), уход от трудности (*избегание*), снижение трудности или отказ от цели (*бездействие*), игнорирование ситуации (*беспечность*).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базаров Т.Ю., Битюцкая Е.В. Преодоление трудной ситуации как фактор успеха // Человек в современном мире: тенденции и потенциальные возможности развития: Материалы Международной научно-практической конференции: Сб. трудов. Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. С. 23–26.
2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельности подхода А.Н. Леонтьева // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.
3. Битюцкая Е.В. Обоснование и разработка русскоязычной версии “Опросника способов копинга” // Развитие личности. 2014. № 3. С. 187–208.
4. Битюцкая Е.В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 41–53.
5. Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. Т. 2. № 18. С. 41–55.
6. Болотова А.В., Леонтьев Д.А. Предварительная адаптация русскоязычной версии опросника копинговых схем П. Вонга // Материалы съезда Российского психологического общества / Сост. Л.В. Артишева; под ред. А.О. Прохорова, Л.М. Попова, Л.Ф. Баяновой и др. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 1. С. 231–233.
7. Бутенко Т.П. Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними // Психология. Журнал ВШЭ. 2008. Т. 5. № 2. С. 117–123.
8. Виноградова Л.А. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 6. С. 21–28.
9. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1979. № 2. С. 3–13.
10. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
11. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности / Российский открытый университет. М.: ТОО “Горбунок”, 1992.
12. Смирнов С.Д., Чумакова М.А., Корнилова Т.В. Образ мира в динамическом контроле неопределенности // Вопросы психологии. 2016. № 4. С. 3–13.
13. Старченкова Е.С. Адаптация русскоязычной версии опросника “Проактивное совладающее поведение” // Вопросы науки и практики — 2017: Сборник статей международной научной конференции: 3-я сессия / Под ред. проф. В.И. Ермакова, доц. К.В. Тихоновой, Е.С. Старченковой. М.: Русальянс “Сова”, 2017. С. 241–262.
14. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Сер. Психология. Педагогика. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20. № 4. С. 47–53.
15. Холодная М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2008. С. 84–96.
16. Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 5–17.
17. Шмелев И.М. Соотношение типов религиозности и способов разрешения трудных жизненных ситуаций: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2017.
18. DiStefano C., Morgan G.B. A Comparison of Diagonal Weighted Least Squares Robust Estimation Techniques for Ordinal Data // Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary J. 2014. V. 21 (3). P. 425–438.
19. Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksebaum L., Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument // Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12–14, 1999.
20. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. L.: Oxford University Press, 1991.
21. Muthén L.K., Muthén B.O. Mplus User’s Guide. 7th Ed. L.A., 2012.
22. Park C.L. The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health // European Health Psychologist. 2013. V. 15. № 2. P. 40–47.
23. Peacock E.J., Wong P.T. The Stress Appraisal Measure (SAM): A multi-dimensional approach to cognitive appraisal // Stress Medicine. 1990. V. 6. № 3. P. 227–236.
24. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress // American Psychologist. 1986. V. 41. P. 813–819.
25. Schwarzer R., Knoll N. Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning // Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures / Lopez S.J., Snyder C.R. (Eds). Washington DC, US: American Psychological Association, 2003. P. 393–409.

26. *Schwarzer R., Schwarzer C.* A Critical survey of coping instruments // *Handbook of coping* / M. Zeidner, N.S. Endler (Eds). N.Y.: Wiley, 1996. P. 107–132.
27. *Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H.* Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping // *Psychol. Bulletin*. 2003. V. 129. № 2. P. 216–269.
28. *Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M.J.* Perceived control and the development of coping // *Oxford library of psychology*. The Oxford handbook of stress, health, and coping / S. Folkman (Eds). N.Y.: Oxford University Press, 2011. P. 35–59.
29. *Wong P.T.P., Reker G.T., Peacock E.J.* A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory // *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* / Wong P.T.P., Wong L.C.J. (Eds). N.Y.: Springer, 2006. P. 223–283.

DIAGNOSTICS OF COPING PREREQUISITE: APPROBATION OF THE QUESTIONNAIRE “TYPES OF ORIENTATIONS IN DIFFICULT SITUATIONS”

E. V. Bityutskaya*, A. A. Korneev**

*Lomonosov Moscow State University;
125009, Moscow, Mokhovaya str., 11/ 9, Russia.*

**PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Extreme Psychology,
Faculty of Psychology. E-mail: bityutskaya_ew@mail.ru*

***PhD (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Neuropsychology,
Faculty of Psychology.
E-mail: korneeff@gmail.com*

Received 26.11.2018

Abstract. Representation of a difficult situation is traditionally considered as an important prerequisite for coping. However, the scientific literature discusses the problem of theoretical (at the level of concepts) and methodical (at the level of constructs) confound of coping and its cognitive prerequisites. The article proposes a solution to the question based on the description of orientations in difficult situations. We propose a descriptive model, which includes 8 orientations: 5 orientations characterize the focus of efforts on the approach of difficulties (Drive, Thoroughness, Threat alert, Opportunity orientation, Obstacle orientation); 3 — to avoid difficulties (Escape, Inaction, Insouciance). On the basis of this model, the questionnaire “Types of Orientations in Difficult Situations” has been developed. The results of psychometric testing of the method on a sample of adult respondents ($n = 465$) are described. The results of confirmatory factor analysis verify the presence of 8 scales in accordance with the theoretical model. The constructive validity of the technique is demonstrated when compared with other coping strategy questionnaires. For the Orientation on the obstacles, both supposed and unexpected connections were obtained. The application of the questionnaire is connected with the new possibilities of studying the representation of the situation, which implies the achievement of a significant and difficult goal.

Keywords: difficult life situation, coping, cognitive prerequisites, orientation, goal.

REFERENCES

1. *Bazarov T.Ju., Bitjuckaja E.V.* Preodolenie trudnoj situacii kak faktor uspeha. Chelovek v sovremennom mire: tendencii i potencial'nye vozmozhnosti razvitija: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: sb. trudov. N. Novgorod: NNGASU, 2016. P. 23–26. (In Russian)
2. *Bitjuckaja E.V.* Kognitivnoe ocenivanie trudnoj zhiznennoj situacii s pozicij dejatel'nostnogo podhoda
3. *Bitjuckaja E.V.* Obosnovanie i razrabotka russkojazychnoj versii “Oprosnika sposobov kopinga”. Razvitie lichnosti. 2014. № 3. P. 187–208. (In Russian)
4. *Bitjuckaja E.V.* Tipy orientacij v trudnyh situacijah. Voprosy psihologii. 2018. № 5. P. 41–53. (In Russian)
5. *Bitjuckaja E.V., Bahanova E.A., Korneev A.A.* Modelirovanie processa sovladaniya s trudnoj zhiznennoj
6. *A.N. Leont'eva.* Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologija. 2013. № 2. P. 40–56. (In Russian)

- situacij. Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. 2015. V. 2. № 18. P. 41–55. (In Russian)
6. *Bolotova A.V., Leont'ev D.A.* Predvaritel'naja adaptacija russkojazychnoj versii oprosnika kopingovyh shem P. Vonga. Materialy s"ezda Rossijskogo psihologicheskogo obshhestva. Sost. L.V. Artishheva; Ed. A.O. Prohorova, L.M. Popova, L.F. Bajanovoj i dr. Kazan': Izd-vo Kazan. un-ta, 2017. V. 1. P. 231–233. (In Russian)
 7. *Butenko T.P.* Metodika diagnostiki ponimaniya neopredelennosti zhiznennyh situacij i sovladanija s nimi. Psihologija. Zhurnal VShJe. 2008. V. 5. № 2. P. 117–123. (In Russian)
 8. *Vinogradova L.A.* Intellektual'nyj kontrol' kak sposob interpretacii jemocional'no-trudnyh zhiznennyh situacij. Psihologicheskij zhurnal. 2004. V. 25. № 6. P. 21–28. (In Russian)
 9. *Leont'ev A.N.* Psihologija obraza. Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologija. 1979. № 2. S. 3–13. (In Russian)
 10. *Leont'ev D.A.* Novye orientiry ponimaniya lichnosti v psihologii: ot neobhodimogo k vozmozhnomu. Voprosy psihologii. 2011. № 1. P. 3–27. (In Russian)
 11. *Petrovskij V.A.* Psihologija neadaptivnoj aktivnosti. Rossijskij otkrytyj universitet. Moscow: TOO "Gorbunok", 1992. (In Russian)
 12. *Smirnov S.D., Chumakova M.A., Kornilova T.V.* Obraz mira v dinamicheskom kontrole neopredelennosti. Voprosy psihologii. 2016. № 4. P. 3–13. (In Russian)
 13. *Starchenkova E.S.* Adaptacija russkojazychnoj versii oprosnika "Proaktivnoe sovladajushhee povedenie". Voprosy nauki i praktiki — 2017. Sbornik statej mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: 3 sessija. Eds. prof. V.I. Ermakov, doc. K.V. Tihonova, E.S. Starchenkova. Moscow: Rusal'jans "Sova", 2017. P. 241–262. (In Russian)
 14. *Hazova S.A.* Mental'nye resursy sub"ekta: priroda, funkcii, dinamika. Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova. Serija "Psihologija. Pedagogika. Social'naja rabota. Juvenologija. Sociokinetika". 2014. V. 20. № 4. P. 47–53. (In Russian)
 15. *Holodnaja M.A.* Stili sovladanija v junosheskom vozraste v kontekste problemy intellektual'nogo kontrolja sovladajushhego povedenija. Sovladajushhee povedenie: Sovremennoe sostojanie i perspektivy. Eds. A.L. Zhuravlev, T.L. Krjukova, E.A. Sergienko. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2008. P. 84–96. (In Russian)
 16. *Holodnaja M.A., Hazova S.A.* Fenomen konceptualizacii kak osnova produktivnosti intellektual'noj dejatel'nosti i sovladajushhego povedenija. Psihologicheskij zhurnal. 2017. № 5. P. 5–17. (In Russian)
 17. *Shmelev I.M.* Sootnoshenie tipov religioznosti i sposobov razreshenija trudnyh zhiznennyh situacij: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Moscow, 2017. (In Russian)
 18. *DiStefano C., Morgan G.B.* A Comparison of Diagonal Weighted Least Squares Robust Estimation Techniques for Ordinal Data. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary J. 2014. V. 21 (3). P. 425–438.
 19. *Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksebaum L., Taubert S.* The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12–14, 1999.
 20. *Lazarus R.S.* Emotion and adaptation. L.: Oxford University Press, 1991.
 21. *Muthén L.K., Muthén B.O.* Mplus User's Guide. 7th Ed. L.A., 2012.
 22. *Park C.L.* The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health. European health psychologist. 2013. V. 15. № 2. P. 40–47.
 23. *Peacock E.J., Wong P.T.* The Stress Appraisal Measure (SAM): A multi-dimensional approach to cognitive appraisal. Stress Medicine. 1990. V. 6. № 3. P. 227–236.
 24. *Roth S., Cohen L.* Approach, avoidance, and coping with stress. American Psychologist. 1986. V. 41. P. 813–819.
 25. *Schwarzer R., Knoll N.* Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures. Lopez S.J., Snyder C.R. (Eds). Washington DC, US: American Psychological Association, 2003. P. 393–409.
 26. *Schwarzer R., Schwarzer C.* A Critical survey of coping instruments. Handbook of coping. M. Zeidner, N.S. Endler (Eds). N.Y.: Wiley, 1996. P. 107–132.
 27. *Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H.* Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychol. Bulletin. 2003. V. 129. № 2. P. 216–269.
 28. *Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M.J.* Perceived control and the development of coping. Oxford library of psychology. The Oxford handbook of stress, health, and coping. S. Folkman (Eds). N.Y.: Oxford University Press, 2011. P. 35–59.
 29. *Wong P.T.P., Reker G.T., Peacock E.J.* A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. Wong P.T.P., Wong L.C.J. (Eds). N.Y.: Springer, 2006. P. 223–283.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Текст опросника ТОРТС

Инструкция

Утверждения опросника разделены на пары и предполагают два разных варианта ответов. Соотнесите каждое утверждение со своим опытом восприятия и переживания трудностей. Оцените, насколько часто вы испытываете эти переживания в ситуациях, предполагающих высокие затраты ресурсов и усилий для достижения цели.

Необходимо вписать в соответствующую клетку балл для каждого утверждения в паре. Используйте шкалу от 0 до 3 баллов. При этом оценки в каждой паре не должны совпадать.

0 — реже всего;
1 — редко;
2 — часто;
3 — чаще всего.

№	Утверждения	Балл (от 0 до 3)
1	<i>Первое, что я ощущаю в трудной ситуации</i> а) веру в себя и свои возможности; б) неуверенность в себе и своих силах.	
2	а) Для меня важно не допустить усиления трудности, перерастания ситуации в проблему. б) Я надеюсь, что трудная ситуация разрешится сама собой.	
3	<i>Я выбираю цели,</i> а) не требующие большого напряжения усилий; б) предполагающие высокий уровень затрат усилий.	
4	<i>Когда возникает необходимость выполнить трудное задание,</i> а) я ощущаю страх перед возможной неудачей и неудовлетворенность; б) я предвосхищаю успех и чувство удовлетворенности от его завершения.	
5	<i>В трудной ситуации</i> а) я уверен, что окружение меня поддержит и даст необходимый ресурс; б) я думаю о том, как противостоять возможным действиям нерасположенных ко мне людей.	
6	а) Стараюсь избегать трудностей. б) Трудности мне необходимы, как свежий ветер.	
7	<i>В трудной ситуации наибольшее значение придаю</i> а) выявлению помех и препятствий; б) поиску возможностей и средств для решения задачи.	
8	<i>Когда наступает трудный период,</i> а) мне не хочется ничего делать; б) я принимаю вызов и активно включаюсь в борьбу.	
9	<i>При достижении трудной цели</i> а) я стремлюсь к качественному выполнению задачи, требующему крайне высоких затрат усилий; б) делаю то, что могу, но без лишнего напряжения.	
10	а) Я фокусируюсь на анализе трудной ситуации, чтобы понять её. б) Предпочитаю отстраняться от проблем через уход в другую деятельность или смену обстановки.	
11	<i>При столкновении с трудностью я ощущаю</i> а) прилив сил; б) упадок сил.	
12	<i>Делая выбор в трудной ситуации,</i> а) я боюсь принять неправильное решение; б) знаю, что я на верном пути.	
13	а) Я сам создаю трудности, чтобы испытать себя. б) Моей трудной ситуацией является собственная лень.	
14	а) Я чутко реагирую на малейшие сигналы, указывающие на существование угрозы. б) Мне свойственно откладывать мысли о трудной ситуации до тех пор, пока ее последствия не станут очевидными.	

№	Утверждения	Балл (от 0 до 3)
15	<i>В трудной ситуации</i> а) я пытаюсь сберечь свои ресурсы, силы; б) я выкладываюсь на полную мощность.	
16	<i>Оценивая трудную ситуацию, я анализирую,</i> а) как изменить условия, чтобы они способствовали достижению цели; б) как приспособиться к условиям с наименьшими затратами.	
17	а) Я выбираю самый легкий способ достижения цели, лишь бы освободиться от проблемы. б) Для достижения цели, к которой мне стоит стремиться, легкие пути не подходят.	
18	а) У меня так много дел, что я могу не заметить, как трудность обросла серьезными последствиями. б) Меня беспокоят мысли, что проблема возникнет неожиданно.	
19	а) Мне нравятся периоды, когда можно не напрягаться и ничего не делать. б) Я стремлюсь к максимальной активности даже во время отпуска или каникул.	
20	<i>Если мне не удастся решить трудную задачу,</i> а) я легко отказываюсь от цели; б) я продолжаю попытки преодолеть ситуацию, даже если она кажется мне безвыходной.	
21	<i>При столкновении с трудными ситуациями</i> а) я верю в то, что это принесет мне новые возможности; б) я ощущаю невозможность управлять происходящим.	
22	а) Я привлекаю других людей для взаимодействия в борьбе с трудностью. б) Если есть человек, готовый разрешить проблему вместо меня, я перекладываю все на него.	
23	<i>Приступая к решению трудной задачи, я испытываю</i> а) тревогу; б) интерес, любопытство или воодушевление.	
24	<i>Прогнозируя развитие событий, я в основном представляю</i> а) негативные исходы; б) позитивные варианты разрешения ситуации и пути их реализации.	
25	<i>В трудной ситуации мне важно</i> а) оптимально распределять силы для достижения результата; б) рассчитать свои силы на борьбу с препятствием.	
26	<i>При столкновении с трудной ситуацией</i> а) я склонен отложить её разрешение на потом; б) я готов быстро действовать, не откладывая её разрешение на потом.	
27	а) Я пытаюсь просчитать действия других участников ситуации, чтобы сделать условия более предсказуемыми. б) Я не придаю значения действиям других участников ситуации.	
28	<i>Когда наступает трудный период,</i> а) я беспокоюсь о том, хватит ли моих ресурсов и сил на преодоление ситуации; б) я уверен, что справлюсь с задачей любой сложности.	
29	<i>Предчувствуя трудности, я настроен</i> а) больше общаться, чтобы собрать информацию о ситуации; б) на взаимодействие с каждым участником ситуации, даже если кто-то мне неприятен.	
30	<i>Преодоление трудностей для меня связано</i> а) с потерями времени и сил; б) с возможностью зарядиться позитивными эмоциями и энергией.	
31	а) Считаю, что не стоит придавать значение тем неприятностям, которые еще не произошли. б) Я стараюсь быть начеку, чтобы предотвратить потенциальную опасность.	
32	<i>В трудной ситуации</i> а) я уверен в том, что возможность решить задачу у меня будет и позже; б) я ощущаю, что времени на решение может не хватить.	
33	<i>Думая о развитии ситуации,</i> а) я в мечтах строю воздушные замки; б) я ставлю цель и планирую ее достижение.	

№	Утверждения	Балл (от 0 до 3)
34	<i>При реализации трудной задачи</i> а) я увлекаюсь процессом ее выполнения, теряя чувство времени; б) я настроен на получение результата в назначенные сроки.	
35	<i>Без трудностей моя жизнь была бы</i> а) серой и скучной; б) наполненной удовлетворением.	
36	а) Успех в трудной ситуации — это удачное стечение обстоятельств. б) Достижение успеха дается тяжелым трудом.	
37	<i>Достигнув значимой трудной цели,</i> а) я упрекаю себя за то, что мог бы сделать больше или лучше, быстрее; б) я испытываю радость или удовольствие, триумф.	
38	<i>После выполнения трудного задания, требующего максимального напряжения усилий,</i> а) я долго восстанавливаюсь; б) я быстро восстанавливаюсь.	