

37. Weidmann R., Ledermann T., Grob A. The interdependence of personality and satisfaction in couples: A review // *Europ. Psychologist*. 2016. V. 21. P. 284–295. doi:10.1027/1016-9040/a000261
 38. Yap S.C.Y., Anusic I., Lucas R.E. Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey // *J. of Res. in Pers.* 2012. V. 46. N 5. P. 477–488. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.005
 2. Ledovaya Ya.A., Bogolyubova O.N., Tikhonov R.V. Stress, blagopoluchie i Temnaya triada // *Psikhol. issled.* 2015. T. 8. № 43. S. 5. URL: <http://psystudy.ru>
 3. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestoykosti Moskva: Smysl. 2006.
- References in Russian:**
1. Egorova M.S., Parshikova O.V., Mitina O.V. Struktura rossiyskogo varianta shestifaktornogo

ПРОБЛЕМА ЦИКЛИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ КОПИНГА: ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

Е.В. БИТЮЦКАЯ

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Циклическая динамика совладания с трудными и стрессовыми ситуациями описана в ряде теоретических концепций, а также эмпирических исследований копинга. Ее характеризуют обратные связи, повторяющиеся стадии, усиление и ослабление процесса. В целом это соответствует системному представлению о процессе, динамика которого не сводится к сумме взаимосвязанных элементов. Однако наиболее часто используемые в современной психологии копинга схемы исследований основаны на методе срезов, определении корреляций, что не позволяет изучить циклическую динамику. Статья посвящена анализу проблемы, связанной, с одной стороны, с существованием теоретических и эмпирических подтверждений циклических процессов копинга; а с другой стороны, – с необходимостью интеграции данных, а также рефлексии способов описания и процедур научного анализа циклов. Показано, что в психологических исследованиях копинга циклы описываются разными способами: 1) концептуально декларируются (постулаты и метафоры); 2) определяются в процессе научной рефлексии автора; 3) заявляются в качестве структурного элемента проблемной задачи или алгоритма обработки данных; 4) эмпирически изучаются, что требует специфичных процедур сбора, обработки данных и специально организованных условий. К последним относятся: многократные измерения копинга, учет временных параметров развития процесса и влияния обратных связей. В статье предложены следующие методические решения проблемы: а) использование ситуационных опросников и ежедневных отчетов – в количественных исследованиях; б) применение графических методик и круговых схем кодирования текстовых данных – в качественных исследованиях; в) внедрение имитационного моделирования. Для анализа разных типов циклической динамики разработана классификация, включающая уровни циклов копинга: структурный, функциональный, сценарный, генеалогический и культурный. Перспективность разработки проблемы циклической динамики копинга связана с системным анализом восприятия и преодоления

трудных ситуаций, возможностями прогнозировать развитие процессов во времени и оценивать последствия разных копинг-стратегий в краткосрочном и долгосрочном вариантах.

Ключевые слова: динамика копинга, циклическая динамика, трудная жизненная ситуация, модель поведения, обратная связь.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Анализ современных представлений и эмпирических данных в области совладания с трудными и стрессовыми ситуациями приводит нас к пониманию того, что копинг зачастую функционирует как процесс, основанный на циклической динамике. Возможно, цикличность процессов совладания с трудными ситуациями является частным примером более общих процессов. Как отмечает П.Б. Ганнушкин, «повседневное наблюдение учит нас, что у большинства людей их общая жизненная активность — настроение, рабочая энергия и прочее — постоянно подвергаются колебаниям между периодами подъема и упадка, колебаниям, для которых не всегда удается обнаружить какие-нибудь внешние причины» (Ганнушкин, 2000, с. 61). Н.А. Бернштейн, описывая взаимодействие между центральной нервной системой и внешней средой, пишет: «Факты вынуждают нас рассматривать все проявления взаимодействия организма с миром, а тем более активного воздействия на него, как циклические процессы» (Бернштейн, 1990, с. 439).

При том что «циклические» метафоры: адаптивный и дезадаптивный цикл (DeLongis, Holtzman, 2005; Goss, Allan, 2009; Krause et al., 2008), «порочный круг» (Тхостов, Рассказова, 2020), «vicious cycle» (Walker, Jackson, Littlejohn, 2004), «damaging cycle» (Ben-Sira, 1997) — иногда используются для описания процессов совладания со стрессом, трудностями, последствиями психической травмы, большинство исследований в данной области основаны на методе срезов, определении корреляций, т.е. по своей организации проверяют гипотезу о связи одних (стабильных) качеств с

другими. В то же время описание циклической динамики процесса предполагает его системное рассмотрение. Как отмечают А.Н. Поддьяков и Я. Вальсинер, «простое обнаружение статистических взаимосвязей между переменной X и переменной Y мало что говорит о фактическом функционировании системы, в которой X и Y являются элементами. В этом случае корреляционные данные не объясняют, они сами нуждаются в объяснении!» (Poddiakov, Valsiner, 2013, с. 367).

В целом, проблему, которая рассматривается в настоящей статье, можно сформулировать следующим образом: несмотря на то, что имеются теоретические и эмпирические подтверждения циклической динамики копинга, (а) эти факты разрозненны, их необходимо интегрировать; (б) методический аппарат современной психологии совладания с трудными ситуациями в меньшей степени приспособлен к изучению процессов с циклической, а не линейной динамикой. Для того чтобы описать явление как циклическое, необходимы особые схемы сбора и обработки данных.

Целями статьи являются: 1) описание признаков циклической динамики копинга на основе анализа теоретических представлений; 2) разработка типологии циклов копинга для выявления особенностей динамики на разных уровнях анализа процессов совладания; 3) осмысление возможностей разных исследовательских схем и методик, конгруэнтных для изучения предмета.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЦИКЛИЧЕСКОЙ ДИНАМИКЕ КОПИНГА

В ряде концепций, значимых для психологии копинга, отмечается циклическое

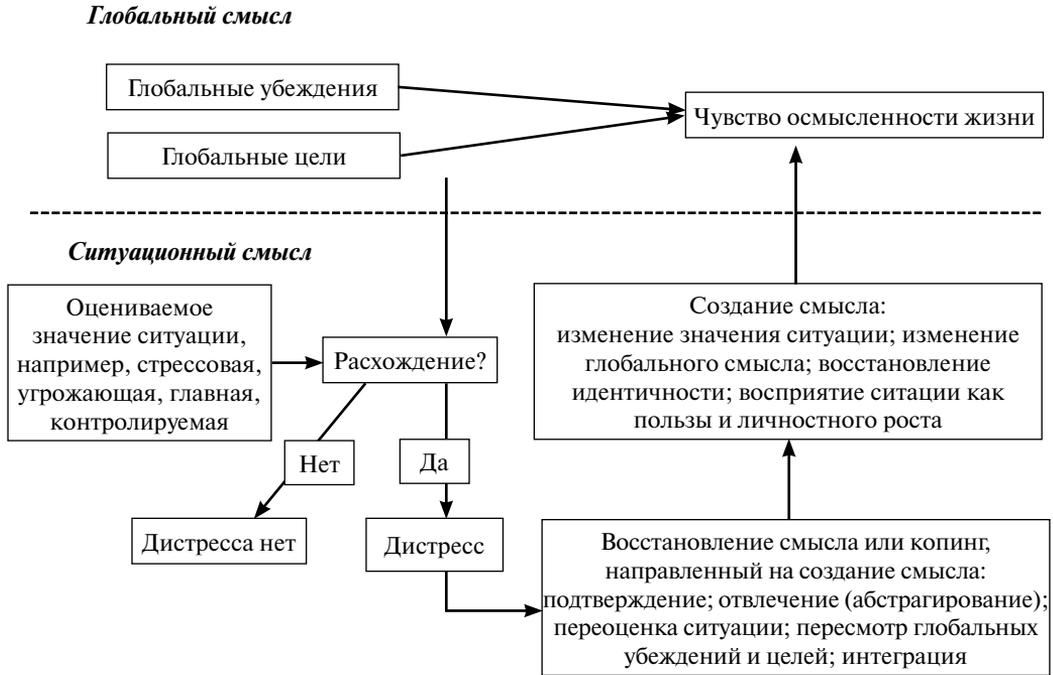


Рис. 1. Модель создания смысла К. Парк и С. Фолкман

протекание процессов совладания. В данном разделе рассмотрим некоторые из этих теорий, чтобы описать признаки циклической динамики копинга¹.

В транзактной теории стресса и копинга Р. Лазаруса придается большое значение механизмам *обратной связи*, которые определяют цикличность. В случае, если ситуация оценивается как стрессовая (первичная оценка), человек анализирует влияние на нее разных вариантов копинга и связанных с ними последствий (вторичная оценка). Далее, в процессе осуществления копинга, происходит анализ обратной связи от ситуации, и событие может переоцениваться. Авторы отмечают «циркулярность» процесса оценки: «Концепция оценки неизбежно круговая (circular): для того чтобы предсказать эмоциональное или адаптационное последствие, мы должны

спросить человека, как он интерпретирует событие; в свою очередь, сама субъективная оценка может быть проверена только ссылкой на тот самый результат, который мы хотим предсказать» (Lazarus, Folkman, 1984, с. 46).

Модель, разработанная К. Парк и С. Фолкман как уточнение и развитие идей транзактной теории стресса, определяет возникновение дистресса как результат расхождения «глобального» и ситуационного смыслов. Для преодоления дистресса необходим копинг-процесс (вос)создания смыслов («The meaning-making model», Park, George, 2018) (рис. 1). Как видно на представленной схеме, данная модель демонстрирует цикл.

Согласно представлениям Э. Хайма, совладание со стрессом является круговым процессом, состоящим из трех *повторяющихся стадий*: 1) восприятие изменения в благополучии; 2) когнитивная обработка информации при оценке ее влияния и

¹ В этом разделе признаки циклической динамики выделены курсивом.

возможных последствий; и 3) собственно совладание, включающее множество различных способов (Heim, 1995).

Д.А. Леонтьев описывает «единый цикл экзистенциального взаимодействия субъекта с миром» и выделяет в нем *взаимосвязанные фазы*. Фаза открытости предполагает расширение возможностей действий, определение максимально большого количества смыслов ситуации, самоопределение по отношению к ним. Для фазы закрытости характерны совладание с избыточностью возможностей, преодоление неопределенности, осуществление выбора, переход к реализации намерения. Подчеркивается взаимное дополнение этих фаз, их *взаимопереходы* (Леонтьев, 2011, с. 120–121).

Согласно концепции Э. Скиннер воспринимаемый контроль является значимым фактором совладания со стрессом и определяет, насколько активно люди применяют разные копинг-стратегии, ищут информацию и планируют решение или вместо этого уходят в пассивность, избегание и переживание тревоги. Те, кто уверен в своем контроле над ситуацией, действуют таким образом, чтобы сделать успех более вероятным и тем самым подтвердить свои первоначальные высокие ожидания контроля. Автор подчеркивает значимость *обратных связей* для понимания субъективного контроля: контроль влияет на последующую продуктивность деятельности, но и продуктивность далее определяет контроль (Skinner, 1995).

М. Штрёбе и Х. Шуг при разработке «Модели двойного процесса совладания с утратой» («The dual process model of coping with bereavement»; Stroebe, Schut, 1999) делают акцент на динамике процессов горевания. Модель репрезентирует два типа способов копинга: ориентированные на утрату и на восстановление. Важным компонентом модели является регулятивный процесс, описывающий динамику, названный «колебания». Этот процесс определяет *переменное движение*, направленное, с

одной стороны, на осознание потери, с другой стороны, — на избегание мыслей о ней. Поскольку ориентация на утрату предполагает не только фокусирование на связях с умершим человеком, но и переживание тоски, отчаяния, горя, — человек ищет облегчение. Это достигается в процессе избегания и отрицания, которые, согласно этой модели, играют адаптивную роль. Подчеркивается, что фокусирование на потере и избегание являются непрерывным и *повторяющимся* процессом; описывается его *возрастание и убывание*. В долгосрочной перспективе это способствует процессам восстановления, ослабления переживаний, а также появлению новых смыслов утраты.

Эта же идея — копинг как динамичный процесс с *переменным* приближением и избеганием — описана С. Рот и Л. Коэном. Авторы утверждают, что избегание при таком сочетании позволяет уменьшить стресс и тревогу, а также делает процесс осознания угрозы постепенным. Если человек дозирует угрожающий материал таким образом, чтобы он не стал подавляющим, то получает необходимое время для ассимиляции стрессовой информации и мобилизации усилий на изменение ситуации или обеспечение своей защиты. Более того, авторы приходят к выводу, что в *долгосрочной перспективе* позитивные последствия избегания могут способствовать приближению к угрозе (т.е. фокусированию внимания на ней) (Roth, Cohen, 1986).

Отдельно выделим направление решения комплексных проблем, в рамках которого сложная ситуация описана как система, признаками которой являются: *комплексность* (наличие многих взаимозависимых признаков); *динамика* (развитие процесса во времени); *непрозрачность* (многие признаки ситуации либо не доступны субъекту, либо доступны косвенно); *сетевидность* (множественные взаимосвязи и взаимовлияния переменных системы). Совладание со сложными ситуациями

предполагает циклический процесс от разработки целей, построения ментальной модели, прогноза и планирования действий к выполнению действий с контролем результата и дальнейшим пересмотром стратегий, что снова возвращает субъекта к разработке целей (Дёрнер, 1997).

Таким образом, во всех перечисленных концепциях представлена идея циклической динамики. Она описывается через характеристики усиления и ослабления процесса, повторяющиеся стадии/фазы, механизмы обратной связи, предполагающие не только влияние причины на следствие, но и обратное влияние следствия на причину. Кроме того, при анализе циклической динамики важно рефлексировать системообразующий фактор (Веракса, 2021) и возможность анализа «кольцевого процесса», начиная «с любого пункта кольца» (Бернштейн, 1990, с. 439). В ряде работ также подчеркивается наличие уровней системы: «Сложные системы иерархически организованы и динамически саморегулируются» (Poddiakov, Valsiner, 2013, с. 368).

УРОВНИ ЦИКЛОВ КОПИНГА

На наш взгляд, научный анализ циклической динамики копинга предполагает пять уровней, описывающих процессы совладания с трудными жизненными ситуациями в общепсихологическом, индивидуально- и социально-психологическом аспектах на основе соответствующих этим уровням моделей. В табл. 1 представлены названия уровней, модели и типы динамики.

1. **Структурный уровень** предполагает изучение элементов системы, из которых складывается процесс реагирования на трудную жизненную ситуацию. Анализ циклической динамики на первом уровне направлен на выявление факторов усиления и ослабления процесса со временем. Примером может быть системно-динамическая модель переживания субъективно безвыходной ситуации (Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015).

Анализ показал, что наиболее значимыми структурными элементами переживания безвыходности являются воспринимаемая неподконтрольность и непонятность ситуации, отрицательные эмоции, копинг-стратегия «избегание». Данная модель репрезентирует стадию, на которой происходит усиление переживания.

2. Для **функционального уровня** характерно рассмотрение процесса копинга как состоящего из стадий (фаз) и механизмов перехода между ними. Для каждой стадии существует некий условный результат, к которому движется процесс, например, расширение/сужение когнитивной сферы (Wang, Wilson, Mason, 1996). При этом динамика перехода от стадии к стадии может быть попеременной (как в модели Stroebe, Schut, 1999) или последовательной (как в модели К. Парк и С. Фолкман: Park, George, 2018). Наша модель, описывающая смыслы угрозы, демонстрирует не только стадии, но и структурные элементы с их динамикой. Кроме того, выделены точки перехода от одной стадии к другой. Данная модель охватывает два уровня: структурный и функциональный (Битюцкая, 2020).

Отметим, что модели первого и второго уровней предполагают определение типичных, обобщенных (характерных для разных людей), паттернов совладания с трудными ситуациями. Модель первого уровня может рассматриваться как микроструктура модели второго уровня. На третьем и четвертом уровнях модель приобретает персонализированные (относящиеся к конкретному человеку) черты.

3. **Сценарный уровень** характеризует функционирование индивидуальных моделей, определяющих способы восприятия ситуаций и совладания с ними. В данном случае больше всего подходит понятие «модель поведения», хотя для нас важно, что детерминантой поведения становится образ ситуации, включающий как поведенческие, так и эмоциональные, когнитивные и

Таблица 1

Уровни циклов совладания с трудными жизненными ситуациями

№	Уровень	Модель совладания с трудной жизненной ситуацией	Динамика
1	Структурный	Структурно-динамическая модель как структура элементов образа трудной жизненной ситуации (оценок, эмоций, способов копинга) схематически описывает и визуализирует индивидуально-психологические механизмы осуществления процесса и факторы его усиления/ослабления	Усиление / ослабление процесса со временем
2	Функциональный	Функционально-динамическая модель как обозначение стадий обобщает индивидуально-психологические способы совладания с конкретной (или типовой) трудной жизненной ситуацией, предполагающие приближение к трудности и/или уход от нее	Переходы от одной стадии к другой, которые могут быть попеременными или последовательными
3	Сценарный	Индивидуальная модель как совокупность используемых субъектом способов интерпретации событий и копинга, воспроизводящихся на протяжении его жизни как привычные (обычные для него) формы реагирования на определенные события и/или их интерпретации	Формирование, воспроизведение и функционирование выработанной в индивидуальном опыте (в том числе «присвоенной») модели
4	Генеалогический	Семейная модель как совокупность используемых субъектами способов интерпретации событий и копинга, которые приняты в конкретной семье как реакция на определенный тип трудных ситуаций	Передача и присвоение (трансляция) индивидуальной модели внутри семейной системы/рода
5	Культурный	Культурная модель как образец, включающий программу действий, социально приемлемые способы выражения эмоций, способы оценки и интерпретации жизненной ситуации, скрипты ситуаций.	Передача и присвоение (трансляция) культурных моделей совладания с трудностями внутри определенной культуры

мотивационные компоненты. «Активные модели поведения возникают в результате восприятия и когнитивной переработки» и управляются циклами обратных связей (Neim, 1995, с. 147). Некое множество моделей этого уровня образуют индивидуальный репертуар.

Особенностью такой модели является то, что она описывает привычные для субъекта, воспроизводящиеся на протяжении его жизни паттерны реагирования на

значимые события или на характерные для него способы интерпретации жизненной ситуации². Мы полагаем, что повторяющиеся в жизни человека негативные события (фактически – повторяющиеся способы интерпретации и копинга), являются ключом

² Привычный паттерн может быть вызван не столько происходящим событием, сколько его интерпретацией, пониманием этого события субъектом.

к пониманию индивидуального жизненного сценария (по Э. Берну³), поскольку позволяют проанализировать его смысловую составляющую. Это означает, что через анализ смыслов, которыми наделяются повторяющиеся ситуации, возможно определить базовые убеждения (или «сценарные» представления о мире). Эти убеждения составляют содержание сценария, который, по Э. Берну, «оправдывается» (подтверждается) событиями жизни человека. Механизм этого циклического процесса описывает В.А. Петровский: «Динамическим “материалом” построения нужного действия являются, как мы подчеркиваем, **случайные** события, *закономерно* отбираемые в направлении потребного результата» (Петровский, 2013, с. 68; курсив наш – Е.Б.). Схематически это изображено на рис. 2.

Таким образом, на сценарном уровне мы имеем дело с индивидуально-своеобразной, персонализированной моделью, в которой обобщенные элементы и стадии (описанные для первых уровней) наполняются личностными смыслами, убеждениями о мире и о себе и т.п. Определение таких моделей становится возможным посредством индивидуально-психологического анализа, с использованием биографического подхода (анализа жизненного пути, жизненного сценария). Модели сценарного уровня редко становятся предметом изучения академической психологии. Скорее, их реконструкция является задачей практической психологии (психотерапии и консультирования).

4. Генеалогический или родословный уровень описывает передачу и присвоение, т.е. трансляцию моделей совладания с трудными ситуациями внутри семьи/



Рис. 2. Цикл «Сценарий – Смыслы»

рода. Функционирование таких моделей осуществляется посредством идентификации с родительской фигурой как носителем образцов полоролевого поведения, интериоризации ребенком моделей значимого взрослого (Карабанова, 2005); а также механизмов родительского программирования (Берн, 2008). Близость норм и моделей поведения является основанием для выделения общности как группы (Стефаненко, 2014), в данном случае – семьи как группы-субъекта копинга (Куфтяк, 2012). Такие модели включают не только способы поведения, но и семейные традиции, а также стереотипные, «не всегда полностью объяснимые» для членов семьи действия (Петрова, 2008). Выявление семейной модели совладания с трудными ситуациями предполагает анализ семейной системы.

Четвертый, а также пятый уровни демонстрируют передачу и присвоение моделей совладания с трудными ситуациями. Они отличаются степенью обобщения: семейная модель более персонализирована (предполагает знание обладателя и идентификацию с ним), тогда как культурная модель более обобщена (может быть собирательным образом или моделью воображаемого персонажа).

5. Культурный уровень определяет трансляцию культурных моделей. При этом модель можно рассматривать как совокупность способов копинга, которые представлены в определенной культуре и

³ По Э. Берну, сценарий – это план жизни, который создается в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и достигает кульминации в избранной альтернативе (Берн, 2008, с. 561–562, 187).

считаются культурной нормой, правилом, образцом, описывающим, «как принято» преодолевать трудности. Для культурных моделей значим ценностный компонент: принятые человеком культурные ценности и нормы влияют на оценивание стресса и выбор копинг-стратегий (Крюкова, Гушина, 2015).

Все имеющиеся в культуре модели совладания с трудными жизненными ситуациями непостижимы для одного субъекта. По мнению Г. Олпорта (2002, с. 275), количество возможных структурированных способов в культуре бесконечно. При этом широта репертуара знаемых человеком способов копинга является важным фактором его защищенности в трудной жизненной ситуации, хотя и не исключает автоматического воспроизведения неудачных, но привычных индивидуальных моделей. Такое поведение человек может объяснить тем, что он «знал о плохих последствиях, но не смог справиться с собой».

Передача образцов осуществляется не только через коммуникацию людей, но и через искусство (кинематограф, литературу),

средства массовой информации. Как отмечает Б. В. Дубин, символически репрезентируя тот или иной образец мышления, чувства, поведения в их единичности, искусство делает их повторяемыми, воспроизводимыми, не только автором и героем, а индивидом, воспринимающим текст. Подобные субъективно-ориентированные конструкции воплощают теперь поведение «всех и каждого» и потому обращены к любому. Усвоение подобных образцов происходит посредством их переживания, осмысления, встраивания в личный опыт. Образцы формируют представления людей об обществе и навыках жизни в нем; о жизненных ситуациях, которые играют важную роль в общих смысловых конструкциях реальности индивида (Дубин, 2001). Таким образом, описание динамики культурных моделей предполагает социально-психологический, а также социологический, культурологический, исторический анализ.

В целом, представленные пять уровней образуют циркулярную «иерархическую систему колец» (оборот Н. А. Бернштейна, 1990) (рис. 3).

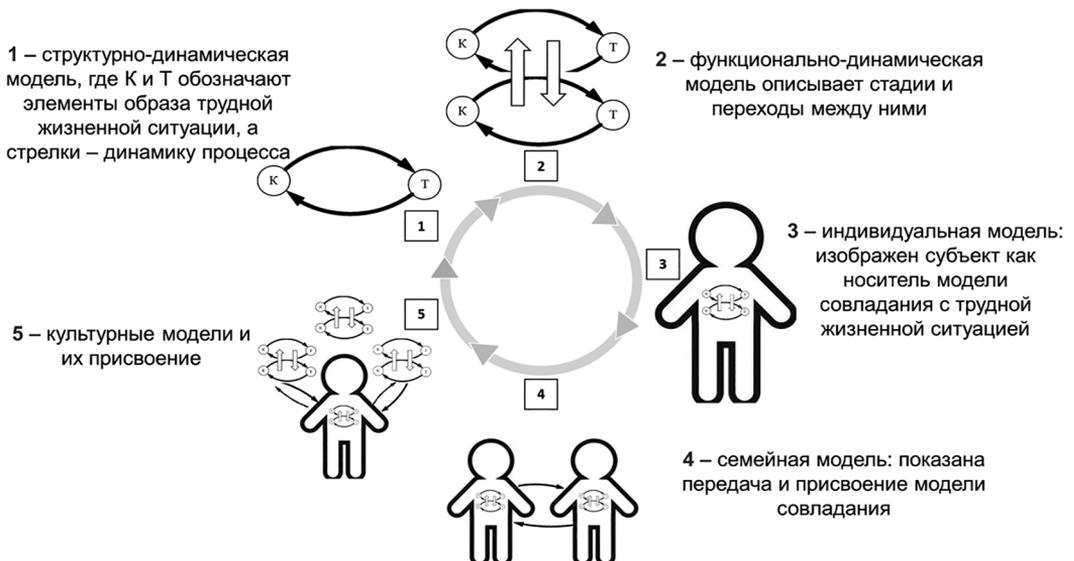


Рис. 3. Схема моделей, соответствующих уровням циклов совладания с трудными жизненными ситуациями

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

В данном разделе мы рассмотрим, как эмпирически изучаются циклы совладания, чтобы осмыслить возможности разных типов исследований, а также некоторых методик, наиболее подходящих для такого изучения.

В недавнем обзоре описаны типы исследований, использующиеся для анализа динамики личности: 1) основанные на самоотчетах исследования, предполагающие записи и психологические измерения в процессе обычной жизнедеятельности субъекта (ambulatory assessment); 2) лабораторные исследования, обеспечивающие контролируемые условия; 3) панельные исследования, позволяющие изучать динамику личности в долгосрочной перспективе (Kuper et al., 2021).

В контексте анализа методических решений для изучения циклической динамики можно описать ряд особенностей для количественных, качественных исследований, а также возможности имитационного моделирования.

Количественные исследования

Изучение копинга как процесса предполагает: 1) определение контекста стрессового события; 2) выявление, что фактически делает человек (а не «обычно», или «вероятно» мог бы делать); 3) осуществление нескольких замеров (Folkman, Lazarus, 1985, с. 156). При этом отметим: чтобы проверить гипотезы о *циклической* динамике, необходимо также учитывать обратные связи (их двунаправленность). Так, было проведено исследование, проверявшее наличие чередующихся циклов избегания и симптомов интрузии (навязчивых мыслей и чувств) на протяжении шести месяцев спустя некоторое время после постановки женщинам диагноза рака молочной железы (N = 460). Перекрестный анализ панельных данных (cross-lagged panel analyses) позволил оценить модели с совместным влиянием избегания и симптомов интрузии с течением времени. По

результатам исследования, подтвердилось наличие двунаправленных связей с момента начала исследования до измерений через три месяца при отсутствии значимых двунаправленных связей в период от трех до шести месяцев, что указывает на ослабевание этих связей со временем (Bauer et al., 2017).

В лонгитюдном исследовании с использованием данных учащихся колледжа, собранных в течение четырех лет (N = 787), изучалась двунаправленная связь между воздействием психической травмы и стилями совладания. Результаты позволили описать адаптивный цикл: увеличение выраженности травматического жизненного опыта незначительно предсказывало усиление копинга-приближения, который, в свою очередь, с течением времени снижал воздействие травмы (Jenzer et al., 2020).

Однако гипотеза о двунаправленности связей не всегда подтверждается, даже если первоначально это представляется очевидным. Так, целью исследования на выборке подростков (N = 381) была проверка спирали «сон – стресс» (ухудшение сна из-за стресса и связанное с этим дальнейшее усиление стресса), которая ранее описывалась для взрослых людей. На основе использования ежедневных отчетов в течение двух учебных недель и динамического моделирования структурными уравнениями (dynamic structural equation model) был выявлен однонаправленный путь от качества сна к уровню воспринимаемого стресса через самооффективность копинга. Это обобщено следующим образом: улучшение качества сна в данную ночь повышает самооффективность копинга на следующий день, что далее снижает воспринимаемый стресс через день (Ten Brink et al., 2021).

Из методик, которые наиболее подходят для измерений циклической динамики в количественных исследованиях, выделим два решения: 1) ежедневные отчеты (DeLongis, Holtzman, 2005; Ten Brink et al.,

2021; Weiss et al., 2019); 2) ситуационные опросники, например, “Ways of Coping Questionnaire” (Folkman, Lazarus, 1985); “Brief COPE” (Carver, 1997), «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации» (Битюцкая, Корнеев, 2021).

Оба типа методик (ежедневные отчеты и ситуационные опросники) могут использоваться многократно и позволяют измерить актуальные оценки стрессора, способы копинга и т.п. в определенном контексте. Это дает возможности, во-первых, определить динамику, во-вторых, избежать ретроспективных искажений. При этом важно учитывать, что ситуационные опросники допускают нестабильность психометрических показателей (Битюцкая, Корнеев, 2020), как и любые другие стандартизированные опросники, имеют ряд ограничений (Jordan, Troth, 2019). Их можно преодолеть с помощью экспериментального или смешанного дизайна исследования. Последнее предполагает сочетание количественных и качественных методов.

Качественные исследования

Из инструментов, позволяющих изучать циклическую динамику в качественных исследованиях, выделим проективные графические методики (рисунки и схемы). Ранее мы отмечали, что динамика (в том числе циклы) редко рефлексруется респондентами в вербальных описаниях, но зримо проявляется в рисунках и пояснениях к ним (Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015). Циклические процессы определяются на основе следующих рисуночных признаков и тем: круговое движение (зачастую обозначенное стрелками), «бесконечные» спирали, круговые лабиринты, циклы превращений (происхождение человека от обезьяны, стадии развития бабочки из куколки), природные циклы (годовые изменения природы, лунные фазы). Примеры таких изображений представлены на рис. 4а, 4б, 4в. Кроме того, рисунки могут применяться в течение исследования

несколько раз с интервалами времени и демонстрировать динамику личностных смыслов. Из-за их индивидуальности это неуловимо для стандартизированных опросников.

Одной из современных тенденций качественных исследований является определение динамики в процессе кодирования текстовых данных. Качественный анализ, описывающий процессы, предполагает следующие действия: выделение компонентов и их взаимосвязей, структуры, фаз; разбор развития событий, их последовательности; представление, что произошло и должно произойти; выявление изменений во времени смыслов происходящего для участников (Charmaz, 2015; Dey, 1993). Технически это связано с использованием в процессе кодирования (при обработке данных с помощью метода обоснованной теории) отглагольных существительных (герундий в английском языке) — «коротких, конкретных, активных кодов», помогающих выделять в данных неявные процессы (Charmaz, 2015, с. 69). Также этому способствуют ответы исследователя (в процессе кодирования) на следующие вопросы: «При каких условиях развивается этот процесс?»; «Когда, почему и как меняется процесс?»; «Каковы последствия этого процесса?» и др. Сам процесс кодирования данных с помощью обоснованной теории характеризуется нелинейностью, потому что предполагает возвращение к проанализированному данным. Зачастую некоторые респонденты явно указывают то, что подразумевалось в описаниях других людей или что ими «замалчивалось». В этом случае исследователь может вернуться к предыдущим случаям, чтобы заново их осмыслить применительно к темам, которые ранее были скрыты (Там же, с. 70).

Имитационное моделирование

Большим потенциалом для изучения циклической динамики копинга обладают игры, моделирующие решение сложной/проблемной задачи (Айламазьян, Асмо-

лов, 2002; Битюцкая, Кавтарадзе, 2019; Веракса, 2021; Дёрнер, 1997; Лихачева, 2010; Поддьяков, 2019). Имитационные игры относятся к лабораторным исследованиям и предполагают обоснование экологической валидности. В этом плане важны такие особенности имитационных игр как активная интеллектуальная и

эмоциональная вовлеченность участников (Поддьяков, 2019); восприятие ими игры как «продолжения обычной жизни» (Айламазьян, Асмолов, 2002, с. 329).

Отметим, что исследование, основанное на имитационных играх, позволяет преодолеть ограничения опроса за счет включения «несамоотчетных» процедур

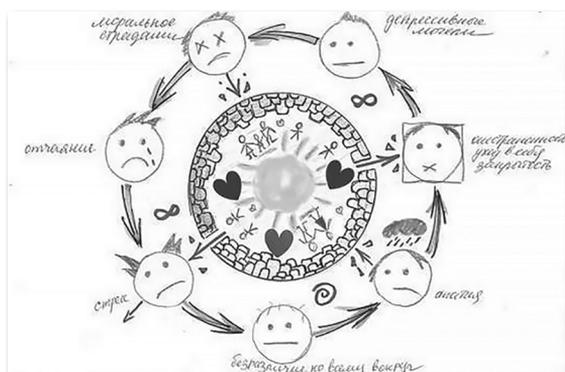


Рис. 4а. Схема трудной жизненной ситуации

Инструкция: Изобразите трудную жизненную ситуацию в виде схемы так, чтобы в ней отразились структурные элементы самой этой ситуации и те компоненты, в состав которых она входит

Рис. 4б. Образ изменений

Инструкция: Нарисуйте образ изменений, который будет передавать ваше отношение к изменениям в жизни; изобразите свои ассоциации, эмоции, впечатления

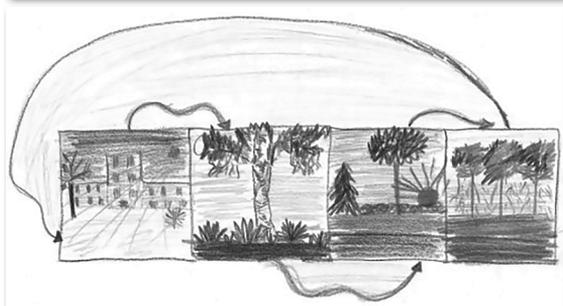


Рис. 4в. Моя трудная жизненная ситуация

Инструкция: Нарисуйте свою трудную жизненную ситуацию

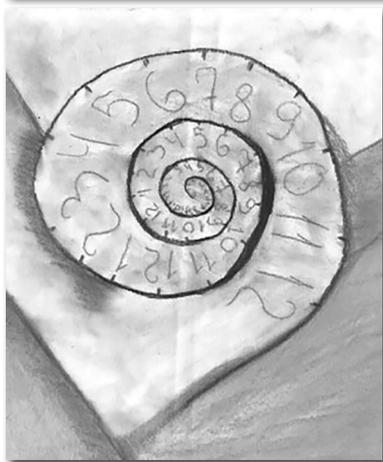


Рис. 4. Примеры рисунков и схем участников исследований автора данной статьи посвящены трудным жизненным ситуациям

Примечание: Представленные здесь инструкции разработаны автором статьи (4а, 4б) и совместно с Е.В. Карцевой (4в)

(non-self-report measures): наблюдения за игрой участников, контент-анализа их реплик во время игры (Битюцкая, Кавта-радзе, 2019). При этом появляется возможность пронаблюдать цикл решения задачи и применяемые участниками стратегии на разных этапах игры. Интересно, что циклы, которые описываются на основе имитационных игр и других лабораторных исследований, могут быть составляющей инструкции или структуры проблемной задачи (Веракса, 2021; Поддяков, 2019), результатом научной рефлексии исследователя (Дёрнер, 1997; Лихачева, 2010), либо способом анализа социальных взаимодействий участников: «ground robin analysis» (Warner, Kenny, Stoto, 1979).

Одним из методов имитационного моделирования является системная динамика, разработанная Дж. Форрестером для анализа поведения сложных систем (Forrester, 1994). Применение метода основывается на определении между элементами причинно-следственных связей, которые в совокупности формируют внутреннюю структуру системы. Целью метода является объяснение функционирования систем в течение определенного периода времени, что дает возможность прогнозировать их дальнейшее развитие. Особое внимание уделяется нелинейности процессов и наличию «петель» обратной связи (Баханова, Битюцкая, 2015). Системно-динамическая модель позволяет эффективно сформулировать, наглядно представить и объяснить сложную структуру (Каталевский, 2011, с. 53–54). При высокой сложности и объемности данных использование диаграмм помогает «распутать нити» анализа автора и представить результаты в связной, понятной форме, уместив «утомительный» текст в несколько строк (Deu, 1993). В таком ракурсе системная динамика становится уникальным инструментом исследователя, позволяющим глубоко осмыслить изучаемый процесс.

Примеры психологических моделей с использованием системной динамики немногочисленны. Например, описаны факторы, способствующие усилению стресса и его преодолению (Morris et al., 2010), или динамика и циклы выгорания работников (Homer, 1985). В целом, анализ копинга с применением системно-динамических моделей позволяет: 1) описать структурные элементы восприятия и совладания с трудной ситуацией, их связи и динамику; 2) определить «рычаги влияния» на проблему и эффекты разных способов преодоления с учетом краткосрочности и долгосрочности последствий; 3) визуализировать сложные психологические механизмы, что делает их легкодоступными для понимания (Битюцкая, 2020; Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015). Нам представляется, что сочетание системной динамики с верификацией моделей с помощью структурного моделирования позволяет наиболее полно описать циклическую динамику копинга на структурном и функциональном уровнях. Для других уровней этот инструмент может быть использован как способ научной рефлексии.

ВЫВОДЫ

Циклы процессов совладания могут быть описаны разными способами, например, *концептуально* декларироваться, без дальнейшей эмпирической проверки. В этом случае они являются скорее исследовательской метафорой или постулатом теории. Циклы могут быть выявлены в процессе *научной рефлексии* автора, по результатам проведенного исследования, а также быть составляющей инструкции или структуры проблемной задачи и даже могут быть заявлены в качестве алгоритма обработки данных, как в «ground robin analysis» и кодировании процессов с помощью метода обоснованной теории. *Эмпирическая проверка* гипотез о циклической динамике копинга и верификация соответствующих моделей

встречаются довольно редко, требуют специально организованных условий, учитывающих временные параметры (развитие процесса во времени) и влияние обратных связей, а также предполагают использование специальных процедур обработки данных. Для эмпирических исследований циклов наиболее конгруэнтны панельные (в частности, лонгитюдные) исследования, предполагающие сложные математические способы обработки «волн» данных, комплексный анализ с использованием количественных, качественных методов, имитационного моделирования.

В современных исследованиях циклы копинга разделяются на разрушительные/порочные (например, усиление тревоги в результате избегания) и адаптивные (снижение стресса с возрастом копинга-приближения к стрессору). Адаптивные циклы рассматриваются реже, хотя их изучение имеет большой потенциал внедрения научных результатов в психологическую практику. Наименее изучены и в то же время перспективны для исследований циклы, описывающие позитивные следствия копинга, связанные с ощущением возрастания возможностей, проявлением стенических эмоций, положительной оценкой трудной ситуации (Битюцкая, 2020).

В данной работе предложены уровни циклов копинга, позволяющие рассмотреть разные варианты циклической динамики. Структурному уровню соответствует усиление/ослабление процесса со временем; функциональному — переходы от одной стадии к другой; сценарному — функционирование индивидуальных моделей совладания с трудностями; генеалогическому и культурному уровням — трансляция моделей поведения внутри семейной системы и определенной культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические процессы субъекта при столкновении с трудной/неожидан-

ной/стрессовой/новой ситуацией зачастую связаны с переходом от растерянности (иногда шока) к осознанию отдельных элементов и дальнейшему выходу к пониманию их соотношения и динамики. Это предполагает повторение стадий анализа ситуации. Данная тема ярко представлена в литературе и искусстве (например, временная петля в кинофильме «День Сурка», 1993 г., режиссер Г. Рамис). Значение такого повторения определяется адаптацией, осмыслением, встраиванием новых деталей в свой образ, преодолением привычных стереотипных схем восприятия, мобилизацией усилий на выход из «заколдованного круга» и формирование готовности к действиям, приводящим к разрешению ситуации. Возможно, научное познание циклической динамики (по аналогии с восприятием ситуации субъектом) является круговым процессом, предполагающим на первых этапах выявление элементов и связей между ними, а затем — переход к более сложным, (вначале неочевидным) сетевидным связям, последовательности стадий и осмыслению поведения системы в целом.

1. Айламазьян А.М., Асмолов А.Г. Динамика установок личности в ситуации деловой игры // Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. М.: Смысл, 2002. С. 325–341.
2. Баханова Е.А., Битюцкая Е.В. Разработка психологической модели трудной жизненной ситуации на основе метода системной динамики // Государственное управление: Российская Федерация в современном мире. XII Международная конференция факультета государственного управления МГУ имени М.В. Ломоносова, 29–31 мая 2014 г.: Материалы [Электронный ресурс]. URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=514674>. М.: Инфра-М, 2015. С. 642–646.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
5. Битюцкая Е.В. Смысл угрозы и угроза смыслу: моделирование восприятия ситуации пандемии COVID-19 // Вестн. Моск. государственно-

- го областного ун-та. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. С. 21–39. doi:10.18384/2310-7235-2020-4-21-39
6. *Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А.* Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальн. психол. журн. 2015. № 2. С. 41–55.
 7. *Битюцкая Е.В., Кавтарадзе Д.Н.* Имитационная игра-головоломка как модель решения трудной жизненной задачи // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2019. № 2. С. 3–26.
 8. *Битюцкая Е.В., Корнеев А.А.* Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник Типы ориентаций в трудной ситуации // Вестн. Моск. государственного областного университета (электронный журнал). 2020. № 4. URL: www.evestnik-mgou.ru
 9. *Битюцкая Е.В., Корнеев А.А.* Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопр. психол. 2021. № 4. С. 145–161.
 10. *Веракса Н.Е.* Диалектическое мышление дошкольника (возможности и культурные контексты): монография. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2021.
 11. *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. Нижний Новгород: НГМА, 2000.
 12. *Дёрнер Д.* Логика неудачи. М.: Смысл, 1997.
 13. *Дубин Б.В.* Слово – письмо – литература: Очерки по социологии современной культуры. М.: НЛО, 2001.
 14. *Карабанова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2005.
 15. *Каталевский Д.Ю.* Основы имитационного моделирования и системного анализа в управлении: учеб. пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011.
 16. *Крюкова Т.Л., Гущина Т.В.* Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015.
 17. *Куфтяк Е.В.* Концепция семейного совладания: основные положения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 5 (16). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 20.01.2021).
 18. *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М., Смысл, 2011. С. 107–130.
 19. *Лихачева Е.Ю.* Смыслообразование как механизм преодоления неопределенности (на материале имитационных игр) // Вестн. Моск. гос. обл. ун-та. Сер. Психологические науки. 2010. № 3. С. 22–32.
 20. *Олпорт Г.* Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002.
 21. *Петрова Е.А.* История семьи как межпоколенный ресурс совладающего поведения и средства его получения // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 2. С. 201–208.
 22. *Петровский В.А.* «Я» в персонологической перспективе. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2013.
 23. *Поддьяков А.Н.* Рефлексивная игра с циклами конкурентно-кооперативных взаимодействий как часть психологического практикума // Вопр. психол. 2019. № 5. С. 143–152.
 24. *Стефаненко Т.Г.* Этнопсихология: учебник для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2014.
 25. *Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И.* Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консульт. психол. и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 70–89.
 26. *Bauer M.R. et al.* Stuck in the spin cycle: Avoidance and intrusions following breast cancer diagnosis / Bauer M.R., Wiley J.F., Weihs K.L., Stanton A.L. // Brit. J. Health Psychol. 2017. P. 609–626. doi: 10.1111/bjhp.12252
 27. *Ben-Sira Z.* Professionals' characteristics and health behavior // Gochman D.S. (ed.). Handbook of health behavior research II: Provider determinants 1997. Plenum Press. P. 37–48. doi:10.1007/978-1-4899-1760-7_2
 28. *Carver C.S.* You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE // Int. J. Behav. Med. 1997. V. 4 (1). P. 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6
 29. *Charmaz K.* Grounded theory // Smith J.A. (ed.), Qualitative psychology: A practical guide to research methods. L.: SAGE Publications Ltd, 2015. P. 53–84.
 30. *DeLongis A., Holtzman S.* Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping // J. Pers. 2005. V. 73 (6). P. 1633–1656. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x
 31. *Dey I.* Qualitative data analysis: A user-friendly guide for social scientists. L.: Routledge, 1993. doi:10.4324/9780203412497
 32. *Folkman S., Lazarus R.S.* If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination // J. Pers. and Soc. Psychol. 1985. V. 48 (1). P. 150–170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
 33. *Forrester J.W.* System dynamics, systems thinking, and soft OR // System Dynamics Rev. 1994. V. 10. N 2–3. P. 245–256. doi:10.1002/sdr.4260100211

34. Goss K., Allan S. Shame, pride and eating disorders // Clin. Psychol. Psychother. 2009. V. 16 (4). P. 303–316. doi:10.1002/cpp.627
35. Heim E. Coping-based intervention strategies // Patient Education and Counseling, 1995. 26 (1–3). P. 145–151. doi:10.1016/0738-3991(95)00733-g
36. Homer J.B. Worker burnout: A dynamic model with implications for prevention and control // System Dynamics Rev. 1985. V. 1. N 1. P. 42–62. doi:10.1002/sdr.4260010105
37. Jenzer T. et al. Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period / Jenzer T., Meisel S.N., Blayney J.A., Colder C.R., Read, J.P. // Psychol. Trauma: Theory, Res., Practice and Policy. 2020. V. 12 (2). P. 207–218. doi:10.1037/tra0000500
38. Jordan P., Troth A. Common method bias in applied settings: The dilemma of researching in organizations // Australian J. Management. 2019. V. 45. N 1. P. 3–14. doi:10.1177/0312896219871976
39. Krause E.D. et al. Avoidant coping and PTSD symptoms related to domestic violence exposure: a longitudinal study / Krause E.D., Kaltman S., Goodman L.A., Dutton M.A. // J. Trauma Stress. 2008. V. 21 (1). P. 83–90. doi:10.1002/jts.20288
40. Kuper N. et al. The dynamics, processes, mechanisms, and functioning of personality: An overview of the field / Kuper N., Modersitzki N., Phan L.V., Rauthmann J.F. // Brit. J. Psychol. 2021. V. 112. N 1. P. 1–51. doi:10.1111/bjop.12486.
41. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Co, 1984.
42. Morris A., Ross W., Uliuru M. A system dynamics view of stress: Towards human-factor modelling for computer agents // IEEE International Conference on Systems Man and Cybernetics 10–13 Oct. Istanbul, Turkey, 2010. P. 4369–4374. doi:10.1109/ICSMC.2010.5642412
43. Park C.L., George L.S. Lab- and field-based approaches to meaning threats and restoration: Convergences and divergences // Rev. of Gen. Psychol. 2018. V. 22 (1). P. 73–84.
44. Poddiakov A., Valsiner J. Intransitivity cycles and their transformations: How dynamically adapting systems function // Lee R. (Ed.). Qualitative mathematics for the social sciences: Mathematical models for research on cultural dynamics. Abingdon, NY: Routledge, 2013. P. 343–391.
45. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress // American Psychologist. 1986. 41. P. 813–819.
46. Skinner E.A. Perceived control, motivation, and coping. Thousand Oaks, London, New Delhi: SAGE Publications, Inc., 1995. doi:10.4135/9781483327198
47. Stroebe M.S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // Death Stud., 1999, V. 23 (3). P. 197–224. doi:10.1080/074811899201046
48. Ten Brink M. et al. Stress, sleep, and coping self-efficacy in adolescents / Ten Brink M., Lee H.Y., Manber R., Yeager D.S., Gross J.J. // J. Youth and Adolescence. 2021 V. 50 (3). P. 485–505. doi:10.1007/s10964-020-01337-4
49. Walker J.G., Jackson H.J., Littlejohn G.O. Models of adjustment to chronic illness: Using the example of rheumatoid arthritis // Clin. Psychol. Rev. 2004. V. 24 (4). P. 461–88. doi:10.1016/j.cpr.2004.03.001
50. Wang S., Wilson J.P., Mason J.W. Stages of decompensation in combat-related posttraumatic stress disorder: a new conceptual model // Integr. Physiol. Behav. Sci. 1996. V. 31 (3). P. 237–253. doi:10.1007/BF02691455
51. Warner R.M., Kenny D.A., Stoto M. A new round robin analysis of variance for social interaction data // J. Pers. and Soc. Psychol. 1979. V. 37 (10). P. 1742–1757. doi:10.1037/0022-3514.37.10.1742
52. Weiss N.H. et al. Post-traumatic stress disorder symptom severity attenuates bi-directional associations between negative affect and avoidant coping: A daily diary study / Weiss N.H., Risi M.M., Sullivan T.P., Armeli S., Tennen H. // J. Affect Disord. 2019. V. 259. Dec 1. P. 73–81. doi:10.1016/j.jad.2019.08.015

References in Russian:

1. Aylamazyan A.M., Asmolov A.G. Dinamika ustanovok lichnosti v situatsii delovoy igry // Asmolov A.G. Po tu storonu soznaniya: metodologicheskie problemy neklassicheskoy psikhologii. M.: Smysl, 2002. S. 325–341.
2. Bakhanova E.A., Bityutskaya E.V. Razrabotka psikhologicheskoy modeli trudnoy zhiznennoy situatsii na osnove metoda sistemnoy dinamiki // Gosudarstvennoe upravlenie: Rossiyskaya Federatsiya v sovremennom mire. KHII Mezhdunarodnaya konferentsiya fakulteta gosudarstvennogo upravleniya MGU imeni M.V. Lomonosova, 29–31 maya 2014 g.: Materialy [Elektronnyy resurs]. URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=514674>. M.: Infra-M, 2015. S. 642–646.
3. Bern E. Igrы, v kotorye igrayut lyudi. Lyudi, kotorye igrayut v igry. M.: Eksmo, 2008.
4. Bernshteyn N.A. Fiziologiya dvizheniy i aktivnost. M.: Nauka, 1990.
5. Bityutskaya E.V. Smysl ugrozy i ugroza smyslu: modelirovanie vospriyatiya situatsii pandemii COVID-19 // Vestn. Mosk. gosudarstvennogo oblastnogo un-ta. Seriya: Psikhologicheskie nauki.

2020. N 4. S. 21–39. doi:10.18384/2310-7235-2020-4-21-39
6. *Bityutskaya E.V., Bakhanova E.A., Korneev A.A.* Modelirovanie protsessa sovladaniya s trudnoy zhiznennoy situatsiyey // Natsionaln. psikholog. zhurn. 2015. N 2. S. 41–55.
 7. *Bityutskaya E.V., Kavtaradze D.N.* Imitatsionnaya igra-golovolomka kak model resheniya trudnoy zhiznennoy zadachi // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya. 2019. N 2. S. 3–26.
 8. *Bityutskaya E.V., Korneev A.A.* Diagnostika vospriyatiya zhiznennykh trudnostey: situatsionnyy oprosnik Tipy orientatsiy v trudnoy situatsii // Vestn. Mosk. gosudarstvennogo oblastnogo universiteta (elektronnyy zhurnal). 2020. N 4. URL: www.evestnik-mgou.ru
 9. *Bityutskaya E.V., Korneev A.A.* Subektivnoe otsenivanie trudnoy zhiznennoy situatsii: diagnostika i struktura [Subjective appraisal of a difficult life situation: diagnostics and structure] // Voprosy psikhologii. 2021. N 4. S. 145–161.
 10. *Veraksa N.E.* Dialekticheskoye myshlenie doshkolnika (vozmozhnosti i kulturnye konteksty): monografiya. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 2021.
 11. *Gannushkin P.B.* Klinika psikhopatiy, ikh statistika, dinamika, sistematika. Nizhniy Novgorod: NGMA, 2000.
 12. *Derner D.* Logika neudachi. M.: Smysl, 1997.
 13. *Dubin B.V.* Slovo – pismo – literatura: Ocherki po sotsiologii sovremennoy kultury. M.: NLO, 2001.
 14. *Karabanova O.A.* Psikhologiya semeynykh otnosheniy i osnovy semeynogo konsultirovaniya. M.: Gardariki, 2005.
 15. *Katalevskiy D.Yu.* Osnovy imitatsionnogo modelirovaniya i sistemnogo analiza v upravlenii: ucheb. posobie. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 2011.
 16. *Kryukova T.L., Gushchina T.V.* Kultura, stress i koping: sotsiokulturnaya kontekstualizatsiya sovladayushchego povedeniya. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova; KGTU, 2015.
 17. *Kuftyak E.V.* Kontseptsiya semeynogo sovladaniya: osnovnye polozheniya // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. 2012. N 5 (16). URL: <http://medpsy.ru> (data obrashcheniya: 20.01.2021).
 18. *Leontiev D.A.* Lichnostnyy potentsial kak potentsial samoregulyatsii // Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leontieva. M., Smysl, 2011. S. 107–130.
 19. *Likhacheva E.Yu.* Smysloobrazovanie kak mekhanizm preodoleniya neopredelennosti (na materiale imitatsionnykh igr) // Vestn. Mosk. gos. obl. un-ta. Ser. Psikhologicheskoye nauki. 2010. N 3. S. 22–32.
 20. *Olport G.* Stanovlenie lichnosti: Izbrannyye trudy. M.: Smysl, 2002.
 21. *Petrova E.A.* Istoriya semi kak mezhpokolennyy resurs sovladayushchego povedeniya i sredstva ego polucheniya // Vestn. Kostrom. gos. un-ta im. N.A. Nekrasova. Ser. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsialnaya rabota. Yuvnologiya. Sotsiokinetika. 2008. T. 14. N 2. S. 201–208.
 22. *Petrovskiy V.A.* «Ya» v personologicheskoy perspektive. M.: Izdatelskiy dom NIU VSHE, 2013.
 23. *Poddyakov A.N.* Refleksivnaya igra s tsiklami konkurentno-koooperativnykh vzaimodeystviy kak chast psikhologicheskogo praktikuma [A reflexive game with cycles of competitive-cooperative interactions as part of a psychological workshop] // Voprosy psikhologii. 2019. N 5. S. 143–152.
 24. *Stefanenko T.G.* Etnopsikhologiya: uchebnik dlya studentov vuzov. M.: Aspekt Press, 2014.
 25. *Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I.* Psikhologicheskoye sodержanie trevogi i profilaktiki v situatsii infodemii: zashchita ot koronavirusa ili «porochnyy krug» trevogi? // Konsult. psikholog. i psikhoterapiya. 2020. T. 28. N 2. S. 70–89.