



оригинальная статья

<https://elibrary.ru/bgezsp>

Стандартизация опросника метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях (МиРТЖС)

Филенко Игорь Александрович

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, Томск

eLibrary Author SPIN: 5688-0364

<https://orcid.org/0000-0001-7072-8273>

Scopus Author ID: 57296247700

filen5725@mail.ru

Богомаз Сергей Александрович

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, Томск

eLibrary Author SPIN: 8190-6179

<https://orcid.org/0000-0002-8955-5621>

Scopus Author ID: 6603772587

Аннотация: Исследования личностных ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций, сопровождаемых возникновением состояний тревожности, стресса, актуальны в современной психологии. Существующие методы их психологической диагностики недостаточно разработаны. Цель – стандартизация опросника метакогнитивной регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях. В исследовании приняли участие 559 человек (г. Томск, 24,8 % мужчин, 75,2 % женщин, средний возраст – 22,1 года). Эксплораторный факторный анализ выделил 4 фактора (45,6 % дисперсии): самоконтроль поведения (6 пунктов, альфа Кронбаха $\alpha = 0,780$; композитная надежность $CR = 0,863$); контроль тревожности (4 пункта, $\alpha = 0,823$; $CR = 0,866$); функционирование памяти (3 пункта, $\alpha = 0,817$; $CR = 0,832$); интуитивное познание людей (4 пункта, $\alpha = 0,709$; $CR = 0,757$). Конфирматорный факторный анализ показал высокие значения индексов пригодности модели: $RMSEA = 0,044$; $SRMR = 0,059$; $CFI = 0,991$; $GFI = 0,986$. Шкалы апробируемого опросника обладают требуемой внешней конвергентной валидностью и согласуются с близкими по содержанию конструктами, что подтверждено при его совместном использовании с другими методиками: опросник на эмоциональный интеллект Д. В. Люсина; шкала интеллектуальной оценки риска G. Srapago et al., адаптация Т. В. Корниловой, Е. М. Павловой; опросник самоорганизации деятельности Е. Ю. Мандриковой; опросник оценочной тревожности С. D. Spielberger, адаптация В. Н. Карандашева; опросник личностной тревожности С. D. Spielberger, адаптация Ю. Л. Ханина; Шкала академической мотивации Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева, Е. Н. Осина. Показано, что шкалы методики обладают хорошей дискриминативной способностью, связанной со статистически достоверными различиями между мужчинами и женщинами: самоконтроль поведения ($p = 0,002$); контроль тревожности ($p < 0,001$); функционирование памяти ($p < 0,001$). Полученные результаты позволяют рекомендовать к использованию апробированный опросник для изучения ресурсов человека, связанных с преодолением трудных жизненных ситуаций. Опросник метакогнитивной регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях приведен в конце данной статьи.

Ключевые слова: трудные жизненные ситуации, стресс, тревожность, метакогнитивная регуляция, самоконтроль, память, конвергентная валидность

Цитирование: Филенко И. А., Богомаз С. А. Стандартизация опросника метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях (МиРТЖС). *СибСкрипт*. 2024. Т. 26. № 5. С. 685–700. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2024-26-5-685-700>

Поступила в редакцию 12.05.2024. Принята после рецензирования 27.06.2024. Принята в печать 01.07.2024.

full article

Standardizing a Questionnaire of Metacognitive Resources of Human Behavior Regulation in Difficult Circumstances

Igor A. Filenko

Tomsk State University, Russia, Tomsk

eLibrary Author SPIN: 5688-0364

<https://orcid.org/0000-0001-7072-8273>

Scopus Author ID: 57296247700

filen5725@mail.ru

Sergey A. Bogomaz

Tomsk State University, Russia, Tomsk

eLibrary Author SPIN: 8190-6179

<https://orcid.org/0000-0002-8955-5621>

Scopus Author ID: 6603772587

Abstract: Modern psychology focuses on personal resources that help to overcome difficult circumstances accompanied by anxiety and stress. However, psychological diagnosis in this sphere remains understudied. The present research was an attempt to standardize a questionnaire of metacognitive regulation of human behavior in difficult circumstances. The study involved 559 participants from Tomsk (24.8% men, average age – 22.1). The exploratory factor analysis identified four factors (45.6% variance): self-control of behavior (six items, Cronbach's alpha, $\alpha = 0.780$; composite reliability = 0.863); anxiety control (four items, $\alpha = 0.823$; composite reliability = 0.866); memory efficiency (three items, $\alpha = 0.817$; composite reliability = 0.832); intuitive cognition of people (four items, $\alpha = 0.709$; composite reliability = 0.757). Confirmation factor analysis showed high values of the model fitness indices: RMSEA = 0.044; SRMR = 0.059; CFI = 0.991; GFI = 0.986. The scales of the new questionnaire demonstrated the required external convergent validity and were found consistent with similar constructs. The study involved the following methods: D. V. Lyusin's Emotional Intelligence Questionnaire; Subjective Risk Intelligence Scale developed by G. Craparo et al. and adapted by T. V. Kornilova and E. M. Pavlova, E. Yu. Mandrikova's Activity Self-Organization Questionnaire, C. D. Spielberger's Anxiety Test adapted by V. N. Karandashev, C. D. Spielberger's Questionnaire of Personal Anxiety adapted by Yu. L. Khanin, and the Academic Motivation Scale developed by T. O. Gordeeva, O. A. Sychev, and E. N. Osin. The following scales demonstrated a good discriminative ability associated with statistically significant gender differences: self-control of behavior ($p = 0.002$); anxiety control ($p < 0.001$), and memory efficiency ($p < 0.001$). The questionnaire proved to be an efficient tool of studying human resources related to overcoming difficult circumstances.

Keywords: difficult life situations, stress, anxiety, metacognitive regulation, self-control, memory, convergent validity

Citation: Filenko I. A., Bogomaz S. A. Standardizing a Questionnaire of Metacognitive Resources of Human Behavior Regulation in Difficult Circumstances. *SibScript*, 2024, 26(5): 685–700. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2024-26-5-685-700>

Received 12 May 2024. Accepted after peer review 27 Jun 2024. Accepted for publication 1 Jul 2024.

Введение

Ситуационный подход, рассматривающий взаимосвязи человека и окружающей среды, опирается на исследования С. Л. Рубинштейна, изучавшего аспекты взаимоотношения человека и мира в контексте взаимодействия с жизненными ситуациями [Рубинштейн 1973], и К. Левина, описавшего ситуационные аспекты адаптации человека [Левин 2000]. В дальнейшем ситуационный подход развивался в работах Л. И. Анцыферовой, изучавшей возможные стратегии совладания с трудными ситуациями [Анцыферова 1994], и L. Ross, включившего феномен фундаментальной ошибки атрибуции в проблемное

поле психологии ситуаций [Ross 1977]. В современной науке понятие *ситуация* «характеризует способ объединения разнонаправленных сил и потенциалов в некоторое целое, в котором цементирующая роль и инициатива принадлежат человеку» [Барабанщиков, Головина 2007: 160]. Ускоренное и непредсказуемое развитие технологий и социальных систем, повышение степени социальной неопределенности и возможных рисков, появление новых стрессовых факторов направили внимание современных психологов на изучение трудных жизненных ситуаций (ТЖС), под которыми понимается любая ситуация с высоким уровнем

неопределенности и значимости для человека [Petrovsky, Shmelev 2019]. Отечественные исследователи, изучающие ТЖС, отмечают необходимость включения в анализ следующих характеристик: оценивание человеком стресс-факторов; связанные с ними ответные реакции человека; целостные поведенческие комплексы – стратегии совладания [Белинская, Джураева 2021; Битюцкая, Корнеев 2020; Petrovsky, Shmelev 2019]. Исследование когнитивно-регуляторных ресурсов человека, определяющих специфику его стрессоустойчивости, степень психологического благополучия, эмоциональные реакции, проводится в контексте сложных ситуаций, вызванных глобальными быстрыми изменениями, происходящими в последние годы (пандемия и др.) [Филенко и др. 2023; Bokhan et al. 2021].

Отмечая существенную роль ТЖС в развитии дистресса и дезадаптации личности, психологи подчеркивают сложность их изучения, поскольку степень их трудности и возможные последствия, связанные с ними, опосредуются субъективными характеристиками личности и эффектами когнитивного оценивания человеком данных событий, а также зависят от выраженности текущего психического состояния [Анцыферова 1994]. Поэтому проблема оптимальной организации поведения и деятельности в ТЖС тесно связана с ситуационными аспектами регуляции неблагоприятных психических состояний – стресса, тревожности и др. [Прохоров и др. 2023]. В отечественной психологии созданы методики, изучающие личностные переменные, связанные с преодолением трудных жизненных ситуаций: Типы ориентаций в трудных ситуациях [Битюцкая, Корнеев 2020]; Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций [Битюцкая, Корнеев 2020]; Шкала осознанности [Белинская, Джураева 2021] и др. Однако они не охватывают возможный спектр когнитивно-регуляторных и метакогнитивных процессов, связанных с преодолением ТЖС. В связи с этим целью данного исследования явилась разработка и психометрическая оценка опросника метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях (МиРТЖС).

При создании опросника проводился анализ психологических феноменов, отражающих специфику аффективных и когнитивных процессов личности, вовлеченной в ТЖС. Л. А. Китаев-Смык отмечает, что при внезапном воздействии стрессора могут возникать: застойность мышления, усиление интегративного либо дезинтегративного

осмысления информации, утрата критичности оценивания ситуации, стрессовая пассивность и заторможенность мышления, связанная со стремлением ухода от проблем, неконструктивная сверхактивность мышления, снижение его продуктивности [Китаев-Смык 2009]. В эмпирических исследованиях отмечено, что высокие уровни стресса ведут к повышенному восприятию риска и одновременно снижают способность к стратегическому планированию [Nogas et al. 2023]. Острый стресс оказывает быстрое и долгосрочное воздействие на память, которое проявляется в снижении объема кратковременной памяти [Thomas, Wulff 2023]. Стресс, влияя на регуляторные способности человека, препятствует активному подавлению негативных воспоминаний, в то же время снижает память на нейтральную и контекстуальную информацию. Наблюдается повышенная концентрация внимания на характеристиках стрессора, но не на ситуации в целом [Herten et al. 2020]. В состоянии стресса происходит смещение фокуса внимания к эмоциональной информации и снижение активности когнитивного контроля [Quaedflieg et al. 2020], ухудшается переключение внимания [Elling et al. 2012]. Современные исследования подчеркивают значение метакогнитивных процессов в регуляции стресса. Неадаптивные метакогнитивные убеждения поддерживают неконструктивное поведение при стрессе и могут усиливать эмоциональный стресс в ТЖС [Carobianco et al. 2020]. Негативные метакогнитивные убеждения о контроле депрессии и тревоги сопровождаются значимыми положительными корреляциями с их симптомами [Ferne et al. 2019].

Изучение психологических факторов успешного или неуспешного поведения в ТЖС должно включать не только анализ когнитивных и аффективных процессов, но и метакогнитивные знания человека о работе своих психологических систем в кризисных ситуациях. Если подобные знания сформированы на достаточно глубоком уровне, они позволяют человеку самостоятельно, на основе анализа прошедших стрессовых событий выявлять возможные личностные дефициты, а также ресурсы для их преодоления, что дает возможность развивать эти ресурсы и активировать их в условиях возникновения новых сложных ситуаций. Поэтому изучаемый нами конструкт метакогнитивной регуляции жизнедеятельности человека в ТЖС включает знания субъекта о своих регуляторных способностях, в частности, знания о регуляции эмоциональных состояний, когнитивных процессов и поведения.

Первая регуляторная способность, которую мы рассматриваем, характеризует эффективность контроля тревожности в ТЖС, возникающей в большинстве стрессовых ситуаций на начальной стадии их развития. В отличие от состояния острого стресса, ведущего к проявлению неконтролируемого поведения, во время переживания тревожности многие люди еще могут сохранять определенный уровень осознанного самоконтроля текущей деятельности. Оценка своего прошлого опыта контроля тревожности с точки зрения его эффективности / неэффективности при возникновении ТЖС возможна, поскольку в памяти человека хранятся эмоционально значимые паттерны, связанные с его поведением в ТЖС, и оценки эффективности регуляции тревожности и других негативных состояний в ТЖС.

Вторая регуляторная характеристика – способность к осознанному самоконтролю и регулированию поведения в сложных ситуациях, характеризующая эффективность подобного самоконтроля. Данное понятие описывает способность человека осознанно контролировать свое поведение, сохраняя концентрацию внимания и ясность мысли, выбирать адекватные средства для преодоления ТЖС. В исследовании [Duckworth et al. 2014] отмечается, что самоконтроль является метакогнитивным процессом, состоящим из стратегий, с помощью которых человек регулирует характер выполняемой деятельности.

Третья мера описывает способность поддерживать работу оперативной и долговременной памяти на необходимом уровне эффективности в ТЖС для их преодоления. Эффективность памяти к воздействию неблагоприятных факторов в ТЖС проявляется при их возникновении и отражает способность человека успешно использовать ресурсы памяти. Эффективность долговременной памяти предполагает возможность извлечения необходимого жизненного опыта (индивидуального или усвоенного ранее коллективного) для преодоления сложных ситуаций. Эффективность кратковременной памяти характеризуется отсутствием или незначительными проявлениями интерференции и сохранением или незначительным снижением объема кратковременной памяти. Поскольку в нашем исследовании мы не изучаем по отдельности закономерности работы кратковременной памяти и долговременной памяти в ТЖС, а рассматриваем целостную систему памяти человека, третья мера оценивает общую эффективность функционирования памяти в ТЖС.

Четвертая способность, включенная нами в анализ, – это способность продуктивно использовать интуитивное мышление при взаимодействии с другими людьми в ТЖС. Доказано, что бессознательно воспринятая и переработанная человеком информация может оказывать существенное влияние на принятие решений [Канеман 2004]. Обнаружено, что в условиях стресса у людей актуализируется интуитивное мышление, оперирующее со значительным числом ассоциаций, при этом снижается роль рассудочного сознания в формировании поступков человека [Китаев-Смык 2009]. При возникновении стрессовых ситуаций аналитическая система принятия решений может работать медленно, что ведет к запаздыванию в решениях или принятию неоптимальных решений, не учитывающих всей специфики ситуационных факторов. В этом случае более эффективными оказываются быстро работающие и охватывающие параметры целостной ситуации интуитивные процессы [Yu 2016]. Обнаружено, что студенты в ситуации экзамена, воспринимаемой ими как стрессовая, для успешного решения сложных задач ориентируются как на логическое мышление, так и на интуицию [Taleyarkhan et al. 2023]. Анализ реальных экстремальных ситуаций показал, что для их позитивного решения опытные профессионалы полагались в большей степени на свою интуицию, чем на эксплицитные профессиональные знания. Изучение этих событий позволило заключить, что если бы специалисты применяли стандартные алгоритмы решения сложных задач, то эти ситуации не удалось бы успешно преодолеть [Hammond 2000].

Поскольку имеются свидетельства об эффективной работе интуитивных процессов, направленной на поиск решений проблем в условиях стресса, в нашем исследовании оправдано изучение перемной, связанной с интуитивным познанием людей в ТЖС. Мы рассматриваем только одну небольшую грань, характеризующую интуитивное мышление, – интуицию в контекстах взаимодействия человека с человеком. Рассмотрение интуиции в связи с межличностными отношениями необходимо в силу того, что большинство трудных ситуаций, возникающих в нашем социальном мире, связаны не с природными или техногенными факторами опасности (число которых снизилось на протяжении XX в. и текущего столетия), а во многом обусловлены особенностями социально-психологических, экономических, политических, этнических и межконфессиональных взаимодействий людей. В этих взаимодействиях большую роль играют бессознательные каналы восприятия информации,

работа которых находит отражение в таких психологических понятиях, как эмпатия, вчувствование, интуиция, сопереживание и др. Возникающие в процессе общения людей ситуации могут характеризоваться высокой степенью трудности (сложности), неопределенностью, неполнотой информации, что в ряде случаев не позволяет принимать четко выверенные рациональные решения, в связи с чем возникает задача изучения роли интуитивных процессов в принятии решений в контекстах межличностных взаимодействий в ТЖС. Этим и обусловлено изучение нами интуитивного мышления только в отношении взаимодействия с другими людьми.

На основе проведенного выше анализа мы включаем в конструкт метакогнитивной регуляции поведения человека в ТЖС его знания о способностях, позволяющих ему продуктивно взаимодействовать со сложными ситуациями, которые отражены в следующих характеристиках эффективности:

- 1) контроля тревожности в ТЖС;
- 2) самоконтроля поведения в ТЖС;
- 3) функционирования памяти в ТЖС;
- 4) точного интуитивного восприятия людей в ТЖС.

Поскольку в нашем исследовании изучается сложный феномен психологической реальности, в качестве методологических оснований исследования мы опирались на следующие принципы и концепции современной психологии:

- ситуационный подход к анализу психологических систем (С. Л. Рубинштейн, К. Левин, Л. Росс, Л. И. Анцыферова и др.);
- концепции совладания с трудными жизненными ситуациями (Е. В. Битюцкая, А. А. Корнеев, Е. П. Белинская, М. Р. Джураева, В. А. Петровский, И. М. Шмелев и др.);
- современные модели исполнительных функций, включающие в совместное рассмотрение аффективные, когнитивные, поведенческие характеристики человека, особенности его саморегуляции (Д. Зелазо, В. Хофманн, Б. Шмечел, А. Баддели, В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, Т. Г. Фомина и др.);
- концепции и исследования в области метапознания, ориентированные на анализ индивидуального жизненного опыта и развитие личностных ресурсов саморегуляции человека в связи с выполняемой деятельностью (Дж. Флэйвелл, Э. Уэллс, Х. Брич, К. Карасевич, Д. Муис, Х. Боков, К. Хантлей, А. В. Карпов, Е. И. Перикова, А. Е. Ловягина, В. М. Бызова и др.);

- современные теории стресса, включающие в анализ исполнительные функции и характеристики самоконтроля личности (М. Вольфф, С. Энге, А. Краплин, М. Смолка, Т. Гочке, Г. Шилдса, М. Сазма, Д. Спраге, Е. Верона, М. Жиротти, С. Адлер, Н. Зайнал, М. Ньюман и др.).

Методы и материалы

При создании методики для изучения ее внешней конвергентной валидности использовались:

- опросник на эмоциональный интеллект [Люсин 2009];
- шкала интеллектуальной оценки риска [Craparo et al. 2018], адаптация [Корнилова, Павлова 2020];
- шкалы *планирование* и *целеполагание* опросника самоорганизации деятельности [Мандрикова 2010];
- опросник оценочной тревожности C. D. Spielberger [Карандашев и др. 2004];
- Шкала личностной тревожности [Ханин 1976; Spielberger, Reheiser 2004];
- Шкала академической мотивации [Гордеева и др. 2014].

Статистическая обработка проводилась в программах jamovi 2.3.28.0. и jasp 0.17.0: эксплораторный и конфирматорный анализ структуры опросника; анализ надежности шкал; анализ первичных статистик для шкал; U-критерий различия Манна-Уитни при сравнении показателей апробируемого опросника по группам мужчин и женщин; корреляционный анализ между шкалами опросника и показателей методик, измеряющих родственные конструкты и психологические переменные.

Результаты

В ходе операционализации указанных выше характеристик рассматриваемого конструкта группой экспертов были подобраны утверждения (42 пункта), позволяющие оценивать психологические качества людей (эмоциональные состояния, восприятие, память, внимание, мышление) в контекстах, связанных с деятельностью в ТЖС. Для ответов на утверждения была использована 5-балльная шкала Лайкерта с вариантами ответов: не согласен, скорее не согласен, затрудняюсь с ответом, скорее согласен, полностью согласен. Результатом этого этапа стала первичная форма опросника. Далее на основании полевого исследования, выполненного в январе-феврале 2022 г., количество пунктов было сокращено до 21, поскольку исключенные утверждения обладали низкой информативностью.

Углубленный анализ структуры опросника с оставшимися пунктами проводился по результатам исследования, выполненного в ноябре 2023 г. в группе 300 респондентов – студентов вузов г. Томск (возраст – 18–45 лет, средний возраст – $21,2 \pm 4,7$ года; 25,3 % мужчин, 74,7 % женщин). Стандартизация опросника на данной выборке объясняется тем, что указанная возрастная группа представляет значительную часть населения и характеризуется высокой экономической и социальной активностью. В то же время ее представители имеют опыт преодоления ТЖС, связанный с пандемией и другими сложными ситуациями. Изучение особенностей преодоления ТЖС представителями сходных возрастных групп ранее проводилось в работах [Белинская, Джураева 2021; Битюцкая, Корнеев 2020; Куваева, Стрельникова 2021; Морозова и др. 2021; Перикова и др. 2019; Шерешкова, Спицына 2021].

Эксплораторный факторный анализ выполнялся с помощью метода извлечения минимальный остаток, использовалось вращение варимакс. Тест Бартлетта на сферичность показал правомочность факторного анализа ($p < 0,001$), мера адекватности выборки КМО = 0,818, что также соответствует требованиям к его качеству. По результатам разведочного анализа были выделены 4 фактора, включившие 17 пунктов с общей дисперсией 45,6 % (табл. 1). Количество факторов определялось с помощью параллельного анализа и критерия каменистой осыпи. На этом этапе из итоговой структуры опросника были удалены 4 пункта, показавшие низкие (менее 0,4) нагрузки для своих факторов: Мне трудно следить за своими мыслями и управлять ими в конфликтной ситуации; Я часто думаю о других людях и их поведении; Когда я думаю о ком-то, то пытаюсь поставить себя на его место; Я часто обдумываю смысл поступков других людей.

В соответствии с полученными результатами была сделана содержательная трактовка каждого фактора:

Фактор 1. Эффективность самоконтроля поведения в ТЖС. Включает 6 пунктов, процент дисперсии (12,50 %) характеризует способность личности к самоконтролю, самообладанию, устойчивости сознания и адекватному мышлению в ТЖС, что проявляется в осознанном и эффективном поведении, направленном на преодоление подобных ситуаций.

Фактор 2. Эффективность контроля тревожности в ТЖС. 4 пункта. Процент дисперсии (12,30 %) описывает степень сформированности у человека способности к управлению (контролю) тревожности при ее возникновении в ТЖС.

Фактор 3. Эффективность функционирования памяти в ТЖС. 3 пункта. Процент дисперсии (11,75 %) связан со способностью человека поддерживать успешное функционирование памяти и эффективно использовать ее ресурсы для преодоления ТЖС.

Фактор 4. Эффективность интуитивного познания других людей. 4 пункта. Процент дисперсии (9,00 %) характеризует способность к интуитивному познанию людей, которая в ТЖС раскрывает многоплановость контекстов социальных взаимодействий и отношений, выстраиваемых не только на основе рациональных, осмысленных оценок, но и на основе бессознательных процессов, связанных с интуицией, эмпатией, неосознаваемыми установками личности.

Для подтверждения структуры конструкта был проведен конфирматорный факторный анализ. В качестве исходных данных использовались результаты трех исследований периода 2022–2024 гг., представленные объединенной выборкой численностью 259 человек

Табл. 1. Факторная структура итоговой версии опросника, полученная по результатам эксплораторного факторного анализа, $n = 300$

Tab. 1. Final factor structure of the questionnaire obtained by exploratory factor analysis, $n = 300$

Факторы (% дисперсии)	Пункты	Значение	Уникальность
Фактор 1 (12,50)	Пункт 5	0,645	0,571
	Пункт 7	0,613	0,547
	Пункт 8	0,552	0,652
	Пункт 11	0,522	0,668
	Пункт 1	0,475	0,749
	Пункт 4	0,453	0,748
Фактор 2 (12,30)	Пункт 14	0,743	0,349
	Пункт 2	0,726	0,446
	Пункт 10	0,654	0,508
	Пункт 17	0,560	0,481
Фактор 3 (11,75)	Пункт 13	0,799	0,324
	Пункт 6	0,789	0,312
	Пункт 15	0,710	0,435
Фактор 4 (9,00)	Пункт 16	0,716	0,462
	Пункт 3	0,587	0,639
	Пункт 12	0,569	0,668
	Пункт 9	0,523	0,698

(24,3 % мужчин, 75,7 % женщин, средний возраст – $23,1 \pm 4,7$ года). В процессе подтверждающего анализа определялись индексы пригодности для четырех моделей (табл. 2): модель 1 включает четыре одноуровневых, не коррелирующих между собой фактора; модель 2 – четыре коррелирующих фактора одного уровня; модель 3 описывает двухуровневую систему, включающую четыре не коррелирующих фактора на первом уровне и один глобальный (общий) фактор на втором уровне; модель 4 представлена двухуровневой системой с четырьмя коррелирующими первичными факторами и одним глобальным фактором на втором уровне.

Наилучшими характеристиками обладает модель 2 (табл. 2), включающая 4 коррелирующих фактора одного уровня, которая показала высокие значения индексов пригодности при их сравнении с пороговыми значениями [Schermelleh-Engel et al. 2003]: сравнительного индекса соответствия модели CFI (эмпирическая величина превышает пороговое значение: $0,991 > 0,97$); индекса Тукера-Левиса TLI ($0,990 > 0,97$); индекса согласия GFI ($0,986 > 0,95$); нормированного индекса соответствия NFI ($0,974 > 0,95$); среднеквадратичной ошибки аппроксимации RMSEA (эмпирическое значение ниже порогового: $0,044 < 0,05$); стандартизованного среднеквадратичного остатка SRMR ($0,059 < 0,08$); отношения критерия χ^2 к числу степеней свободы – χ^2 / df ($1,50 < 2$). Дальнейший анализ был направлен на уточнение психометрических характеристик модели 2.

Показатели надежности α Кронбаха, ω МакДональда, композитной надежности CR модели 2 приведены в таблице 3. Расчет проводился для объединенной

выборки численностью 559 человек, включающей всех респондентов, чьи результаты вошли в эксплораторный и конфирматорный факторный анализ. Показатель CR (Composite Reliability) в современной психометрике используется в качестве более точной альтернативы коэффициента α Кронбаха для проверки композитной надежности шкал [Первичко и др. 2022; Henseler et al. 2009; Werts et al. 1974]. При определении CR значения, превышающие 0,7, рассматриваются для шкалы в качестве допустимых.

Результаты (табл. 3) свидетельствуют о том, что значения надежности для двух шкал (контроль тревожности и функционирование памяти) по показателям α Кронбаха, ω МакДональда, CR находятся на хорошем уровне, превышающем 0,800. Для шкалы *самоконтроль поведения* показатели α Кронбаха, ω МакДональда демонстрируют умеренные (допустимые) значения, превышающие 0,700, а показатель CR – хорошее значение, превышающее 0,800. Для шкалы *интуитивное познание людей* все три показателя надежности соответствуют умеренным (допустимым) значениям, превышающим 0,700.

Для анализа проверки внутренней конвергентной валидности шкал, которая показывает степень взаимосвязи двух или более индикаторов шкалы в рамках применяемой исследовательской модели, использовался показатель средней выделенной дисперсии AVE (Average Variance Extracted). Если AVE превышает 0,5 – отмечается наличие достаточной конвергентной валидности [Первичко и др. 2022; Fornell, Larcker 1981]. Значения AVE, CR и коэффициенты корреляций r между шкалами методики представлены в таблице 4.

Табл. 2. Статистические индексы пригодности четырех моделей, полученных по результатам конфирматорного факторного анализа, $n = 259$

Tab. 2. Statistical fitness indices of four models obtained by confirmatory factor analysis, $n = 259$

Модели	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (RMSEA 90% CI Lower; Upper)	GFI	NFI	χ^2 / df
Модель 1 (4 не коррелирующих фактора)	0,689	0,645	0,206	0,256 (0,247; 0,266)	0,824	0,678	17,96
Модель 2 (4 коррелирующих фактора)	0,991	0,990	0,059	0,044 (0,029; 0,057)	0,986	0,974	1,50
Модель 3 (2 уровня и 4 не коррелирующих фактора)	0,958	0,950	0,095	0,096 (0,086; 0,107)	0,968	0,941	3,38
Модель 4 (2 уровня и 4 коррелирующих фактора)	0,960	0,952	0,094	0,095 (0,084; 0,107)	0,970	0,944	3,35

Табл. 3. Показатели надежности, первичные статистики шкал (в баллах), значения асимметрии и эксцесса, n = 559

Tab. 3. Reliability indicators with primary statistics, skewness, and kurtosis for each scale, n = 559

Шкалы	Надежность шкал			Ср. зн. $\pm$ ст. откл.	Медиана	Перцентиль 25 %	Перцентиль 75 %	Асимметрия	Эксцесс
	Кронбах α	Макдональдс ω	Композитная надежность, CR						
Самоконтроль поведения	0,780	0,782	0,863	3,88 $\pm$ 0,71	4,00	3,50	4,33	-0,771	0,672
Контроль тревожности	0,823	0,824	0,866	2,77 $\pm$ 1,04	2,75	2,00	3,50	0,311	-0,736
Функционирование памяти	0,817	0,818	0,832	3,38 $\pm$ 1,06	3,33	2,67	4,33	-0,232	-0,902
Интуитивное познание людей	0,709	0,710	0,757	3,46 $\pm$ 0,82	3,50	3,00	4,00	-0,501	-0,128

Табл. 4. Значения AVE, CR, коэффициенты корреляций по Спирмену для шкал, n = 259

Tab. 4. Average variance extracted (AVE), composite reliability (CR), and Spearman correlation coefficients (r) for each scale, n = 259

Шкалы	Статистические показатели			r			
	AVE	$\sqrt{AVE}$	CR	СП	КТ	ФП	ИПЛ
Самоконтроль поведения (СП)	0,513	0,716	0,863	–	0,340*	0,324*	0,318*
Контроль тревожности (КТ)	0,619	0,787	0,866	0,340*	–	0,548*	-0,042
Функционирование памяти (ФП)	0,623	0,789	0,832	0,324*	0,548*	–	-0,044
Интуитивное познание людей (ИПЛ)	0,438	0,662	0,757	0,318*	-0,042	-0,044	–

Прим.: * – $p < 0,001$.

Для трех шкал (самоконтроль поведения, контроль тревожности, функционирование памяти) значения AVE > 0,5, т.е. конвергентная валидность шкал соответствует требованиям (табл. 4). Для одной шкалы (интуитивное познание людей) значение AVE = 0,438 < 0,5. Однако, если AVE больше 0,4, а композитная надежность шкалы выше 0,6 (для шкалы интуитивное познание людей CR = 0,757), то такие показатели конвергентной валидности считаются приемлемыми [Fornell, Larcker 1981].

Дискриминантная валидность, определяющая, насколько один конструкт (шкала) отличается от других, оценивалась при сравнении величины $\sqrt{AVE}$ для конкретной шкалы с каждым из коэффициентов ее корреляции с другими шкалами [Fornell, Larcker 1981]. В таблице 4 представлены коэффициенты корреляции шкал, и на основе их сопоставления со значениями $\sqrt{AVE}$ следует, что корень квадратный из AVE для каждой шкалы превосходит ее корреляции с другими шкалами, т.е. дискриминантная валидность шкал соответствует требованиям.

Также результаты демонстрируют, что между шкалой самоконтроль поведения (с одной стороны) и шкалами контроль тревожности, функционирование памяти, интуитивное познание людей (с другой стороны) существуют значимые ($p < 0,001$) корреляции умеренной силы (табл. 4). Между шкалами функционирование памяти и контроль тревожности существует значимая ($p < 0,001$) связь средней силы. Шкала интуитивное познание людей не коррелирует со шкалами контроль тревожности и функционирование памяти. То есть шкалы методики являются относительно независимыми.

Внешняя конвергентная валидность шкал методики оценивалась в трех исследованиях.

Исследование 1 состоялось в 2022 г. в группе респондентов численностью 71 человек (28,2 % мужчин, 71,8 % женщин, средний возраст – 38,5 $\pm$ 7,3 года) с использованием дополнительных методик: опросника на эмоциональный интеллект [Люсин 2009], включающего 5 первичных субшкал: понимание чужих эмоций (МП), управление чужими эмоциями (МУ),

понимание своих эмоций (ВП), управление своими эмоциями (ВУ), контроль экспрессии (ВЭ), а также 4 дополнительные шкалы: межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ), внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ), понимание эмоций (ПЭ), управление эмоциями (УЭ); шкалы интеллектуальной оценки риска [Craparo et al. 2018], адаптация [Корнилова, Павлова 2020], измеряющей четыре субшкалы: самооффективность при решении проблем, способность к воображению, принятие неопределенности, уязвимость к эмоциональному стрессу; шкалы *планирование* и *целеполагание* опросника самоорганизации деятельности [Мандрикова 2010].

Результаты данного этапа представлены в таблице 5, включившей только те шкалы названных методик, которые показали значимые корреляции со шкалами апробируемой методики МиРТЖС. Шкала *самоконтроль поведения* демонстрирует статистически значимые корреляции средней силы со шкалами *уязвимость к эмоциональному стрессу, управление своими эмоциями, внутриличностный эмоциональный интеллект, управление эмоциями*. Шкала *контроль тревожности* достоверно коррелирует на уровне связей средней силы со шкалами *принятие неопределенности, уязвимость к эмоциональному стрессу, управление своими эмоциями, внутриличностный эмоциональный*

интеллект, управление эмоциями. Получены статистически значимые показатели корреляции для шкалы *эффективность памяти* средней силы со шкалами *принятие неопределенности, уязвимость к эмоциональному стрессу, целеполагание, контроль экспрессии, внутриличностный эмоциональный интеллект, управление эмоциями*. Шкала *интуитивное познание людей* показала только одну статистически достоверную связь среднего уровня со шкалой *понимание чужих эмоций*. Таким образом, обнаруженные значимые взаимосвязи самоконтроля поведения, контроля тревожности и функционирования памяти со способностями по управлению эмоциями, интуитивного познания людей – с пониманием чужих эмоций подтверждают конвергентную валидность нашего конструкта.

Исследование 2 проводилось в марте 2024 г. в группе респондентов численностью 70 человек (45,7 % мужчин, 54,3 % женщин, средний возраст – $21,6 \pm 1,7$ года) с использованием дополнительных методик: опросника оценочной тревожности С. D. Spielberger со шкалами *беспокойство, эмоциональность, общая оценочная тревожность* [Карандашев и др. 2004]; Шкалы академической мотивации [Гордеева и др. 2014] со шкалами *познавательная мотивация, мотивация достижения, мотивация саморазвития* (другие шкалы данного опросника в исследование не включались).

Табл. 5. Коэффициенты корреляции по Спирмену между шкалами опросника МиРТЖС и показателями опросников интеллектуальной оценки риска, эмоционального интеллекта, самоорганизации деятельности, $n = 71$

Tab. 5. Spearman correlation coefficients (r) between the scales of the experimental questionnaire and the indicators of questionnaires on intellectual risk assessment, emotional intelligence, and self-control, $n = 71$

Показатели	Самоконтроль поведения		Контроль тревожности		Функционирование памяти		Интуитивное познание людей	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Принятие неопределенности	-0,377	0,001	-0,563	< 0,001	-0,555	< 0,001	0,056	0,640
Уязвимость к эмоциональному стрессу	-0,504	< 0,001	-0,599	< 0,001	-0,557	< 0,001	-0,151	0,208
Целеполагание	0,298	0,012	0,404	< 0,001	0,500	< 0,001	-0,011	0,925
Понимание чужих эмоций	0,144	0,229	0,228	0,056	0,105	0,383	0,532	< 0,001
Понимание своих эмоций	0,309	0,009	0,438	< 0,001	0,379	0,001	0,125	0,300
Управление своими эмоциями	0,550	< 0,001	0,569	< 0,001	0,362	0,002	0,105	0,383
Контроль экспрессии	0,332	0,005	0,376	0,001	0,503	< 0,001	0,088	0,463
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0,508	< 0,001	0,620	< 0,001	0,568	< 0,001	0,122	0,311
Управление эмоциями	0,584	< 0,001	0,604	< 0,001	0,544	< 0,001	0,133	0,268

Результаты представлены в таблице 6, включившей только те шкалы указанных методик, которые продемонстрировали статистически достоверные корреляции с показателями методики МиРТЖС. Шкала *самоконтроль поведения* демонстрирует статистически значимые корреляции средней, умеренной и слабой силы со шкалами *беспокойство*, *эмоциональность*, *общая оценочная тревожность*, *мотивация достижения*. Показатель *контроль тревожности* значимо коррелирует со шкалами *беспокойство* (сильная отрицательная связь), *эмоциональность* (отрицательная связь средней силы), *общая оценочная тревожность* (сильная отрицательная связь). Шкала *функционирование памяти* значимо коррелирует со шкалами *беспокойство* (отрицательная связь средней силы), *эмоциональность* (отрицательная связь умеренной силы), *общая оценочная тревожность* (отрицательная связь средней силы). Обнаруженные в этом исследовании значимые взаимосвязи самоконтроля поведения, контроля тревожности и функционирования памяти с характеристиками оценочной тревожности подтверждают конвергентную валидность нашего конструкта.

Исследование 3 выполнено в апреле 2024 г. в группе из 61 человека (24,6 % мужчин, 75,4 % женщин, средний возраст – $24,5 \pm 8,6$ года) с использованием шкал методики МиРТЖС и опросника личностной тревожности [Ханин 1976; Spielberger, Reheiser 2004]. Было обнаружено, что шкала *личностной тревожности* демонстрирует достоверную отрицательную корреляцию (по Спирмену) средней силы со шкалой *самоконтроль поведения* ($r = -0,692$; $p < 0,001$); сильную достоверную отрицательную корреляцию со шкалой *контроль тревожности* ($r = -0,702$; $p < 0,001$); достоверную умеренную отрицательную корреляцию

со шкалой *функционирование памяти* ($r = -0,410$; $p < 0,01$). Таким образом, развитие регуляторных характеристик, связанных с контролем поведения, эмоций и когнитивных процессов в ТЖС, может вносить позитивный вклад в снижение личностной тревожности.

Далее изучались дискриминативные характеристики шкал методики в контексте сравнения показателей мужчин и женщин. В таблице 7 представлены результаты первичных статистик и значимость различий для групп мужчин (средний возраст – $21,5 \pm 2,8$) и женщин (средний возраст – $21,05 \pm 5,07$) по выборке $n = 331$ человек (исследование проводилось в октябре-ноябре 2023 г.). В сравнительный анализ были включены только данные респондентов, проходивших тестирование в одно и то же время (в пределах одного месяца), чтобы исключить возможные влияния дополнительных внешних переменных на результаты анализа.

Из таблицы 7 следует, что шкалы методики обладают дискриминативностью в связи с половой принадлежностью респондентов: у мужчин статистически достоверно фиксируются более высокие значения по шкалам *самоконтроль поведения*, *контроль тревожности*, *функционирование памяти* по сравнению с женщинами. У женщин наблюдаются более высокие значения по шкале *интуитивное познание людей*, однако различия по данному показателю не достоверны.

Обсуждение

Представленные выше результаты свидетельствуют о том, что феномены, связанные с регуляцией поведения человека в ТЖС, имеют многомерную структуру, включающую контуры аффективной и когнитивной регуляции, связанные сложными межсистемными

Табл. 6. Коэффициенты корреляции по Спирмену между шкалами опросника МиРТЖС и показателями дополнительных методик, $n = 70$

Tab. 6. Spearman correlation coefficients (r) between each scale of the experimental questionnaire and indicators from additional questionnaires, $n = 70$

Показатели	Самоконтроль поведения		Контроль тревожности		Функционирование памяти		Интуитивное познание людей	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Беспокойство	-0,529	< 0,001	-0,763	< 0,001	-0,640	< 0,001	-0,08	0,512
Эмоциональность	-0,411	< 0,001	-0,681	< 0,001	-0,416	< 0,001	-0,107	0,377
Общая оценочная тревожность	-0,513	< 0,001	-0,776	< 0,001	-0,556	< 0,001	-0,069	0,570
Мотивация достижения	0,265	0,027	0,142	0,240	0,071	0,559	0,196	0,103

Табл. 7. Первичные статистики (баллы) и значимость различий (U-критерий Манна-Уитни) по шкалам методики для групп мужчин и женщин, n = 331
Tab. 7. Primary statistics (scores) and significance of gender differences (Mann-Whitney U-test) for each scale of the experimental questionnaire, n = 331

Шкалы	Ср. зн. ± ст. откл.		p
	мужчины	женщины	
Самоконтроль поведения	4,03 ± 0,77	3,85 ± 0,62	0,002
Контроль тревожности	3,40 ± 1,04	2,57 ± 0,94	< 0,001
Функционирование памяти	3,80 ± 1,02	3,29 ± 1,05	< 0,001
Интуитивное познание людей	3,43 ± 0,82	3,51 ± 0,77	0,504

взаимодействиями. Соответственно, конструкт метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях (МиРТЖС), рассматриваемый в данной работе, хотя и не отражает всю полноту данной многомерности, однако включает в описание несколько важных для ее понимания (и понимания поведения человека в ТЖС) измерений:

- знания человека о своей способности к самоконтролю, самообладанию, устойчивости сознания и адекватному мышлению в сложных ситуациях, что проявляется в осознанном и эффективном поведении, направленном на преодоление подобных ситуаций;
- знания личности о своей способности к контролю тревожности при ее возникновении в ТЖС;
- знания субъекта о своей способности поддерживать эффективное функционирование памяти в условиях ТЖС;
- знания человека о своей способности к интуитивному познанию людей, которая в ТЖС раскрывает многоплановость контекстов социальных взаимодействий и отношений личности.

Данные характеристики являются относительно независимыми и выделяют те психологические функциональные подсистемы, которые активно включены в процесс выполнения деятельности или реализации человеком определенного поведения в ТЖС. Структура изучаемого нами конструкта оказала свою устойчивость при ее изучении на разных выборках в возрастном диапазоне от 17 до 65 лет. Представленные выше результаты свидетельствуют о достаточно точной оценке изучаемых психологических характеристик

с помощью разработанного опросника, шкалы которого демонстрируют приемлемые показатели внешней и внутренней конвергентной валидности, дискриминантной валидности, а также надежности и дискриминативных возможностей, связанных с определением особенностей измеряемых показателей для разных социальных групп.

Компактность опросника позволяет использовать его для экспресс-диагностики регуляторных характеристик людей, вовлеченных в стрессовые, конфликтные, сложные ситуации, для определения возможных личностных дефицитов и ресурсов, связанных с их преодолением. Опросник можно эффективно использовать как самостоятельно, так и в батареях тестов, направленных на изучение стратегий копинга, жизнестойкости, адаптивности, уровней тревожности, стресса. Он может быть рекомендован к применению в профессиональных группах различного профиля (в том числе для специалистов экстремальных видов деятельности), в учебных группах (школьники старших классов, студенты колледжей, вузов), для спортсменов в период напряженных тренировок и интенсивных соревнований, для людей, попавших в сложные жизненные ситуации, подвергшихся воздействию экстремальных и опасных факторов и вовлеченных в мероприятия, связанные с психологической реабилитацией.

Ограничения настоящего исследования связаны с частичным, неполным описанием многомерного конструкта метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях, а также с региональной и профессиональной спецификой респондентов, включенных в исследование, т.к. большинство из них – жители Томской области, студенты университетов г. Томск.

Заключение

Конструкт метакогнитивных ресурсов регуляции поведения человека в трудных жизненных ситуациях соответствует изучаемому феномену. В его структуре было выделено четыре характерных фактора, диагностирующие знания человека о своих регуляторных характеристиках в контекстах его взаимодействия с трудными жизненными ситуациями: самоконтроль поведения, контроль тревожности, функционирование памяти, интуитивное познание людей. Опросник МиРТЖС составлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к психодиагностическим методикам. Психометрическая оценка опросника показала, что его шкалы обладают требуемой валидностью

и согласуются с близкими по содержанию конструктами и методиками. Опросник обеспечивает необходимую точность измерений, для него характерна устойчивость структуры, хорошая одномоментная надежность и дискриминативность, позволившая обнаружить статистически достоверные различия по трем из четырех шкал методики при сравнении групп мужчин и женщин. Полученные в исследовании результаты позволяют рекомендовать к использованию апробированный опросник для изучения ресурсов человека, связанных с преодолением трудных жизненных ситуаций.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

Contribution: All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for information published in this article.

Литература / References

- Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18. [Antsiferova L. I. Personality in difficult circumstances: Reinterpretation, transformation of situations, and psychological protection. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 1994, 15(1): 3–18. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/safdz>
- Барабанщиков В. А., Головина Е. В. Российская психофизика на пути к интеграции. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2007. Т. 4. № 1. С. 158–165. [Barabanshchikov V. A., Golovina E. V. Russian psychophysics on the way to integration. *Journal of the Higher School of Economics*, 2007, 4(1): 158–165. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/jwmcbox>
- Белинская Е. П., Джуреева М. Р. К. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2021. Т. 11. № 1. С. 48–62. [Belinskaya E. P., Dzhuraeva M. R. K. The relationship between proactive coping with difficult life situations and the level of mindfulness: A cross-cultural analysis. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, 11(1): 48–62. (In Russ.)] <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103>
- Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации». *Вестник Московского государственного областного университета*. 2020. № 4. С. 141–163. [Bityutskaya E. V., Korneev A. A. Diagnostics of perception of life events: The situational version of the questionnaire "Types of orientations in difficult situations". *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta*, 2020, (4): 141–163. (In Russ.)] <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-4-1047>
- Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Опросник «Шкалы академической мотивации». *Психологический журнал*. 2014. Т. 35. № 4. С. 96–107. [Gordeeva T. O., Sychev O. A., Osin E. N. "Academic motivation scales" questionnaire. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2014, 35(4): 96–107. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/sjvwln>
- Канеман Д. Контуры ограниченной рациональности: возможность интуитивных суждений и выбора. *Эко-вест*. 2004. Т. 4. № 4. С. 540–592. [Kahneman D. Maps of bounded rationality: A perspective on intuitive judgment and choice. *Ecowest*, 2004, 4(4): 540–592. (In Russ.)]
- Карандашев В. Н., Лебедева М. С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию. СПб.: Речь, 2004. 80 с. [Karandashev V. N., Lebedeva M. S., Spilberger C. *Study of evaluative anxiety: Guidelines*. St. Petersburg: Rech, 2004, 80. (In Russ.)]
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Акад. проект, 2009. 943 с. [Kitaev-Smyk L. A. *Psychology of stress. Psychological anthropology of stress*. Moscow: Akad. proekt, 2009, 943. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qxxjvh>
- Корнилова Т. В., Павлова Е. М. Шкала интеллектуальной оценки риска и ее связь с готовностью к риску и эмоциональным интеллектом. *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. Т. 28. № 4. С. 59–78. [Kornilova T. V., Pavlova E. M. Risk intelligence scale and its relationship with risk readiness and emotional

- intelligence. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, 28(4): 59–78. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280404>
- Куваева И. О., Стрельникова А. М. Особенности совладания со специфической трудной ситуацией: пандемия COVID-19. *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры*. 2021. Т. 27. № 2. С. 84–91. [Kuvaeva I. O., Strelnikova A. M. The features of coping with a specific challenging situation (COVID-19 pandemic). *Izvestiia Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 1: Problemy obrazovaniia, nauki i kultury*, 2021, 27(2): 84–91. (In Russ.)] <https://doi.org/10.15826/izv1.2021.27.2.032>
- Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Сенсор, 2000. 368 с. [Lewin K. *Field theory in social sciences*. St. Petersburg: Sensor, 2000, 368. (In Russ.)]
- Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. *Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям*, ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. М.: ИП РАН, 2009. С. 264–278. [Lyusin D. V. EMIN Questionnaire of emotional intelligence: New psychometric data. *Social and emotional intelligence: From processes to dimensions*, eds. Lyusin D. V., Ushakov D. V. Moscow: IP RAS, 2009, 264–278. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/slanqv>
- Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 87–111. [Mandrikova E. Yu. Developing a questionnaire of self-control. *Psikhologicheskaiia diagnostika*, 2010, (2): 87–111. (In Russ.)]
- Морозова И. С., Медовикова Е. А., Мороденко Е. В., Гриненко Д. Н., Каргина А. Е. Обеспечение безопасности на производстве сотрудников, использующих различные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций. *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2021. № 2. С. 161–168. [Morozova I. S., Medovikova E. A., Morodenko E. V., Grinenko D. N., Kargina A. E. Ensuring safety in the workplace for employees using various strategies to overcome difficult life situations. *Izvestiia Baltiiskoi gosudarstvennoi akademii rybopromyslovogo flota: psikhologo-pedagogicheskie nauki*, 2021, (2): 161–168. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/vsbpte>
- Первичко Е. И., Митина О. В., Конюховская Ю. Е., Степанова О. Б. Проверка психометрических характеристик Наймигенского опросника для диагностики дисфункционального дыхания во время пандемии COVID-19 на российской выборке. *Клиническая и специальная психология*. 2022. Т. 11. № 3. С. 262–302. [Pervichko E. I., Mitina O. V., Koniukhovskaia Ju. E., Stepanova O. B. Verification of the psychometric characteristics of the Nijmegen questionnaire for the diagnosis of dysfunctional breathing during the COVID-19 pandemic on a Russian sample. *Clinical Psychology and Special Education*, 2022, 11(3): 262–302. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110311>
- Перикова Е. И., Бызова В. М., Ловягина А. Е. Психическая саморегуляция студентов в трудных жизненных ситуациях. *Вестник Вятского государственного университета*. 2019. № 2. С. 99–106. [Perikova E. I., Byzova V. M., Lovyagina A. E. Mental self-regulation of students in difficult situations. *Herald of Vyatka State University*, 2019, (2): 99–106. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.19.024>
- Прохоров А. О., Валиуллина М. Е., Юсупов М. Г. Особенности ментальной регуляции эмоциональных состояний в различных по стрессогенности ситуациях. *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*. 2023. Т. 33. № 2. С. 113–126. [Prokhorov A. O., Valiullina M. E., Yusupov M. G. Features of mental regulation of emotional states in different stress situations. *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2023, 33(2): 113–126. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/dtwmgw>
- Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с. [Rubinshtein S. L. *Problems of general psychology*. Moscow: Pedagogika, 1973, 424. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yxelju>
- Филенко И. А., Богомаз С. А., Галажинский Э. В., Буравлёва Н. А., Левицкая Т. Е., Халимова А. А. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик. *Сибирский психологический журнал*. 2023. № 88. С. 38–63. [Filenko I. A., Bogomaz S. A., Galazhinsky E. V., Buravleva N. A., Levitskaya T. E., Chalimova A. A. Features of psychological health of students from the perspective of personal resources development: Basic beliefs, resilience, and personal regulatory characteristics. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal*, 2023, (88): 38–63. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17223/17267080/88/3>

- Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИТЕК, 1976. 40 с. [Khanin Yu. L. *A brief guide to reactive and personal anxiety scale by C. D. Spielberger*. Leningrad: LNIITEK, 1976, 40. (In Russ.)]
- Шерешкова Е. А., Спицына О. А. Дистанционное обучение в вузе как трудная жизненная ситуация для студентов заочного отделения. *Казанский педагогический журнал*. 2021. № 2. С. 205–211. [Shereshkova E. A., Spitsyna O. A. Distance learning at a university as a difficult life situation for correspondence students. *Kazan Pedagogical Journal*, 2021, (2): 205–211. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/plixbb>
- Bokhan T. G., Galazhinsky E. V., Leontiev D. A., Rasskazova E. I., Terekhina O. V., Ulyanich A. L., Shabalovskaya M. V., Bogomaz S. A., Vidyakina T. A. COVID-19 and subjective well-being: Perceived impact, positive psychological resources and protective behavior. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2021, 18(2): 259–275. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-259-275>
- Capobianco L., Faija C., Husain Z., Wells A. Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PLoS ONE*, 2020, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238457>
- Craparo G., Magnano P., Paolillo A., Costantino V. The Subjective Risk Intelligence Scale. The development of a new scale to measure a new construct. *Current Psychology*, 2018, 37(4): 966–981. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9673-x>
- Duckworth A. L., Gendler T. S., Gross J. J. Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 2014, 49(3): 199–217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- Elling L., Schupp H., Bayer J., Bröckelmann A.-K., Steinberg C., Dobel C., Junghofer M. The impact of acute psychosocial stress on magnetoencephalographic correlates of emotional attention and exogenous visual attention. *PLoS One*, 2012, 7(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035767>
- Fernie B., Aoun A., Kollmann J., Spada M. M., Nikčević A. V. Transcultural, transdiagnostic, and concurrent validity of a revised metacognitions about symptoms control scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2019, 26(4): 471–482. <https://doi.org/10.1002/cpp.2367>
- Fornell C., Larcker D. F. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 1981, 18(1): 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Hammond K. R. *Judgments Under Stress*. NY: Oxford University Press Inc., 2000, 242.
- Henseler J., Ringle C. M., Sinkovics R. R. The use of partial least squares path modeling in international marketing. *New challenges to international marketing*, eds. Sinkovics R. R., Ghauri P. N. Bingley, 2009, 277–320. [https://doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](https://doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014)
- Herten N., Otto T., Wolf O. T. The role of eye fixation in memory enhancement under stress – An eye tracking study. *Neurobiology of Learning and Memory*, 2020, 140: 134–144. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2017.02.016>
- Nogas E. M., Póvoa A. C. S., Pech W. Decision-making under stress: The hiding behind a small cake effect. *Journal of Contemporary Administration*, 2023, 27(6). <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2023230023.en>
- Petrovskiy V. A., Shmelev I. M. Personology of difficult life situations: At the intersection of three cultures. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2019, 16(3): 408–433. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-3-408-433>
- Quaedflieg C. W. E. M., Schneider T. R., Daume J., Engel A. K., Schwabe L. Stress impairs intentional memory control through altered theta oscillations in lateral parietal cortex. *Journal of Neuroscience*, 2020, 40(40): 7739–7748. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.2906-19.2020>
- Ross L. The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. *Advances in experimental social psychology*, 1977, 10: 173–220. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60357-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60357-3)
- Schermelleh-Engel K., Moosbrugger H., Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 2003, 8(2): 23–74. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.12784>
- Spielberger C. D., Reheiser E. C. Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI and STPI. *Comprehensive handbook of psychological assessment. Vol. 2. Personality assessment*, eds. Hilsenroth M. J., Segal D. L. Hoboken, N.J., US: John Wiley & Sons Inc., 2004, 70–86.
- Taleyarkhan M. R., Lucietto A. M., Hobson N. L. F., Azevedo T. M. Approach to problem solving and use of intuition by engineering technology students. *Journal of Global Education and Research*, 2023, 7(1): 81–98. <https://www.doi.org/10.5038/2577-509X.7.1.1174>

- Thomas A. K., Wulff A. N. What the acute stress response suggests about memory. *Topics in Cognitive Science*, 2023. <https://doi.org/10.1111/tops.12664>
- Werts C. E., Linn R. L., Joreskog K. G. Intraclass reliability estimates: Testing structural assumptions. *Educational and Psychological Measurement*, 1974, 34(1): 25–33. <https://doi.org/10.1177/001316447403400104>
- Yu R. Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model. *Neurobiology of Stress*, 2016, 3: 83–95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ynstr.2015.12.006>

Шкала метакогнитивной регуляции трудных жизненных ситуаций (МиРТЖС)

Бланк и ключи опросника

Инструкция: Данный опросник предназначен для определения особенностей метакогнитивной регуляции в трудных жизненных ситуациях. Понятие трудной ситуации связано с ситуациями, которые могут быть Вами охарактеризованы как стрессовые или конфликтные. Метакогнитивная регуляция предполагает знания человека о возможностях (ресурсах) своей памяти, внимания, мышления, социального и эмоционального интеллекта в связи с поведением в подобных ситуациях.

Для каждого из приведенных ниже утверждений выберите один из пяти вариантов ответа (не согласен; скорее не согласен; затрудняюсь с ответом; скорее согласен; полностью согласен), которые приведены в правых колонках опросника, и отметьте Ваш выбор.

№	Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4	5
1	В сложной ситуации мне удастся максимально концентрировать свое внимание на путях ее преодоления					
2	Когда у меня возникает состояние тревожности, его трудно остановить					
3	Я хорошо понимаю, что чувствуют другие люди еще до их общения со мной					
4	При возникновении конфликтной ситуации с кем-либо мне удастся сохранить самообладание					
5	Находясь в сложной ситуации, я стараюсь упорядочить свои мысли					
6	В трудных жизненных ситуациях моя память работает плохо					
7	Я могу оценить свой уровень самоконтроля как достаточный для преодоления большинства сложных ситуаций					
8	Направляя мысли на решение конфликта, я обычно нахожу приемлемые способы его решения					
9	Я могу прочесть отношение ко мне другого человека по его глазам					
10	Состояние тревожности нарушает ход моих мыслей					
11	Я способен(на) сознательно направлять свое внимание на позитивное решение сложных жизненных проблем					

№	Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4	5
12	Я могу дать точное предсказание о поведении других людей, когда я знаю их мысли и чувства					
13	В сложных жизненных ситуациях память может меня обмануть					
14	Я не способен управлять своей тревожностью.					
15	В трудных ситуациях я не доверяю своей памяти					
16	Обычно я могу легко определить намерения другого человека					
17	Я не могу контролировать тревожные мысли в состоянии конфликта					

Ключи методики:

Баллы по обратным утверждениям (2, 6, 10, 13, 14, 15, 17) перевести в соответствие со шкалой перевода обратных значений, а именно: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1.

Шкала самоконтроль поведения = (сумма баллов по утверждениям 1, 4, 5, 7, 8, 11) / 6.

Шкала контроль тревожности = (сумма баллов по утверждениям 2, 10, 14, 17) / 4.

Шкала функционирование памяти = (сумма баллов по утверждениям 6, 13, 15) / 3.

Шкала интуитивное познание людей = (сумма баллов по утверждениям 3, 9, 12, 16) / 4.