

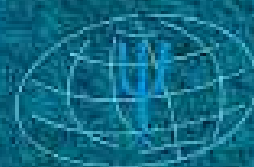
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

# МИР

## ПСИХОЛОГИИ

научно-методический журнал

№3



август – сентябрь 21

## МИР ПСИХОЛОГИИ

Московский психолого-социальный университет  
(Москва)

Предыдущее название: Мир психологии и психология в мире (с 1994 по 1995 год)

Номер: **3 (106)** Год: **2021**

	Название статьи	Стр.	Цит.
	<b>ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ</b>		
<input type="checkbox"/>	<b>СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ И САМОСОЗНАНИЕ КАК ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТРАНЫ</b>	4-15	0
	<i>Анисимов О.С.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ОТ "ПСИХОЛОГИИ ИСКУССТВА" Л. С. ВЫГОТСКОГО К СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ОСМЫСЛЕНИЮ ИСКУССТВА</b>	15-29	0
	<i>Розин В.М.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>К ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ И САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРНО ИСТОРИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ</b>	30-39	0
	<i>Сухарев А.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ФЕМИНИННОСТЬ: ОТ ГЕНДЕРНЫХ СТЕРЕОТИПОВ К РЕАЛЬНОМУ ВОПЛОЩЕНИЮ В ПЕРСОНАЛЬНОЙ СКАЗКЕ</b>	40-54	0
	<i>Агеенкова Е.К., Гребень Н.Ф.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ</b>	54-63	0
	<i>Воробьева К.А., Сафронов В.В.</i>		
	<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ</b>		
<input type="checkbox"/>	<b>СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТА В ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА</b>	63-71	0
	<i>Бондырева С.К., Савруцкая Е.П., Вологодина И.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>О ТРЕХМЕРНОЙ МАТРИЦЕ ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ИХ ВОСПИТАНИЮ</b>	71-84	0
	<i>Климин С.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	84-94	0
	<i>Коновалова А.В., Мазурова Н.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ВНУТРЕННЯЯ ПОЗИЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАГИСТРАТУРЫ ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ</b>	94-103	0
	<i>Лубовский Д.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ПРАРОДИТЕЛЕЙ В ДЕТСКОМ РАЗВИТИИ</b>	103-109	0
	<i>Шоркина Н.А.</i>		
	<b>СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ</b>		
<input type="checkbox"/>	<b>КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ</b>	110-115	0
	<i>Ермолаева М.В.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b><u>О СООТНОШЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО ФИЛОГЕНЕЗА ЛИЧНОСТИ И СИСТЕМНОГО СОЦИОГЕНЕЗА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: КИБЕРНЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД</u></b>	115-123	0
	<i>Гринченко С.Н.</i>		
<input type="checkbox"/>	<b>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ГРАЖДАНСКОМУ ПОВЕДЕНИЮ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b>	124-138	0
	<i>Щербакова В.В.</i>		

*Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень*

**Фемининность: от гендерных стереотипов  
к реальному воплощению в персональной сказке**

*E. K. Ageenkova, N. F. Hreben*

**Femininity: from gender stereotypes  
to real implementation in a personal tale**

Представленное в статье исследование направлено не столько на выявление гендерных аспектов фемининности, сколько на определение аутентичных женских характеристик. С этой целью с помощью нарративного и психолингвистического анализа выявлено и описано восемь основных вариантов жизненных сценариев 200 молодых женщин в возрасте 17–25 лет, спроецированных на их персональные сказки. Обнаружено, что в построении жизненного пути у главных персонажей персональных сказок помимо стереотипных фемининных и андрогинных установок имеются также общечеловеческие и аутентичные женские запросы, которые ранее не рассматривались в контексте гендера.

**Ключевые слова:** фемининность, жизненные сценарии, персональная сказка, типы сказочных сюжетов.

В современном мире ролевой репертуар женщины сильно изменился, у нее появились потребности и ценности, которые ранее традиционно приписывались маскулинности: самореализация, профессиональный успех, финансовая независимость, свобода самовыражения. В обществе возрастает роль женщин и профессий, связанных с гуманитарной сферой, в которых они наиболее часто и эффективно работают. Однако, по мнению Т. В. Бендас, стереотип женственности, сложившийся еще в XIX в., остается популярным до сих пор (особенно у мужчин): женщина должна быть нежной, красивой, мягкой и в то же время пассивной и зависимой. Но, по представлениям самих современных женщин, им надо быть умными, энергичными, предприимчивыми, т. е. обладать мужскими качествами (см.: [5. С. 204]). При этом наблюдается определенный дефицит исследований, раскрывающих саму природу фемининности и ее потенциала для развития цивилизации.

Одной из самых известных исследовательниц фемининности является С. Л. Бем [4] — создательница так называемой теории социального пола. Она одна из первых подвергла сомнению стереотипы в отношении личностных, когнитивных и поведенческих различий женщин и мужчин и утверждала, что сложившаяся общественная патриархальность общества формирует специфические маскулинные дискурсы культуры, которые автоматически помещают женщин и мужчин в различные и неравные жизненные ситуации.

Однако, не умаляя заслуги С. Л. Бем в развитии теории гендера, необходимо восстановить справедливость и упомянуть работы ро-

дона начальницы женской психологии К. Хорни. Именно она в 1930 г. указала на те культурные аспекты понимания психологии женщины, которые рассматриваются как достижения современной гендерной психологии. К. Хорни осуществила при этом анализ личности женщины и выделила психологические стороны женщин, которые сформировались в ситуации их противостояния «сильному» полу (см.: [32. С. 84–85]). Вслед за К. Хорни проблемой положения женщины в патриархальном обществе занималась философ-экзистенциалист С. де Бовуар [9], которая в 1949 г. выступила с критикой патриархальной культуры и второстепенного статуса женщины в обществе.

Многочисленные современные психологические, социологические и философские исследования женской психологии традиционно посвящены проблеме гендера, т. е. разоблачению дискриминирующих структур маскулинной культуры или обнаружению у женщин способностей эффективно решать задачи, которые традиционно считаются мужской сферой деятельности [6; 19; 22]. При этом наиболее часто используется методология психологического тестирования [12; 28], социологических [17; 36] или политических исследований [11; 35; 36]. Методология психологических исследований феминизма опирается в основном на метаанализ, т. е. выявление статистически значимых отличий женских тестовых переменных от таковых мужских.

С нашей точки зрения, данные направления исследования уводят от познания самой фемининности, включающей изучение не только стереотипно приписываемых женщинам характеристик, но и аутентичных, которые не отмечаются у них или традиционно игнорируются в современной культуре. В этом отношении до сих пор остаются уникальными работы К. Хорни [32] и К. Г. Юнга (см.: [33. С. 113–156]), которые попытались разобраться в особенностях женской психологии.

Вместе с тем в последние годы наметилась тенденция к возврату к «настоящей» психологии, т. е. к познанию целостного внутреннего плана личности и уходу от оперирования отдельными тестовыми ее составляющими. Эта тенденция наблюдается и при изучении психологических аспектов феминизма. Наиболее часто среди публикаций по данной проблеме встречаются исследования с использованием психолингвистического анализа [3; 13; 16; 18], среди которых помимо культурологических исследований речевых стереотипов в обществе все чаще предлагается использовать анализ дискурса самих женщин при отражении различных аспектов своей деятельности [22].

Мы полагаем, что понять женщину, как, впрочем, и любого человека, можно только исходя из целостного понимания ее личности. Такое познание возможно с помощью такого конструкта, как «жизненный сценарий» (см.: [7. С. 190; 32. С. 105]). Стремление понять личность человека через понятия, сходные с «жизненным сценари-

ем», представлено у таких исследователей, как А. Адлер («жизненный план») [2. С. 12]; В. Н. Мясичев («субъективный план жизнедеятельности человека») [24. С. 21]; Л. Бинсвангер («миропроект», «направление жизне-истории») [8. С. 16], А. Е. Сериков («типичные сюжетные схемы человеческих действий в повседневной жизни») [29. С. 60], С. Н. Костромина с соавторами («жизненная модель») [15. С. 341], С. П. Лукьянова («жизненный сценарий») [20. С. 55]; Э. И. Мещерякова, Е. В. Некрасова и М. П. Рекунчак («персональный миф») [23. С. 91; 26. С. 277; 27. С. 61].

Целью данного исследования стало выявление аутентичных характеристик фемининности, проявляющихся в жизненном сценарии женщин.

Методологическим основанием исследования явились работы К. Г. Юнга [33], Э. Берна [7] Й. Стюарта и В. Джойнса [30], Х. Дикманна [14], С. Н. Некрасова и И. В. Возилкина [25], Е. К. Агеенковой и Ю. А. Фондо [1], которые для понимания жизненного сценария применяли анализ мифов или персональных (авторских) сказок. Е. К. Агеенкова и Ю. А. Фондо [1] также доказали, что имеется связь сюжетов и действий и главных действующих лиц персональных сказок с жизненными сценариями их сочинителей.

Методология выявления жизненного сценария с использованием персональной сказки базируется на возможностях качественных методов изучения, и в частности проективного исследования [10], а также психолингвистического (см.: [16. С. 36–43]) и нарративного анализа [31].

Для решения поставленной цели применялась методика «Персональная сказка» [1]. По классификации Л. Ф. Бурлачука данную методику можно отнести к экспрессивным методам проективной психодиагностики (см.: [10. С. 11–13]). Она имеет простую инструкцию: «Сочините, пожалуйста, сказку». При недостаточном понимании сути задания дается развернутая инструкция: «Сочините, пожалуйста, сказку, чтобы в ней были действующие лица и сюжет. Начните так: “Жил(а)-был(а)” или “Жили-были”. Далее сочините, как и где жил герой сказки и что с ним происходило».

В отличие от более распространенного метода «Сказкотерапия», в котором делается акцент на проекции личных проблем сочинителя на действия героя «авторских сказок», при интерпретации персональной сказки в ее тексте вычленяется жизненный сценарий главного действующего лица и, соответственно, ее сочинителя.

В нашем исследовании был осуществлен анализ 200 персональных сказок девушек в возрасте от 17 до 25 лет. Основное количество исследованных лиц составляли студентки психологических специальностей нескольких вузов г. Минска.

При обработке персональных сказок были избраны следующие элементы нарративного анализа с использованием возможностей психолингвистики:

- 1) оценка персонажа проекции (главного действующего лица) в начале сказочного сюжета (положительная, отрицательная или нейтральная; особенности переживания этого начального состояния) в контексте его эмоциональных, когнитивных, поведенческих и коммуникативных особенностей, а также социального статуса;
- 2) динамика состояния персонажа проекции при развитии сюжета (в положительную сторону, негативную или без изменения состояния; индивидуальные особенности переживания этого конечного состояния);
- 3) характеристика персонажа проекции в конце сказочного сюжета;
- 4) действия (или бездействие) персонажа проекции, предпринимаемые им в процессе достижения конечного состояния, т. е. используемый им локус контроля.

Проведенный анализ позволил выделить следующие восемь типов сказочных сюжетов, которые можно рассматривать как жизненные сценарии современных молодых женщин (таблица).

### **Типы сюжетов персональных сказок молодых женщин**

№ п/п	Сказочные сюжеты	Кол-во	%
1	Сказки о поиске гармонии и мира	85	42,5
2	Назидательные сказки	33	16,5
3	Сказки о решении проблем людей	20	10,0
4	Сказки о достижении личных жизненных успехов	16	8,0
5	Сказки о любви	14	7,0
6	Сказки о печальном	12	6,0
7	Сказки о поиске себя, смысла жизни	11	5,5
8	Сказки о поиске истины	9	4,5

**1. «Сказки о поиске гармонии и мира» (42,5 %).** Это самая многочисленная группа сказок, сочиненных молодыми женщинами. Основным стремлением главных действующих лиц этих сказок является достижение субъективно переживаемого мира и благополучия. Это состояние может проявляться благодаря установлению добро-сердечных отношений с природой, миром, друзьями, возлюбленными или семьей, а также в ощущении своей внутренней гармонии. Такие сказки всегда заканчиваются хорошо, с описанием чувства удовлетворения от складывающейся ситуации. Локус контроля в сказках данного типа может быть как интернальным, так и экстернальным. В поиске этого состояния гармонии персонаж проекции может изначально иметь такую цель и самостоятельно стремиться реализовать ее через активный поиск и создание таких отношений благодаря демонстрации своего дружелюбия и миролюбивого характера, а также через оказание поддержки другу. Это состояние

может возникнуть также и благодаря активности других персонажей, которые обнаруживают в персонаже проекции замечательные качества или влюбляются в них, а те отвечают взаимностью. Часто кто-то из окружающих догадывается, что главный герой наделен какими-то внешне неразличимыми душевными качествами, и идет ему навстречу:

1.1. «Сказки о мире и гармонии в дружеских отношениях» (24,5 %).

В ряде сказок данного типа главная героиня (герой) теряется, бывает отторгнута сообществом или сама изолируется от него. Однако кто-то из окружения узнает о ее жизненных проблемах, о ее прекрасном внутреннем мире и налаживает с ней отношения. Она также может сама идти навстречу друзьям и поддерживать их. В отдельных сказках описываются дружеские отношения не только в близком окружении, описываются мечты о мирном и счастливом существовании больших человеческих сообществ.

1.2. «Сказки о мире и гармонии в удовлетворенности собой и своей судьбой» (8,5 %).

Темой сказок данного типа является изложение жизненных историй, в которых главные герои понимают свое жизненное предназначение или же испытывают удовлетворение от выпавшей им судьбы и предоставленных им судьбой благ и даже трудностей.

1.3. «Сказки о мире и гармонии в семье или с возлюбленным» (7,5 %).

Повествование о том, как случайные встречи привели к любви и созданию семьи.

1.4. «Сказки о мире и гармонии в единении с природой» (2,0 %). Объединяют эти сказки описания впечатлений от осознания красоты природы и чувства единения с ней.

**2. «Назидательные сказки» (16,5 %).** Данный тип сказок имеет морализаторский и нравоучительный характер. Их сюжет выстроен так, чтобы поведение главного действующего лица служило примером надлежащего, с точки зрения сочинительниц, поведения. В этих сказках обычно высказываются сентенции по поводу правильных поступков, а также по поводу того, какие последствия могут иметь неправильные поступки. В одних случаях в сказках данного типа персонажем проекции часто выступает ее главный герой, который является носителем одобряемых поступков. Иногда он делает соответствующий вывод, опираясь на свою жизненную историю. В других сказках сентенцию высказывает сам сочинитель, который отстраненно описывает сказочный сюжет. При этом он осуждает неправильные действия одних персонажей или одобряет поступки других. В некоторых случаях сентенция не выражена в виде вербальной формулировки, а определялась по завершающим событиям, описанным в сказке. Отличительной особенностью этой категории сказок является их выраженная когнитивная интернальность. В то же время некоторые назидания предписывали поступать в соответствии с внешним локусом контроля («*Теперь ты понимаешь, малыш,*

что нельзя слушаться запретов родителей»). Было обнаружено 17 вариантов назиданий и соответственно видов данного сюжета:

- 2.1. «Добро воздастся, зло будет наказано» (4,0 %).
- 2.2. «Нужно меняться в лучшую сторону» (1,5 %).
- 2.3. «Нужно слушаться старших» (1,0 %).
- 2.4. «Нельзя все знать. Горе от ума» (1,0 %).
- 2.5. «Сохраняй верность друзьям» (1,0 %).
- 2.6. «Знание — свет, незнание — тьма» (1,0 %).
- 2.7. «Каждому свое» (1,0 %).
- 2.8. «Добро победит зло, деньги и власть не приносят счастья» (1,0 %).
- 2.9. «Во всем должна быть мера» (1,0 %).
- 2.10. «Всему свое время» (0,5 %).
- 2.11. «В мире нет справедливости» (0,5 %).
- 2.12. «Важность равновесия и баланса сил в природе» (0,5 %).
- 2.13. «Надо беречь свое здоровье» (0,5 %).
- 2.14. «Нельзя плыть по течению» (0,5 %).
- 2.15. «На двух стульях не усидеть» (0,5 %).
- 2.16. «Полюби себя, и тебя полюбят другие» (0,5 %).
- 2.17. «Доверяй своей интуиции» (0,5 %).

**3. «Сказки о решении проблем людей» (10,0 %).** В данную группу вошли сказки, в которых главная героиня (герой), являющаяся персонажем проекции, обладает выраженным интернальным локусом контроля. Она способна противостоять обстоятельствам и принимать решения. Ее главной жизненной задачей является установление справедливости, борьба против сил зла, помощь страждущим, в том числе народу, социальным сообществам, своим близким и возлюбленным. В отличие от сказок варианта 2.1 («Добро воздастся, зло будет наказано»), героиня следует этой цели изначально либо стремление к справедливости возникает в результате принятия на себя ответственности в силу возникших жизненных обстоятельств. В конце произведения героиня достигает поставленной цели самостоятельно или в составе группы:

- 3.1. «Сказки про то, как главные герои творят добро и им воздается за это» (3,5 %). Героиня (герой) проявляет активность в помощи другим людям и существам, в результате чего она в знак благодарности получает от них определенные жизненные блага или преимущества, или же ее жизнь изменилась в лучшую сторону благодаря ее добрым поступкам.
- 3.2. «Сказки про то, как главные герои творят добро бескорыстно» (3,5 %). Героиня (герой) оказывает помощь группе или человеку в их борьбе против злых сил, за добро и справедливость, не претендуя при этом на получение каких-либо благ. При этом она проявляет добрый нрав, острый ум, сообразительность и даже волшебные качества для достижения победы.
- 3.3. «Сказки про то, как жертвенная смерть героя спасает народ» (1,0 %). Героиня (герой) погибает, выступая на стороне справед-



ливости. При этом ее смерть побуждает других людей к добрым и справедливым поступкам и победе добра над злом.

- 3.4. «Сказки про то, как герой спасает народ и становится его лидером» (2,0 %). Главная героиня (герой), благодаря своему усердию, уму, сообразительности и стремлению к справедливости, противостоит злу или косности, и в результате народ выбирает ее лидером сообщества. Локус контроля в данном варианте сказок интернальный.

**4. Сказки о достижении личных жизненных успехов** (8,0 %). Героини данных сказок имеют перед собой конкретные цели и изначально заинтересованы в достижении личного благополучия. Они противостоят обстоятельствам, самостоятельно принимают решения (интернальный локус контроля) и достигают желаемого результата: создания семьи, воссоединения с любимым человеком, самореализации в профессии, реализации своего проекта. Выделено несколько сюжетных линий таких сказок:

- 4.1. «Сказки про то, как главная героиня реализовала свой жизненный и/или коммерческий проект» (3,0 %).  
4.2. «Сказки про то, как главная героиня реализовала себя в учебе и в профессиональной деятельности» (2,5 %).  
4.3. «Сказки про то, как главная героиня создала семью» (2,0 %).  
4.4. «Сказки про то, как был построен дом» (0,5 %).

**5. «Сказки о любви»** (7,0 %). В отличие от сказок категории 1.3 («Сказки о мире и гармонии в семье или с возлюбленным») и 4.3 («Сказки про то, как главная героиня создала семью»), в которые входят также повествования с любовными сюжетами, в данных вариантах сказок излагается история любви. Именно единение с возлюбленным является главной целью сюжета сказки, или действия, происходящие в ней, связаны с решением проблем любовных отношений хотя бы одного из действующих в ней лиц. В сюжетах сказок описываются переживания чувства влюбленности. Их героини и (или) их возлюбленные успешно устраняют препятствия на пути к цели, а иногда и нет. Они могут обладать как внутренним локусом контроля и бороться за свою любовь, так и внешним и находиться в ожидании своего возлюбленного и его активных действий. Принимают решения как в случаях измены избранника, так и в случаях разочарования в нем. Большинство сказок данной категории весьма насыщены событиями. При этом в их содержании отмечен ряд отдельных тем, которые могут выступать как в качестве основной фабулы, так и частью общей сюжетной линии:

- 5.1. «Сказки о трудностях любви» (3,0 %). Все сказки данного варианта заканчиваются хорошо, несмотря на препятствия, которые влюбленные преодолевают и в конце повествования воссоединяются.  
5.2. «Сказки об измене возлюбленных» (2,0 %). Иногда эта тема развивается в повествовании после описания периода очарова-

ния влюбленностью. А далее описываются страдания главной героини и поиск выхода из этой ситуации. Эти повествования завершаются положительно, т. е. главная героиня принимает решение или в поведенческой, или в когнитивной сфере (интернальный локус контроля).

5.3. «Сказки об очаровании и прелестях любви» (1,0 %). Эта тема наиболее трогательна, во многом наивна и связана с описанием чувства влюбленности. Многие сочинительницы при этом иногда описывают переживания молодых людей, являющихся главными героями сказки, очарованных как внешней, так и внутренней красотой их возлюбленных. При этом персонажами проекции являются именно девушки. Эти сказки всегда имеют хороший конец — цветы, свадьба, дети.

5.4. «Сказки о муках любви, о невозможности воссоединиться с возлюбленным» (1,0 %). В данных сказках, несмотря на негативное развитие сюжета, герои идут на жертвы во имя любви, что указывает на интернальный локус контроля.

**6. «Сказки о печальном» (6,0 %).** Основным содержанием данных сказок являются истории о жизненных тупиках, неудачах, потере смысла жизни. Динамика развития сюжета этих сказок связана с истощением жизненной энергии в процессе столкновения с жизненными проблемами. При развитии сюжета эмоции меняют знак с положительного на отрицательный. Многие сказки этого типа заканчиваются или исчезновением главных героев, или их смертью. Локус контроля главных героев экстернальный:

6.1. «Сказки про то, что счастье недостижимо» (2,0 %). В этих сказках обычно также излагается история любви. Однако, в отличие от сказок варианта 5.4 («Сказки о муках любви, о невозможности воссоединиться с возлюбленным»), обстоятельства оказываются сильнее взаимных чувств главных героев, и все заканчивается для них плачевно. Неспособность противостоять этим внешним влияниям, приводящим к негативным последствиям, указывает на экстернальный локус контроля.

6.2. «Сказки о том, что жизнь не имеет смысла» (2,0 %). В сказках этого варианта события, происходящие в них, или изначально иллюзорны — там появляются и исчезают странные персонажи, или же насыщенная жизнь главных героев заканчивается их исчезновением.

6.3. «Сказки о том, что миром правит зло» (2,0 %). Сказки данного варианта насыщены насилием со стороны или отдельных людей, или человеческих сообществ. Главные герои преследуются и погибают, потому что они мешают кому-то жить или потому, что они не похожи на других.

**7. «Сказки о поиске себя, смысла жизни» (5,5 %).** Главная героиня (герой) сказки озадачена поиском смысла своей жизни, стремится понять себя и свое предназначение, занимается анализом собствен-

ного поведения. В этом она проявляет активность, что указывает на внутренний локус контроля. При этом ее интернальность проявляется как в поведенческой сфере, так и в когнитивной, т. к. как все проблемы, встречающиеся на жизненном пути, и смысл жизни она определяет самостоятельно. Данный тип сказок имеет ряд вариантов:

- 7.1. «Сказки про то, что лучше быть самим собой» (1,5 %) В повествованиях рассказывается о выборе главной героиней своего жизненного пути. После опробования различных жизненных стратегий она решает оставаться сама собой, опираясь при этом на свои собственные силы.
- 7.2. «Смысл жизни — в пути» (1,5 %). В сказках этого варианта их главные героини путешествуют, встречаются с разными людьми. Повествования заканчиваются пониманием того, что смысл жизни — в самом «проживании».
- 7.3. «Сказки о необходимости работы над собой» (1,0 %). Главные герои сказок в результате своего жизненного опыта начинают понимать, что, чтобы что-то получилось в их жизни, необходимо разобраться в себе и работать над собой.
- 7.4. «Сказки о вере в своего героя» (1,0 %). В сказках данного варианта речь идет о персонажах, которые верят в то, что им на жизненном пути помогут их герои. При этом эти персонажи, несмотря на веру в поддержку внешних сил, обладают интернальным локусом контроля, т. к. их поведение в сказочном сюжете определяется их собственным выбором.
- 7.5. «Сказки об открытии у себя магических способностей» (0,5 %). Это сказки-фэнтези, в которых главные герои обладают магическими способностями.

**8. «Сказки о поиске истины» (4,5 %).** В отличие от сказок категории 2 («Назидательные сказки»), в которых сами их авторы или их героиня (герой) изначально являются носителями истины, в данном типе сказок главные действующие субъекты приходят к ней лишь путем настойчивого поиска:

- 8.1. «Сказки об инсайте» (3,0 %). Сказки о том, что поиск истины может привести к неожиданным открытиям.
- 8.2. «Сказки об ускользающей истине» (1,5 %). Как и все сказки этого типа, герои этого варианта находятся в поиске истины. Их отличительная особенность — это понимание героями, что истина не там, где они ее искали, она где-то дальше.

Как показало наше исследование, внутренний мир женщин, их устремления и ценности весьма разнообразны. Анализ жизненных сценариев, спроецированных в персональной сказке, позволил нам установить широкий репертуар ролей, которые могут воплощать в жизнь женщины. И эти роли выходят за рамки не только стереотипа феминности, но и в целом гендерной типичности.

В связи с тем что в нашем исследовании принимали участие молодые женщины, описанные выше восемь особенностей по-

строения жизненного пути главных персонажей персональных сказок могут быть детерминированы возрастными особенностями сочинительниц. В то же время мы не исключаем и влияния биологически обусловленных факторов или врожденной биологической феминности, а также стереотипных гендерных установок, т. е. культуры и общественных установок, в которых они формировались как личности.

Как показал анализ жизненных сценариев молодых женщин, в них проявляются и стереотипные фемининные черты, и андрогинные, т. е. ассимилированные маскулинные формы поведения, и те характеристики, которые не рассматриваются в разрезе гендера, а также специфические формы женского поведения в тех социальных ролях, которые традиционно считаются мужскими.

Самым распространенным сказочным сюжетом у молодых женщин оказались «Сказки о поиске гармонии и мира». В жизненных сценариях девушек были выявлены такие стратегии поведения, которые С. Л. Бем отнесла к стереотипным чертам феминности: способная эмоционально заботиться «о благополучии других и о гармоничных отношениях в группе», озабоченная «отношениями между собой и другими» [4. С. 211–212]. Однако, в отличие от С. Л. Бем, мы предполагаем, что такая жизненная стратегия может являться врожденной или аутентичной феминностью и определять генетически обусловленные особенности женщин, которые в дальнейшем более определенно проявляются в их материнском поведении.

С нашей точки зрения, особого внимания заслуживают сказки, в которых проявляются не столько социальные формы поведения женщин и их ролевые позиции в обществе, сколько внутренние запросы, которые, согласно теории иерархии потребностей А. Маслоу [21], относятся к высшим ее уровням. В нашем случае это повествования из категорий «Сказки о поиске себя, смысла жизни» и «Сказки о поиске истины». Стоит отметить, что в качестве своего смысла жизни ни одна девушка не рассматривала материнство и домашние заботы. Выявленные нами особенности противоречат наблюдению А. Маслоу, который выделял эти «женские предназначения» и относил их к самоактуализации, т. е. высшему личностному потенциалу. Кстати, «испытал» при этом «чувства смущения и неуверенности» [Там же. С. 316]. В проанализированных нами сказках молодых женщин их смысложизненные и познавательные потребности не имели выраженных фемининных или маскулинных ориентаций, а скорее выражали общечеловеческие запросы.

Изучение персональных сказок позволило обнаружить черты аутентичной феминности, которые игнорируются или слабо отражены современными исследователями. Прежде всего, это тема любви. Хотя количество сказок, посвященных ей, не столь велико («Сказки о любви» — 7,0 %), однако эта тема включена и в другие повествования, не являясь в них ведущей. То, что пытаются передать

молодые женщины в этих сказках, — это прекрасное идеализированное переживание, не терпящее компромиссов и полутонов, ради сохранения которого можно пойти на жертвы.

К аутентичной фемининности мы отнесли также и склонность к назиданию и морализаторству. В этом типе сказок проявляются или примериваются материнские (родительские) роли, которые направлены на обучение детей или других адаптивным формам поведения в социуме.

И еще один аспект фемининности заключается в специфическом влиянии на людей и общество. В сказках молодых женщин не обнаружено стремление их героинь стать лидерами, управлять людьми или становиться во главе больших сообществ. Однако иногда они оказываются на этих ролях из-за повышенного чувства сопереживания и справедливости, которые побуждают их помогать страждущим и преследуемым, бороться против зла («Сказки о решении проблем людей»). Только в одной из сказок народ выбрал такую девушку своей королевой. В других случаях женщины довольствовались достижением мира и справедливости, а также личного счастья.

К стереотипным андрогинным чертам можно отнести жизненные стратегии, проявленные в «Сказках о достижении личных жизненных успехов» (8,0 %), в которых их героини обладают интернальностью и самостоятельно добиваются своих целей. Но при этом ни в одной из таких сказок у главного действующего лица не обнаружена управленческая стратегия поведения. Молодые женщины реализуют свой жизненный проект или самостоятельно, или вступая в дружественные отношения с другими людьми.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что применение качественных методов диагностики, в частности методики «Персональная сказка», способствует выявлению элементов фемининного поведения и внутриличностного поля женщин, не обнаруживаемых ранее сепаратными методами исследования. Выявленные особенности женщин могут быть детерминированы биологическими факторами (рождение и воспитание детей), возрастными особенностями сочинительниц (молодых женщин), культурой и общественным укладом, а также социальными запросами со стороны общества.

Несмотря на изменения социального статуса женщины в современном обществе, у большинства исследованных нами молодых женщин доминирует потребность в гармонии с окружающим миром и другими людьми, что соответствует традиционным представлениям о фемининности. Но в патриархальном дискурсе эти особенности женщин рассматривались как черты слабости, уступчивости, а в настоящее время стремление к миру и добросердечию может выступать ресурсом конструктивного решения социальных конфликтов.

Для молодых женщин также характерна и активная деятельная позиция, которая направлена на решение проблем других людей,

достижение личных успехов, самосовершенствование и саморазвитие, обучение других. В то же время обнаруженные черты маскулинности/андрогинности у женщин в большинстве своем отличаются ненасильственными способами и средствами достижения цели.

Познание фемининности, ее глубинных потенциалов может помочь самим женщинам более полно реализовать свою природу в социальном мире, а не только пассивно принимать те роли, которые предназначены им гендерными установками общества.

The research presented in the article is aimed at identifying not so much the gender aspects of femininity, but at determining the authentic female characteristics. For this purpose, with the help of narrative and psycholinguistic analysis, eight main variants of life scenarios of 200 young women aged 17–25 years, projected onto their personal fairy tales, have been identified and described. It was found that in the construction of the life path of the main characters of personal fairy tales, in addition to stereotypical feminine and androgynous attitudes, there are also universal and authentic female requests that were not previously considered in the context of gender.

**Keywords:** femininity, life scenarios, personal fairy tale, types of fairy tales.

## Литература

1. Агеенкова, Е. К. Некоторые аспекты взаимосвязи современных жизненных сценариев с сюжетами персональных сказок / Е. К. Агеенкова, Ю. А. Фондо // Вестн. БГУ. Серия 3. — 2004. — № 3. — С. 50–55.

*Ageenkova, E. K. Nekotory'e aspekty' vzaimosvyazi sovremenny'x zhiznenny'x scenariyev s syuzhetami personal'ny'x skazok / E. K. Ageenkova, Yu. A. Fondo // Vestn. BGU. — Seriya 3. — 2004. — № 3. — S. 50–55.*

2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии : лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. — М. : Ин-т психотерапии, 2002. — 214 с.

*Adler, A. Praktika i teoriya individual'noj psixologii : lektsii po vvedeniyu v psixoterapiyu dlya vrachej, psixologov i uchitelej / A. Adler. — M. : In-t psixoterapii, 2002. — 214 s.*

3. Бахронова, Д. К. Гендер и целевые концептуальные гендерные стереотипы / Д. К. Бахронова // Гендерные исследования в гуманитарных науках. — 2015. — № 1. — С. 86–97.

*Bahronova, D. K. Gender i celevy'e konceptual'ny'e genderny'e stereotipy' / D. K. Bahronova // Genderny'e issledovaniya v gumanitarny'x naukah. — 2015. — № 1. — S. 86–97.*

4. Бем, С. Л. Линзы гендера : Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Л. Бем. — М. : Рос. полит. энцикл., 2004. — 336 с.

*Bem, S. L. Linzy' gendera : Transformaciya vzglyadov na problemu neravenstva polov / S. L. Bem. — M. : Ros. polit. e'ncikl., 2004. — 336 s.*

5. Бендас, Т. В. Гендерная психология : учеб. пособие / Т. В. Бендас. — СПб. : Питер, 2008. — 431 с.

*Bendas, T. V. Gendernaya psihologiya : ucheb. posobie / T. V. Bendas. — SPb. : Piter, 2008. — 431 s.*

6. Берн, Ш. М. Гендерная психология / Ш. М. Берн. — М. : Прайм-Еврознак, 2004. — 320 с.

*Bern, Sh. M. Gendernaya psixologiya / Sh. M. Bern. — M. : Prajm-Evroznak, 2004. — 320 s.*

7. Берн, Э. Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений ; Люди, которые играют в игры : Психология человеческой судьбы / Э. Берн. — Минск : Прамеб, 1992. — 384 с.

*Bern, E.* Igrы', v kotory'e igrayut lyudi : Psixologiya chelovecheskix vzaimootnoshenij ; Lyudi, kotory'e igrayut v igrы' : Psixologiya chelovecheskoj sud'by' / E. Bern. — Minsk : Prameb, 1992. — 384 s.

8. *Бинсвангер, Л.* Экзистенциальный анализ / Л. Бинсвангер. — М. : Ин-т общегуманит. исследований, 2014. — 272 с.

*Binsvanger, L.* E'kzistencial'ny'j analiz / L. Binsvanger. — М. : In-t obshhegumanit. issledovaniy, 2014. — 272 s.

9. *Бовуар, С. де.* Второй пол / С. де Бовуар. — М. : Прогресс ; СПб. : Алетея, 1997. — 831 с.

*Bovuar, S. de.* Vtoroj pol / S. de Bovuar. — М. : Progress ; SPb. : Aletejya, 1997. — 831 s.

10. *Бурлачук, Л. Ф.* Введение в проективную психологию / Л. Ф. Бурлачук. — Киев : Ника-Центр : Вист-С, 1997. — 128 с.

*Burlachuk, L. F.* Vvedenie v proektivnyuyu psixologiyu / L. F. Burlachuk. — Kiev : Nika-Centr : Vist-S, 1997. — 128 s.

11. *Гарстенауэр, Т.* Гендерные и квир-исследования в России / Т. Гарстенауэр // Социология власти. — 2018. — Т. 30, № 1. — С. 160–174.

*Garstenaue'r, T.* Genderny'e i kvir-issledovaniya v Rossii / T. Garstenaue'r // Sociologiya vlasti. — 2018. — Т. 30, № 1. — S. 160–174.

12. *Гребень, Н. Ф.* Психологическое благополучие белорусских женщин раннего зрелого возраста, состоящих и не состоящих в браке / Н. Ф. Гребень // Гендер в фокусе : матер. междунар. науч.-практ. конф. — Минск, 2018. — С. 212–217.

*Greben', N. F.* Psihologicheskoe blagopoluchie belorusskix zhenshhin rannego zrelogo vozrasta, sostoyashhix i ne sostoyashhix v brake / N. F. Greben' // Gender v fokuse : mater. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. — Minsk, 2018. — S. 212–217.

13. *Денисова, И. В.* Гендерная идентичность языковой личности / И. В. Денисова, Л. А. Нефедова // Лингвистические аспекты исследования идентичности личности в изменяющемся мире. — Челябинск, 2012. — С. 43–60.

*Denisova, I. V.* Gendernaya identichnost' yazy'kovoj lichnosti / I. V. Denisova, L. A. Nefedova // Lingvisticheskie aspekty' issledovaniya identichnosti lichnosti v izmenyayushhemsya mire. — Chelyabinsk, 2012. — S. 43–60.

14. *Дикманн, Х.* Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Х. Дикманн. — СПб. : Акад. проект, 2000. — 256 с.

*Dikmann, X.* Yungianskij analiz volshebny'x skazok. Skazanie i inoskazanie / X. Dikmann. — SPb. : Akad. proekt, 2000. — 256 s.

15. Жизненная модель как конструкт изучения жизненного сценария личности / С. Н. Костромина [и др.] // Вестн. СПбГУ. Психология. — 2018. — Т. 8, вып. 4. — С. 341–357.

*Zhiznennaya model' kak konstrukt izucheniya zhiznennogo scenariya lichnosti / S. N. Kostromina [i dr.] // Vestn. SPbGU. Psixologiya. — 2018. — Т. 8, vy'p. 4. — S. 341–357.*

16. *Исаев, Д. Д.* Психологическое понимание и измерение пола : учеб. пособие / Д. Д. Исаев. — СПб. : ГПМУ, 2012. — 63 с.

*Isaev, D. D.* Psixologicheskoe ponimanie i izmerenie pola : ucheb. posobie / D. D. Isaev. — SPb. : GPMU, 2012. — 63 s.

17. *Казибекова, Г. К.* Развитие личности женщины в современном российском обществе / Г. К. Казибекова // инновац. наука. — 2016. — № 3–4. — С. 163–168.

*Kazibekova, G. K.* Razvitie lichnosti zhenshhiny' v sovremennom rossijskom obshhestve / G. K. Kazibekova // Innovac. nauka. — 2016. — № 3–4. — S. 163–168.

18. *Кирилина, А. В.* Лингвистические гендерные исследования [Электронный ресурс] / А. В. Кирилина, М. В. Томская // Отеч. записки. — 2005. — № 2. — Режим доступа: <https://magazines.gorky.media/oz/2005/2/lingvisticheskie-gendernye-issledovaniya.html> (дата обращения: 28.01.2021).

*Kirilina, A. V.* Lingvisticheskie genderny'e issledovaniya [E'lektronny'j resurs] / A. V. Kirilina, M. V. Tomskaya // Otech. zapiski. — 2005. — № 2. — Rezhim dostupa: <https://magazines.gorky.media/oz/2005/2/lingvisticheskie-gendernye-issledovaniya.html> (data obrashheniya: 28.01.2021).

19. Клецина, И. С. Нормы женского поведения: традиционная и современная модели / И. С. Клецина, Е. В. Иоффе // Женщина в российском обществе. — 2019. — № 3. — С. 72–90.

*Klecina, I. S. Normy` zhenskogo povedeniya: tradicionnaya i sovremennaya modeli / I. S. Klecina, E. V. Ioffe // Zhenshhina v rossijskom obshhestve. — 2019. — № 3. — S. 72–90.*

20. Лукьянова, С. П. Метод исследования жизненного сценария личности / С. П. Лукьянова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2011. — Т. 4, № 3. — С. 55–61.

*Luk`yanova, S. P. Metod issledovaniya zhiznennogo scenariya lichnosti / S. P. Luk`yanova // Teoreticheskaya i e`ksperimental`naya psixologiya. — 2011. — T. 4, № 3. — S. 55–61.*

21. Маслоу, А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 423 с.

*Maslou, A. G. Dal`nie predely` chelovecheskoj psixiki / A. G. Maslou. — SPb. : Evraziya, 1999. — 423 s.*

22. Мещеркина (Рождественская), Е. Ю. Феминистский подход к интерпретации качественных данных: методы анализа текста, интеракции и изображения / Е. Ю. Мещеркина // Введение в гендерные исследования. Ч. 1. / под ред. И. Жеребкиной. — Харьков ; СПб., 2001. — С. 197–237.

*Meshherkina (Rozhdestvenskaya), E. Yu. Feministskij podhod k interpretacii kachestvenny`x dannyx: metody` analiza teksta, interakcii i izobrazheniya / E. Yu. Meshherkina // Vvedenie v genderny`e issledovaniya. Ch. 1. / pod red. I. Zherebkinoj. — Har`kov ; SPb., 2001. — S. 197–237.*

23. Мещерякова, Э. И. Персональный миф в психологическом консультировании / Э. И. Мещерякова // Сибир. психол. журн. — 2001. — № 14–15. — С. 91–95.

*Meshheryakova, E` I. Personal`ny`j mif v psixologicheskom konsul`tirovanii / E` I. Meshheryakova // Sibir. psiol. zhurn. — 2001. — № 14–15. — S. 91–95.*

24. Мясичев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев. — М. : Моск. психол.-социал. ин-т, 2005. — 158 с.

*Myasishhev, V. N. Psixologiya otnoshenij / V. N. Myasishhev. — M. : Mosk. psiol.-sotsial. in-t, 2005. — 158 s.*

25. Некрасов, С. Н. Жизненные сценарии женщин и сексуальность / С. Н. Некрасов, И. В. Возилкин. — Свердловск : Урал. ун-т, 1991. — 166 с.

*Nekrasov, S. N. Zhiznenny`e scenarii zhenshhin i seksual`nost` / S. N. Nekrasov, I. V. Vozilkin. — Sverdlovsk : Ural. un-t, 1991. — 166 s.*

26. Некрасова, Е. В. Персональный миф как предмет психологического исследования / Е. В. Некрасова // Мир науки, культуры, образования. — 2011. — № 6. — С. 277–279.

*Nekrasova, E. V. Personal`ny`j mif kak predmet psixologicheskogo issledovaniya / E. V. Nekrasova // Mir nauki, kul`tury, obrazovaniya. — 2011. — № 6. — S. 277–279.*

27. Рекунчак, М. П. Персональный миф в регуляции жизнедеятельности и жизненной активности личности / М. П. Рекунчак // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2008. — № 2. — С. 61–63.

*Rekunchak, M. P. Personal`ny`j mif v reguljacii zhiznedeyatel`nosti i zhiznennoj aktivnosti lichnosti / M. P. Rekunchak // Psixopedagogika v pravooxranitel`ny`x organax. — 2008. — № 2. — S. 61–63.*

28. Семенова, Ф. О. Психология женской карьеры: личностный и этнический модулы : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Ф. О. Семенова. — Сочи, 2011. — 54 с.

*Seменова, F. O. Psixologiya zhenskoy kar`ery` : lichnostny`j i e`tnicheskij modusy` : avtoref. dis. ... d-ra psiol. nauk / F. O. Semenova. — Sochi, 2011. — 54 s.*

29. Сериков, А. Е. Типичные сюжетные схемы в повествованиях и в жизни / А. Е. Сериков // Вестн. Самар. гуманит. акад. Серия: Философия. Филология. — 2009. — № 2. — С. 60–84.

*Serikov, A. E. Tipichny`e syuzhetny`e sxemy` v povestvovaniyax i v zhizni / A. E. Serikov. // Vestn. Samar. gumanit. akad. Seriya: Filosofiya. Filologiya. — 2009. — № 2. — S. 60–84.*



30. *Стьюарт, Й.* Современный транзактный анализ / Й. Стюарт, В. Джайнс. — СПб. : Социал.-психол. центр, 1996. — 331 с.  
*Styuart, J.* Sovremenny`j tranzaktny`j analiz / J. Styuart, V. Dzhojns. — SPb. : Social.-psixol. centr, 1996. — 331 s.
31. *Терехова, Т. А.* Нарративный анализ как понимающий метод / Т. А. Терехова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. — 2015. — № 1. — С. 143–152.  
*Terehova, T. A.* Narrativny`j analiz kak ponimayushhij metod / T. A. Terehova // Gumanitarny`j vektor. Seriya: Pedagogika, psixologiya. — 2015. — № 1. — S. 143–152.
32. *Хорни, К.* Женская психология / К. Хорни. — СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1993. — 224 с.  
*Horni K.* Zhenskaya psixologiya / K. Horni. — SPb. : Vost.-Evrop. in-t psixoanaliza, 1993. — 224 s.
33. *Юнг, К. Г.* Душа и миф: шесть архетипов / К. Г. Юнг. — Киев : Гос. б-ка Украины для юношества, 1996. — 384 с.  
*Yung, K. G.* Dusha i mif: shest` arxetipov / K. G. Yung. — Kiev : Gos. b-ka Ukrainy` dlya yunoshstva, 1996. — 384 s.
34. *Юнг, К. Г.* Символическая жизнь / К. Г. Юнг. — М. : Когито-Центр, 2010. — 336 с.  
*Yung, K. G.* Simvolicheskaya zhizn` / K. G. Yung. — M. : Kogito-Centr, 2010. — 336 s.
35. *Grunow, D.* Gender ideologies in Europe : A multidimensional framework / D. Grunow, K. Begall, S. Buchler // J. of Marriage and Family. — 2018. — Vol. 80, № 1. — P. 42–60.
36. *Mouffe, Ch.* Le politique et ses enjeux. Pour une démocratie plurielle / Ch. Mouffe. — Paris : La Découverte, 1994. — 175 p.

DOI: 10.51944/2073-8528\_2021\_3\_54

УДК 159.942

*К. А. Воробьева, В. В. Сафронов*

## **Приемы саморегуляции эмоционального состояния: психологические рекомендации населению в период пандемии**

*К. А. Vorobyova, V. V. Safronov*

## **Methods of self-regulation of the emotional state: psychological recommendations to the population during the pandemic**

Эпидемиологическая угроза коронавируса COVID-19 вызвала значительные трансформации во всех сферах общества. Во время пандемии человек сталкивается с множеством социальных и психологических вызовов. Особый интерес для исследователей представляют уязвимые категории населения, нуждающиеся в психологической помощи, такие как женщины, дети, подростки, специалисты «помогающих» профессий и др. Выборку нашего исследования составили женщины. Понимание специфики выбора копинг-стратегий у женщин в ситуации неопределенности в постковидном транзитивном обществе позволит разработать профилактическую программу для предотвращения проявлений признаков психологической дезадаптации. Изучение копинг-стратегий респондентов с определенными личностными особенностями будет способствовать выявлению группы риска и организации психологического сопровождения населения и ляжет в основу психологических рекомендаций, целью которых является поддержка психологического благополучия и адаптационного потенциала населения в условиях пандемии COVID-19.

**Ключевые слова:** пандемия, психологическая помощь, саморегуляция, адаптационный потенциал.