

КОГНИТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ СОВРЕМЕННОКАМИ ЖИЗНЕННЫХ ВЫЗОВОВ¹

COGNITIVE ASSESSMENT OF LIFE CHALLENGES BY THE CONTEMPORARIES

М. А. Одинцова,

кандидат психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой психологии и педагогики
дистанционного обучения МГППУ

M. Odintsova,

PhD in Psychology, Professor, Head
of the Department of Psychology
and Pedagogy of Distant Learning, MSPPU

Поступила в редакцию 29.05.2023.

Received on 29.05.2023.

Проанализирована категория вызова как психологической задачи, включающей разные ситуации, события и требования расти под задачу. Показано, что когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации связано с умственной активностью человека, с процессом формирования субъективного образа ситуации в индивидуальном сознании, в котором задействованы мыслительные, эмоциональные аспекты и категоризация. В исследовании приняло участие 765 человек в возрасте от 18 до 76 лет, из них 7,5 % лиц с инвалидностью. Большинство женщин (84,2 %). Качественный анализ позволил выделить восемь типов вызовов, четыре типа эмоциональных переживаний: шесть типов ресурсов для преодоления. Количественный – определить доминирующие копинг-стратегии, копинг-стили, используемые людьми при разных типах вызовов.

Ключевые слова: когнитивное оценивание; вызов; типы вызовов; стратегии преодоления.

The category of challenge as a psychological task including different situations, events and requirements to grow to the task is analyzed. It is shown that the cognitive assessment of a difficult life situation is related to the mental activity of a person, to the process of forming a subjective image of the situation in individual consciousness, which involves thinking, emotional aspects and categorization. The study involved 765 people aged 18 to 76 years, 7.5 % of whom were persons with disabilities. The majority were women (84.2%). Qualitative analysis allowed us to identify eight types of challenges, four types of emotional experiences: six types of coping resources. Quantitative – to determine the dominant coping strategies, coping styles used by people in different types of challenges.

Keywords: cognitive assessment; challenge; types of challenges; coping strategies.

Обобщенная характеристика стилей преодоления в условиях разных вызовов современности представлена на рисунке 9.

Таким образом, **ситуации-вызовы характеризуются следующим. Вызов болезни,**

как правило, неожиданный и слабо контролируемый, сопровождается страданиями, переживаниями несправедливости и моральными переживаниями.

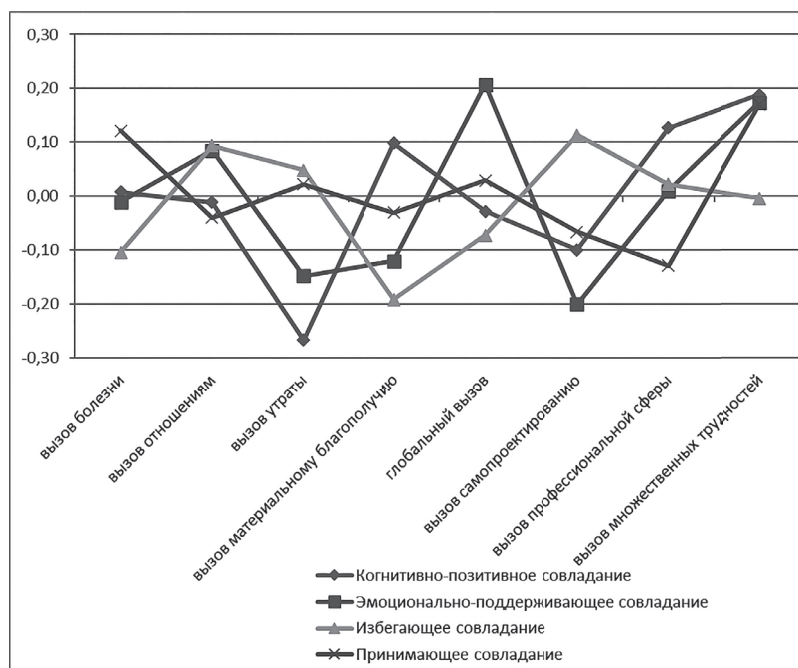


Рисунок 9 – Стили совладания в условиях разных вызовов современности (z-значения)

¹ Начало статьи опубликовано в научно-методическом журнале «Весті БДПУ. Серія 1. Педагогіка. Психологія. Філологія» № 3, 2023, с. 67–73.

Ответами на данный вызов являются поддерживающие отношения и внутренние качества (собственные ресурсы), принимающее совладание (принятие, обращение к религии), а также стратегия использования инструментальной поддержки.

Вызов отношениям, хотя и оценивается как значимый, стрессогенный, но является умеренно трудным, не всегда понятным и сопровождается состраданием к себе, жалостью к себе, обидой и злостью. Ответами на этот вызов становятся внутренние качества (сильный характер) и отвлечение, эмоционально-поддерживающий и избегающий стили совладания, а также стратегия юмора, позитивного переформулирования, активного выражения эмоций.

Вызов утраты чрезвычайно значим, оценивается как неразрешимый, внезапный, сопровождается страданием, стрессом, грустью, страхом, тревогой, тоской. Ответом на него становятся поддерживающие отношения, принимающий и избегающий стили совладания и такие копинг-стратегии как подавление конкурирующей деятельности, активное совладание, принятие.

Вызов материальному благополучию вполне посилен, сопровождается умеренными страданиями (стрессом, грустью, страхом, тревогой, тоской). Ответами на этот вызов становятся внутренние качества (планирование бюджета, активность) и поддержка близких, а также когнитивно-позитивный стиль совладания и копинг-стратегии: использование инструментальной поддержки, сдерживание.

Глобальные вызовы (специальная операция на Украине) непредсказуемы, бесконтрольны, неожиданны, неопределенны и непонятны. Сопровождаются страданиями и интеллектуальными эмоциями (любопытство, интерес, сомнение, удивление). Ответами на данный вызов являются отвлечение и существенные изменения во внутренних качествах; эмоционально-поддерживающий стиль совладания и копинг-стратегии: планирование, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, мысленный уход.

Вызов самопроектированию не всегда понятен и определен, сопровождается интеллектуальными эмоциями и моральными переживаниями. Ответом на него становятся внутренние качества (прежде всего преодоление себя); избегающий стиль совладания, копинг-стратегии: позитивное переформулирование и сдерживание.

Вызов профессиональной сферы значим, вполне посилен и сопровождается интеллектуальными эмоциями. Ответами на этот вызов становятся внутренние качества (настойчивость, упорство) и отвлечение, когнитивно-позитивный стиль совладания и копинг-стратегии: использование успокоительных и мысленный уход.

Вызов множественных трудностей непредсказуем, заставляет страдать и сопровождается интеллектуальными эмоциями (любопытство, интерес, сомнение, удивление). Ответам на него становятся поддержка и внутренние качества (интерес, познание себя и окружающей действительности); когнитивно-позитивный, эмоционально-поддерживающий и принимающий стили совладания.

Корреляционный анализ когнитивных оценок (мыслительных, эмоциональных аспектов ситуации) и копинг-стратегий показал следующее.

При вызовах болезни субъективные оценки трудности ($r = 0,243^{**}$) и значимости ($r = 0,274^{**}$) ситуации положительно связаны с активным совладанием. Это говорит о том, что чем труднее и значимее ситуация болезни представляется в индивидуальном сознании, тем чаще человек использует активные стратегии для ее преодоления. Одновременно с этим, восприятие ситуации как неразрешимой ($r = -0,225^{**}$) препятствует активному совладанию. Восприятие ситуации болезни как трудной ($r = 0,219^*$), непонятой ($r = 0,215^*$), неопределенной ($r = 0,303^{**}$) и интеллектуальные эмоции ($r = 0,216^*$), ее сопровождающие, способствуют полному сосредоточению на решении этой проблемы (подавление конкурирующей деятельности). Интеллектуальные эмоции ($r = 0,242^{**}$) также содействуют позитивному переформулированию и личностному росту; подавлению конкурирующей деятельности ($r = 0,216^*$); использованию юмора ($r = 0,238^{**}$) в этой ситуации. Переживания страдания ($r = 0,227^{**}$) и несправедливости ($r = 0,194^*$) способствуют мысленному уходу от решения проблемы; еще большей концентрации на эмоциях ($r = 0,226^{**}$ и $r = 0,220^*$ соответственно); отрицанию ($r = 0,186^*$ и $r = 0,305^{**}$ соответственно); переживания несправедливости препятствует планированию ($r = -0,238^{**}$). Стратегия отрицания используется при оценках ситуации болезни как неразрешимой ($r = 0,289^{**}$); непонятой ($r = 0,332^{**}$); неопределенной ($r = 0,303^{**}$) и в целом очень трудной ($r = 0,298^{**}$).

Таким образом, ответами на вызов болезни являются: активные стратегии преодоления при значимости и трудности ситуации; сосредоточение на решении проблемы при ее трудности, непонятности, неопределенности и переживание интеллектуальных эмоций, которые содействуют позитивному переформулированию и личностному росту; подавлению конкурирующей деятельности и использованию юмора.

При **вызовах отношениям** субъективные оценки стрессогенности ($r = -0,202^{**}$), непредсказуемости ($r = -0,211^{**}$), бесконтрольности ($r = -0,303^{**}$), неразрешимости ($r = -0,241^{**}$), общего уровня трудности ($r = -0,262^{**}$) снижают возможность позитивного переформулирования и личностного роста. Переживая страдания и несправедливость, люди чаще используют мысленный уход ($r = 0,227^{**}$ и $r = 0,219^{**}$ соответственно); отрицание ($r = 0,218^{**}$ и $r = 0,159^*$ соответственно); поведенческий уход ($r = 0,141^*$ и $r = 0,183^{**}$ соответственно), концентрацию на эмоциях ($r = 0,322^{**}$ и $r = 0,301^{**}$ соответственно). Стратегии «использование успокоительных» и «отрицание» положительно связаны с оценками: трудности ($r = 0,253^{**}$ и $r = 0,163^*$ соответственно), стрессогенности ($r = 0,247^{**}$ и $r = 0,201^{**}$ соответственно), непредсказуемости ($r = 0,190^{**}$ и $r = 0,214^{**}$ соответственно), бесконтрольности ($r = 0,173^*$ и $r = 0,148^*$ соответственно), неразрешимости ($r = 0,197^{**}$ и $r = 0,190^{**}$ соответственно), неопределенности ($r = 0,158^*$ и $r = 0,149^*$ соответственно), общим уровнем трудности ($r = 0,280^{**}$ и $r = 0,252^{**}$ соответственно), переживаниями страдания ($r = 0,260^{**}$ и $r = 0,218^{**}$ соответственно) и несправедливости ($r = 0,212^{**}$ и $r = 0,159^*$ соответственно). Переживание страдания ($r = 0,230^{**}$), и несправедливости ($r = 0,169^*$) помогают принять ситуацию. Этому же способствуют и стратегии использования инструментальной ($r = 0,178^{**}$ и $r = 0,168^*$) и эмоциональной поддержки ($r = 0,276^{**}$ и $r = 0,252^{**}$). Ответа-

ми на вызов отношениям может стать принятие и использование обеих видов поддержки для преодоления страданий и переживаний несправедливости.

При **вызовах утраты** субъективные оценки ситуации как значимой способствуют принятию ($r = 0,225^*$), как неразрешимой – подавлению конкурирующей деятельности ($r = 0,239^*$). Страдания связаны с концентрацией на эмоциях ($r = 0,215^*$), с отрицанием ($r = 0,293^{**}$). Переживания несправедливости – с концентрацией на эмоциях ($r = 0,384^{**}$), использованием успокоительных ($r = 0,259^*$) и использованием эмоциональной поддержки ($r = 0,244^*$). Моральные ($r = 0,235^*$) и интеллектуальные эмоции ($r = 0,254^*$) – с мысленным уходом от проблемы.

Ответами на вызов утраты может стать принятие при значимости ситуации, подавление конкурирующей деятельности при ее неразрешимости. Концентрация на эмоциях и их активное выражение помогает преодолеть переживания несправедливости.

При **вызовах материальной сферы** субъективные оценки ситуации как стрессовой ($r = 0,339^{**}$), неразрешимой ($r = 0,233^*$), общий уровень трудности ($r = 0,235^*$) содействуют концентрации на эмоциях и их активному выражению. Неожиданность ситуации порождает обращение к религии ($r = 0,220^*$). Непредсказуемость ($r = 0,257^*$) и бесконтрольность ($r = 0,228^*$) – использование успокоительных. Переживания страданий ($r = 0,335^{**}$), несправедливости ($r = 0,288^{**}$), моральных эмоций ($r = 0,220^*$) и интеллектуальных эмоций ($r = 0,246^*$) усиливает концентрацию на эмоциях и активное их выражение.

Ответами на вызов материальной сфере может стать весь спектр эмоциональных переживаний (страдания, несправедливость, моральные и интеллектуальные эмоции), их активное выражение и обращение к религии.

При глобальных вызовах субъективные оценки ситуации как значимой ($r = 0,393^*$), стрессовой ($r = 0,651^{**}$), общий уровень трудности ($r = 0,387^*$) усиливают концентрацию на эмоциях и их активное выражение. Значимость этой ситуации ($r = 0,325^*$) усиливает отрицание, использование успокоительных ($r = 0,378^*$). Трудность ($r = -0,393^*$) и непонятность ($r = -0,399^*$) ситуации препятствует планированию, неожиданность ($r = 0, -510^{**}$) способствует мысленному уходу. Страдания препятствуют позитивному переформулированию ($r = -0,405^*$), а переживание интеллектуальных эмоций ($r = 0,453^{**}$) – наоборот способствует. Переживания несправедливости содействуют использованию эмоциональной поддержки.

Ответами на глобальный вызов становятся интеллектуальные эмоции, которые поддерживают позитивное переформулирование и личностный рост, а переживания несправедливости – использование эмоциональной поддержки.

При **вызовах самопроектированию** субъективные оценки стрессогенности ($r = 0,401^{**}$), непредсказуемости ($r = 0,384^{**}$), бесконтрольности ($r = 0,393^{**}$), неразрешимости ($r = 0,422^{**}$), непонятности ($r = 0,384^{**}$), неопределенности ($r = 0,363^{**}$), общего уровня трудности ($r = 0,421^{**}$), а также страдание ($r = 0,358^{**}$), несправедливость ($r = 0,294^*$) и моральные эмоции ($r = 0,525^{**}$) усиливают мысленный уход от проблемы. Оценки стрессогенности ($r = 0,481^{**}$), непредсказуемости ($r = 0,373^{**}$), неразрешимости ($r = 0,292^*$), общий уровень трудности ($r = 0,303^*$),

а также страдание ($r = 0,287^*$), несправедливость ($r = 0,347^{**}$) и моральные эмоции ($r = 0,363^{**}$) усиливают отрицание проблемы. Субъективные оценки стрессогенности ($r = 0,480^{**}$), непредсказуемости ($r = 0,305^*$), бесконтрольности ($r = 0,296^*$), неразрешимости ($r = 0,370^{**}$), неопределенности ($r = 0,335^*$), общий уровень трудности ($r = 0,346^{**}$), а также страдание ($r = 0,308^*$), несправедливость ($r = 0,394^{**}$) и моральные эмоции ($r = 0,311^*$) способствуют поведенческому уходу от проблемы. Вместе с тем интеллектуальные эмоции содействуют позитивному переформулированию ($r = 0,414^{**}$), активному совладанию ($r = 0,485^{**}$), подавлению конкурирующей деятельности ($r = 0,339^{**}$), планированию ($r = 0,263^*$). А также использованию инструментальной ($r = 0,429^{**}$) и эмоциональной ($r = 0,358^{**}$) поддержки, что может стать ответами на этот вызов.

При **вызовах профессиональной сферы** субъективные оценки трудности ($r = 0,286^{**}$), стрессогенности ($r = 0,198^*$), бесконтрольности ($r = 0,196^*$), непонятности ($r = 0,201^*$), неопределенности ($r = 0,210^*$), общий уровень трудности ($r = 0,305^{**}$), а также страдание ($r = 0,239^*$), несправедливость ($r = 0,236^*$) и интеллектуальные эмоции ($r = 0,237^*$) усиливают мысленный уход от проблемы. Оценки бесконтрольности ($r = 0,228^*$), непонятности ($r = 0,220^*$), неожиданности ($r = 0,196^*$), общий уровень трудности ($r = 0,235^*$), а также страдание ($r = 0,199^*$), несправедливость ($r = 0,258^{**}$) и интеллектуальные эмоции ($r = 0,240^*$) способствуют отрицанию проблемы. Субъективные оценки трудности ($r = 0,203^*$), стрессогенности ($r = 0,253^*$), бесконтрольности ($r = 0,391^{**}$), неразрешимости ($r = 0,278^{**}$), непонятности ($r = 0,264^{**}$), неопределенности ($r = 0,219^*$), неожиданности ($r = 0,292^{**}$), общий уровень трудности ($r = 0,343^{**}$), а также страдание ($r = 0,400^{**}$), несправедливость ($r = 0,263^{**}$) и интеллектуальные эмоции ($r = 0,235^*$) усиливают использование успокоительных. Интеллектуальные эмоции, сопровождая мысленный уход, отрицание и поведенческий уход, используют стратегию подавления конкурирующей деятельности ($r = 0,285^{**}$). Этому же содействуют и оценки трудности ситуации ($r = 0,241^*$). А оценки ситуации как стрессовой повышают возможность планирования действий человека, что может стать ответами на этот вызов.

При **множественных трудностях**, значимость ситуации способствует активному совладанию ($r = 0,304^*$), ее трудность – обращению к религии ($r = 0,323^*$) и принятию ($r = 0,270^*$), стрессогенность – обращению к религии ($r = 0,386^{**}$), оценки неразрешимости ситуации – к поведенческому уходу от проблем ($r = 0,454^{**}$). Переживание страданий способствует обращению к религии ($r = 0,345^{**}$), сдерживанию ($r = 0,294^*$) и принятию ($r = 0,361^{**}$), моральные эмоции препятствуют активному совладанию ($r = -0,293^*$), а интеллектуальные эмоции – использованию успокоительных ($r = -0,437^{**}$). Одновременно интеллектуальные эмоции содействуют использованию инструментальной поддержки ($r = 0,431^{**}$), стратегии юмора ($r = 0,267^*$), использованию эмоциональной поддержки ($r = 0,323^*$). Это и есть ответы на данный вызов. Обобщенный анализ характеристик вызовов и ответов на вызовы современности представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Когнитивное оценивание вызовов современности и ответы на эти вызовы

Вызовы	Частота упоминания и %	Средний возраст	Доминирующие когнитивные оценки	Ответы на вызовы			Копинг-стили	Что содействует преодолению при разных оценках ситуации?
				Доминирующие эмоциональные переживания	Что помогает справиться	Копинг-стратегии		
Вызов болезни	130/17 %	31,25 ± 12,1	Неожиданный	Страдание, моральные эмоции	Внутренние качества, поддержка	Инструментальная поддержка. Принятие, религия	Принимающий	Активные стратегии при значимости и трудности ситуации; сосредоточение на решении проблемы при ее трудности, непонятности, неопределенности и переживание интеллектуальных эмоций, содействующих позитивному переформулированию и личностному росту; подавлению конкурирующей деятельности и использованию юмора
Вызов от-ношениям	211/27,6 %	25,3 ± 10,6	Непонятный	Несправедливость	Отвлечение, внутренние качества	Юмор, позитивное переформулирование, концентрация на эмоциях и их активное выражение	Эмоционально-поддерживающий и избегающий	Принятие и использование обеих видов поддержки для преодоления страданий и переживаний несправедливости
Вызов утраты	87/11,4 %	28,1 ± 13,3	Неразрешимый, неожиданный	Страдание	Поддержка	Подавление конкурирующей деятельности, активное со-владение, принятие	Принимающий и избегающий	Принятие при значимости ситуации, подавление конкурирующей деятельности при ее неразрешимости. Концентрация на эмоциях и их активное выражение по-могает преодолеть переживания несправедливости
Вызов материальному благополучию	85/11,1 %	30,9 ± 11,3	Неопределенный	Слабая выраженность всех эмоциональных переживаний	Внутренние качества, поддержка	Использование инструментальной поддержки, сдерживание	Когнитивно-позитивный	Необходимость активного выражения всего спектра эмоциональных переживаний (страдания, несправедливости, моральные интеллектуальные эмоции) и обращение к религии
Глобальные вызовы	37/4,8 %	36,8 ± 12,7	Непредсказуемый, бесконтрольный, неопределенный, неожиданный	Страдание, интеллектуальные	Отвлечение, внутренние качества	Планирование, активное совладение, подавление конкурирующей деятельности, мысленный уход	Эмоционально-поддерживающий	Интеллектуальные эмоции, поддерживающие позитивное переформулирование и личностный рост, а переживания несправедливости – использование эмоциональной поддержки
Вызов само-проектированию	58/7,6 %	24,8 ± 9,9	Непонятный, неопределенный	Интеллектуальные	Внутренние качества	Позитивное переформулирование и сдерживание	Избегающий	Интеллектуальные эмоции содействуют позитивному переформулированию, активному совладанию, подавлению конкурирующей деятельности, планированию, использованию инструментальной и эмоциональной поддержки
Вызов профессиональной сферы	102/13,4 %	24,3 ± 9,4	Трудный, значимый, стрессогенный	Интеллектуальные	Внутренние качества, отвлечение	Использование успокоительных и мысленный уход	Когнитивно-позитивный	Интеллектуальные эмоции, трудность ситуации под-держивают стратегию подавления конкурирующей деятельности. Стрессогенность повышают возможность планирования действий
Вызов множественных трудностей	54/7,1 %	29,8 ± 12,7	Непредсказуемый, неопределенный, неожиданный	Интеллектуальные, страдание	Поддержка и внутренние качества	Инструментальная поддержка, позитивное переформулирование	Когнитивно-позитивный, эмоционально-поддерживающий и принимающий	Значимость ситуации способствует активному совладанию, трудность – обращению к религии и принятию, стрессогенность – обращению к религии. Переживания страданий способствуют обращению к религии сдерживанию и принятию. Интеллектуальные эмоции содействуют использованию инструментальной поддержки, стратегии юмора и использованию эмоциональной поддержки

Выводы

1. Вызов – это психологическая задача, включающая разные ситуации, события и требования расти под задачу, требования своевременности качественного ответа (готовность оценить, осознать, понять ситуацию и ее сигналы, а также дать адекватный ответ). Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации связано с умственной активностью человека, это процесс формирования субъективного образа ситуации в индивидуальном сознании, в котором задействованы мыслительные, эмоциональные аспекты и категоризация, которая предполагает обозначение ситуации как трудной.
2. Содержательные характеристики описанных ситуаций позволили выделить восемь типов вызовов: вызов болезни, вызов отношениям, вызов утраты, вызов материальному благополучию, глобальные вызовы, вызов самопроектированию, вызов профессиональной сферы и вызов множественных трудностей; четыре типа эмоциональных переживаний: 1) страдания (стресс, грусть, страх, тревога, тоска); 2) несправедливость (сострадание и жалость к себе, обида, злость); 3) интеллектуальные (любопытство, интерес, сомнение, удивление); 4) моральные (вина и стыд); шесть типов ресурсов для преодоления (поддержка близких, внутренние качества; сочетание поддержки и внутренних качеств; стремление к развитию, отвлечение, принятие).
3. **Вызов болезни** неожиданный, слабо контролируемый, сопровождается страданиями, переживаниями несправедливости и моральными переживаниями стыда и вины. Ответами на данный вызов являются поддерживающие отношения и внутренние качества (собственные ресурсы), принимающее совладание (принятие, обращение к религии), а также стратегия использования инструментальной поддержки, активные стратегии при значимости и трудности ситуации; сосредоточение на решении проблемы при ее трудности, непонятности, неопределенности и переживание интеллектуальных эмоций, содействующих позитивному переформулированию и личностному росту; подавлению конкурирующей деятельности и использованию юмора.
4. **Вызов отношениям** является умеренно трудным, не всегда понятным и сопровождается переживаниями несправедливости. Ответами на этот вызов становятся внутренние качества (сильный характер) и отвлечение, эмоционально-поддерживающий и избегающий стили совладания, а также стратегия юмора, позитивного переформулирования, активного выражения эмоций, принятие и использование обеих видов поддержки для преодоления страданий и переживаний несправедливости.
5. **Вызов утраты** оценивается как неразрешимый, внезапный и сопровождается страданием, стрессом, грустью, страхом, тревогой, тоской. Ответом на вызов утраты становятся поддерживающие отношения, принимающий и избегающий стили совладания и копинг-стратегии: подавление конкурирующей деятельности, активное совладание, принятие, а также принятие при значимости ситуации, подавление конкурирующей деятельности при ее неразрешимости. Концентрация на эмоциях и их активное выражение помогает преодолеть переживания несправедливости.
6. **Вызов материальному благополучию** сопровождается умеренными страданиями. Ответам на этот вызов становятся внутренние качества (планирование бюджета, активность) и поддержка близких, а также когнитивно-позитивный стиль совладания и копинг-стратегии: использование инструментальной поддержки, сдерживание, необходимость активного выражения всего спектра эмоциональных переживаний (страдания, несправедливость, моральные и интеллектуальные эмоции).
7. **Глобальный вызов** (спецоперация на Украине) непредсказуем, бесконтролен, неожидан, не определен и непонятен. Сопровождается страданиями и интеллектуальными эмоциями (любопытство, интерес, сомнение, удивление). Ответами на данный вызов являются отвлечение и существенные изменения во внутренних качествах; эмоционально-поддерживающий стиль совладания и копинг-стратегии: планирование, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, мысленный уход. Переживание интеллектуальных эмоций способствует позитивному переформулированию и личностному росту, а переживания несправедливости – использованию эмоциональной поддержки.
8. **Вызов самопроектированию** не всегда понятен и определен, сопровождается интеллектуальными эмоциями и моральными переживаниями. Ответом на него становятся внутренние качества (прежде всего преодоление себя); избегающий стиль совладания, копинг-стратегии: позитивное переформулирование и сдерживание. Интеллектуальные эмоции содействуют позитивному переформулированию, активному совладанию, подавлению конкурирующей деятельности, планированию, использованию инструментальной и эмоциональной поддержки.
9. **Вызов профессиональной сферы** вполне посилен и сопровождается интеллектуальными эмоциями. Ответами на этот вызов становятся внутренние качества (настойчивость, упорство) и отвлечение, когнитивно-позитивный стиль совладания и копинг-стратегии: использование успокоительных и мысленный уход. Переживания интеллектуальных эмоций, трудность ситуации усиливают стратегию подавления конкурирующей деятельности, а стрессогенность вызова повышает возможность планирования действий.
10. **Вызов множественных трудностей** непредсказуем, заставляет страдать и сопровождается интеллектуальными эмоциями. Ответом на него становятся поддержка и внутренние качества (интерес, познание себя и окружающей действительности); когнитивно-позитивный, эмоционально-поддерживающий и принимающий стили совладания. Значимость ситуации усиливает активное совладание, трудность – обращение к религии и принятие, стрессогенность – обращение к религии. Переживание страданий содействует обращению к религии сдерживанию и принятию. Интеллектуальные

эмоции способствуют использованию инструментальной поддержки, стратегии юмора и использованию эмоциональной поддержки.

При планировании психологической помощи людям, сталкивающимся с тем или иным типом вы-

зова современности, необходимо учитывать доминирующие когнитивные оценки вызова, сопровождающие его эмоциональные переживания, внешние и внутренние ресурсы (возможности), копинг-стратегии и копинг-стили.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тойнби, А. Дж. Постигание истории. Сборник / А. Дж. Тойнби. – М. : Рольф, 2001. – 640 с.
2. Водяха, С. А. Вызовы времени: самопроектирование молодежи как междисциплинарная задача / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, Н. А. Симбирцева, Е. В. Шалагина // Общество, среда, развитие. – 2021. – № 1. – С. 15–20.
3. Леонтьев, Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д. А. Леонтьев // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 2.
4. Мир человека: неопределенность как вызов / Отв. ред. Г. Л. Белкина. Ред.-сост. М. И. Фролова. – М. : Ленанд, 2019. – 520 с.
5. Личностный потенциал : структура и диагностика. – М. : Смысл, 2011. – 675 с.
6. Сравнительный анализ личностных ресурсов переходного и нового поколений белорусов и россиян в новых культурно-исторических условиях / М. А. Одинцова [и др.] // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10. № 2. – С. 47–66.
7. Гришина, Н. Г. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов / Н. Г. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2011. – Вып. 4 – С. 109–116.
8. Асмолов, А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия / А. Г. Асмолов // Психологические исследования. – 2015. – № 8(40). – <http://psystudy.ru>.
9. Ташлыкova, М. Вызов и угроза: из естественного языка в общественно-политический дискурс и обратно / М. Ташлыкova // Трансграничные вызовы национальному государству. – СПб. : Интерсоцис, 2015. – С. 92.
10. Odintsova, M. A. Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study) / M. A. Odintsova, D. V. Lubovsky, P. A. Ivanova, E. S. Gusarova. – Psychology in Russia: State of the Art. – 2022. – Т. 15. № 3. – P. 56–74.
11. Леонова, Е. Н. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания / Е. Н. Леонова // Человеческий капитал. – 2021. – № 4 (148). – С. 90–103.
12. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание ТЖС с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева / Е. В. Битюцкая // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 40–56.
13. Лэнгле, А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 4 (24). – С. 23–33.
14. Грицков, Ю. В. Страдание как сущностное свойство человеческой ситуации / Ю. В. Грицков // Вестник Кем. ГУ. Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – Том 3. № 1. – С. 49.
15. Бреслав, Г. М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения к его отсутствию / Г. М. Бреслав // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – Т. 17. № 1. – С. 27–42.
16. Налитова, А. С. К вопросу истории развития понятия «интеллектуальные эмоции» / А. С. Налитова // Вестник ОГУ. – 2013. – № 2(151). – С. 176–182.
17. Кольцова, Л. С. Чувства вины и стыда как психологическая проблема у девушек-студенток / Л. С. Кольцова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. № 1А. – С. 172–180.
18. Ефремова, М. В. Коллективные эмоции вины и стыда: обзор современных следований / М. В. Ефремова, Л. К. Григорян // Современная зарубежная психология. – 2014. – Т. 3, № 4. – С. 71–88.

REFERENCES

1. Tojnbi, A. Dzh. Postizhenie istorii. Sbornik / A. Dzh. Tojnbi. – M. : Rol'f, 2001. – 640 s.
2. Vodyaha, S. A. Vyzovy vremeni: samoproektirovanie molodezhi kak mezhdisciplinarnaya zadacha / S. A. Vodyaha, Yu. E. Vodyaha, N. A. Simbirceva, E. V. Shalagina // Obshchestvo, sreda, razvitie. – 2021. – № 1. – S. 15–20.
3. Leont'ev, D. A. Vyzov neopredelennosti kak central'naya problema psihologii lichnosti / D. A. Leont'ev // Psihologicheskie issledovaniya. – 2015. – T. 8, № 40. – S. 2.
4. Mir cheloveka: neopredelennost' kak vyzov / Otv. red. G. L. Belkina. Red.-sost. M. I. Frolova. – M. : Lenand, 2019. – 520 s.
5. Lichnostnyj potencial : struktura i diagnostika. – M. : Smysl, 2011. – 675 s.
6. Sravnitel'nyj analiz lichnostnyh resursov perekhodnogo i novogo pokolenij belorusov i rossiyan v novyh kul'turno-istoricheskikh usloviyah / M. A. Odincova [i dr.] // Social'naya psihologiya i obshchestvo. – 2019. – T. 10. № 2. – S. 47–66.
7. Grishina, N. G. Ekzistencial'nye problemy cheloveka kak zhiznennyj vyzov / N. G. Grishina // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 12. – 2011. – Vyp. 4 – S. 109–116.
8. Asmolov, A. G. Psihologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya / A. G. Asmolov // Psihologicheskie issledovaniya. – 2015. – № 8(40). – <http://psystudy.ru>.
9. Tashlykova, M. Vyzov i ugroza: iz estestvennogo yazyka v obshchestvenno-politicheskij diskurs i obratno / M. Tashlykova // Transgranichnye vyzovy nacional'nomu gosudarstvu. – SPb. : Intersocis, 2015. – S. 92.
10. Odintsova, M. A. Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study) / M. A. Odintsova, D. V. Lubovsky, P. A. Ivanova, E. S. Gusarova. – Psychology in Russia: State of the Art. – 2022. – T. 15. № 3. – P. 56–74.
11. Leonova, E. N. Zhiznjestojkost' i kognitivnaya ocenka trudnoj zhiznennoj situacii kak prediktory sposobov sovladaniya / E. N. Leonova // Chelovecheskij kapital. – 2021. – № 4 (148). – S. 90–103.
12. Bitiuckaya, E. V. Kognitivnoe ocenivanie TZhS s pozicij deyatel'nostnogo podhoda A. N. Leont'eva / E. V. Bitiuckaya // Vestnik Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. – 2013. – № 2. – S. 40–56.
13. Lengle, A. Pochemu my stradaem? Ponimanie, obhozhdenie i obrabotka stradaniya s tochki zreniya ekzistencial'nogo analiza / A. Lengle // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. – 2016. – № 4 (24). – S. 23–33.
14. Grickov, Yu. V. Stradanie kak sushchnostnoe svojstvo chelovecheskoj situacii / Yu. V. Grickov // Vestnik Kem. GU. Gumanitarnye i obshchestvennye nauki. – 2019. – Tom 3. № 1. – S. 49.
15. Breslav, G. M. Obida kak predmet psihologicheskogo izucheniya: ot proshcheniya k ego otsutstviyu / G. M. Breslav // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki. – 2020. – T. 17. № 1. – S. 27–42.
16. Nalitova, A. S. K voprosu istorii razvitiya ponyatiya «intellektual'nye emocii» / A. S. Nalitova // Vestnik OGU. – 2013. – № 2(151). – S. 176–182.
17. Kol'cova, L. S. Chuvstva viny i styda kak psihologicheskaya problema u devushek-studentok / L. S. Kol'cova // Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. – 2022. – T. 11. № 1A. – S. 172–180.
18. Efremova, M. V. Kollektivnye emocii viny i styda: obzor sovremennyh sledovaniy / M. V. Efremova, L. K. Grigoryan // Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya. – 2014. – T. 3, № 4. – S. 71–88.