

Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская

ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА» В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00232 «Психологические проблемы подростков и молодежи и интернет-среда: диагностика и способы совладания», 2020–2022 гг.

Статья посвящена обзору отечественных и зарубежных исследований, направленных на раскрытие понятия «психологическая проблема» и его операционализацию. Их анализ становится особенно актуальным при наличии множества подходов и необходимости оценить валидность того или иного методического средства предмету изучения. Рассмотрены когнитивно-поведенческий, эмоционально-ориентированный, ситуационный, стресс-центрированный подходы. Кроме теоретического анализа существующих взглядов, предлагается авторское понимание сущности психологической проблемы в рамках эмоционально-рефлексивного подхода. С этих позиций проведена операционализация понятия «психологическая проблема» и предложены стандартизированные диагностические инструменты, ориентированные на российских подростков и молодежь.

Ключевые слова: психологическая проблема, операционализация, переживание, трудная ситуация, стрессор, противоречие.

L. Regush, E. Alekseeva, O. Veretina, A. Orlova, J. Pezhemskaya

OPERATIONALIZATION OF THE CONCEPT “PSYCHOLOGICAL PROBLEM” IN RUSSIAN AND INTERNATIONAL RESEARCH

This paper was supported by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), Project No. 20-013-00232 “The Internet and psychological problems of teenagers and young people: Diagnostics and coping strategies”, 2020–2022.

The article provides a review of Russian and international research on the analysis of the concept “psychological problem” and its operationalization. Such analysis is especially relevant when approaches are numerous and there is a need to assess if the chosen methodological tool is valid for the subject of study. The article focuses on cognitive-behavioral, emotional-oriented, situational, and stress-centered (life stressors) approaches. In addition to the theoretical analysis of existing views, the authors offer their own emotional-reflexive approach to enhance the understanding of the concept “psychological problem”. This approach was used to operationalize the concept “psychological problem”. It was also used to develop standardized diagnostic tools for Russian teenagers and young people.

Keywords: psychological problem, operationalization, stressor, difficult life situation, contradiction, emotional experience, feelings.

Изучение психологических проблем человека не теряет своей актуальности уже многие десятилетия. Одной из причин, как показано в статье «Жизненные проблемы как индикатор влияния социума» [19], является то, что содержание и степень озабоченности проблемами обусловлены социально-экономическими условиями жизни человека.

В разные исторические периоды изменяются, смещаются как акценты субъективной значимости тех или иных проблем для человека, так и научные взгляды на сущность данного феномена. Поэтому и инструмент для изучения психологических проблем требует приведения его в соответствие меняющимся условиям. В данной статье мы попытались

проанализировать возможности операционализации понятия «психологическая проблема» при различных подходах к объяснению ее сущности. Нам удалось выделить несколько принципиальных подходов, в рамках которых созданы соответствующие методики изучения психологических проблем.

Подход, при котором психологическая проблема рассматривается как задача и ее решение, мы обозначили как **когнитивно-поведенческий**. В англоязычной литературе и проблема, и задача обозначаются термином «problem». Разграничение этих понятий подразумевает указание на определенные условия и требование или цель. В случае «проблемы» сложная ситуация требует решения, но условия, способы решения, а в ряде случаев и цель неизвестны. Проблема здесь определяется как «жизненная ситуация, в которой человеку не представлены и не доступны эффективные или адаптивные пути разрешения, требующие специфического поведения для их обнаружения» [цит. по 24, с. 28]. Задача же подразумевает наличие информации об исходном и целевом состояниях и возможных процедурах решения (операторах), алгоритм которого известен. Таким образом, задача, в отличие от проблемы, обладает свойствами определенности и структурированности. Более четкую операционализацию в когнитивной психологии получило понятие «решение проблем (задач)». Решение проблем концептуализируется П. П. Хеппнером и Ч. Дж. Краускопфом как «целенаправленная последовательность и сложное взаимодействие когнитивных и аффективных процессов, а также поведенческих реакций с целью адаптации к внутренним или внешним требованиям или вызовам» [32, с. 375]. Большинство исследований психологических проблем в когнитивной парадигме, собственно, и посвящено выявлению характеристик процесса решения. Решение личностных/социальных проблем (personal/social problem solving) понимается как процесс, аналогичный тому, как это происходит в природной среде или «реальном мире»

(D’Zurilla & Nezu, 1982) [31]. Процесс решения в данном случае рассматривается как специфическое поведение по обнаружению средств для осуществления перехода из исходного состояния в целевое (D’Zurilla, Goldfried, 1971; D’Zurilla, Nezu, 1982) [30; 31]. При анализе решения личностных проблем акцентируется внимание на личностно значимых компонентах ситуации и негативных эмоциональных переживаниях субъекта. Разработка диагностического инструментария и накопление эмпирических данных современными последователями этого направления ведется в русле когнитивно-поведенческой методологии. Предлагаются различные модели стилей, способов и навыков решения личностных проблем, выделены основные этапы этого процесса, определены характеристики физического и психологического здоровья, способствующие и препятствующие решению проблем.

Операционализация решения личностных проблем была осуществлена в двух опросниках: SPSI-R (Т. Дж. Д’Зурилла) и PSI (Хеппнер & Петерсен). Модель решения социальных проблем Т. Дж. Д’Зурилла включает пять независимых факторов, два из которых отражают характер проблемной ориентации: позитивный и негативный, а три — стили решения проблем: рациональный, импульсивно-беспечный и избегающий. PSI, стандартизованный на выборке из 150 испытуемых (студенты американских вузов), направлен на исследование стилевых особенностей решения проблем в реальной жизни, таких как уверенность в решении проблемы, уклонение от решения проблемы и самоконтроль [33].

При **эмоционально-ориентированном подходе** к характеристике «психологической проблемы» ее сущность определяется через понятие «эмоционального переживания». Основываясь на этой идее, И. А. Мещерякова определяет проблему как «жизненную ситуацию, которая затрагивает интересы личности и воспринимается (переживается) ею как неудовлетворительная и требующая

разрешения» и одновременно как «переживание, претерпевание усилия понять, совладать, справиться с ситуацией» [15]. Диагностический инструмент, созданный в этой логике, — опросник «Мир переживаний», с помощью которого выявлялись значимые переживания и оценка их интенсивности [16]. Можно констатировать, что в исследовании соединены эмоциональный и оценочный компоненты актуальных проблем [14].

В контексте эмоционально-ориентированного подхода проводятся исследования Г. Р. Шагивалеевой [27], И. П. Чередниченко [26], А. Н. Прониной [18]. К сожалению, стандартизированных методик изучения психологических проблем они не предлагают.

В концепции Ф. Е. Василюка термин «*переживание*» утрачивает исключительно эмоциональный контекст и используется для обозначения «особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удается перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие... справиться с критической ситуацией» [7, с. 12]. В этой концепции можно обнаружить некий аналог проблемы — критическая ситуация, порождающая переживание, понимаемая как «ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [7, с. 31], но операционализация понятия дана, скорее, в психотерапевтическом ключе. Переживание, по мнению автора, не поддается эмпирическому изучению.

Стресс-центрированный подход к изучению психологических проблем осуществляется через *изучение стрессоров* (повседневных, долговременных и др.). Понятие о психологической проблеме здесь рассматривается опосредованно через характеристику стрессора.

Изначально на повседневные неприятности (daily hassles), как на длительно воздей-

ствующие стрессоры невысокой интенсивности, обратил внимание Р. Лазарус. Для изучения стрессовых событий, которые отягощают ежедневное взаимодействие с окружающей средой, была разработана Шкала ежедневных трудностей — The Daily Hassles Scale (DHS). Впоследствии она пересматривалась и дорабатывалась другими авторами для того, чтобы иметь возможность более точно определить степень воздействия того или иного события по шкале от 0 до 6 баллов (от «не произошло» до «произошло, очень тяжело») [35].

Также в рамках концепции Р. Лазаруса был разработан опросник Everyday Life Events Scale for Children (ELESC), который оценивает 50 потенциальных стрессовых событий в три этапа: 1) произошло ли событие; 2) было ли оно оценено как проблема или нет; 3) если оно было оценено как проблема, то в какой степени оно было оценено как проблема (по четырехбалльной шкале от 0 до 3) [34].

Одним из интересных вариантов в изучении выраженности негативных переживаний от ежедневных событий детьми от 6 до 17 лет является Daily Life Stressors Scale (DLSS). Шкала имеет два варианта (один для детей, а другой для их родителей) и позволяет дополнительно изучить согласованность в оценке стрессогенности ежедневных событий в восприятии ребенка и родителем по поводу своего ребенка. Методика измеряет выраженность негативных повседневных событий и негативных эмоциональных переживаний за последнюю неделю с использованием шкалы Ликерта от 0 до 5, где 0 — нет стресса, 5 — переживаю сильный стресс. Пункты построены так, чтобы отражать хронологию обычного дня.

I. Seiffge-Krenke разработала концепцию повседневных стрессоров, ориентированную на задачи развития в подростковом возрасте. Повседневные стрессоры варьируются по своей значимости и отягощающему воздействию в зависимости от пола и возраста, равно как и критические события. Для оценки наличия того или иного негативного или

позитивного события автором создана анкета, где систематизированы стрессоры из разных областей жизни [10; 34].

Развивая исследования повседневных стрессоров, отечественные психологи (см., напр., [8]) акцентируют внимание на необходимости комплексного подхода к выявлению внешних воздействий (стрессоров) и внутренних состояний, возникающих под их воздействием (проблем). Авторами этого направления исследований разработан опросник повседневных стрессоров (М. Д. Петраш и др.), базирующийся на шкале ежедневных трудностей Лазаруса (The Daily Hassles Scale (DHS)). Он содержит 82 события, относящихся к 10 разным сферам жизни взрослых. Респондентам предлагается отметить те события, которые произошли с ними в течение последних двух недель. Результат по каждой шкале оценивается в процентах от максимально возможного [17]. На базе французской версии опросника «The Perceived Stress Scale-10» (PSS-10) [28] В. А. Абабков и др. (2016) предложили опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10 (ШВС-10)», с помощью которого предполагается выявить субъективное восприятие уровня напряженности ситуации (на протяжении предыдущего месяца жизни), а также уровень усилий, прилагаемых для преодоления этой ситуации [1].

Вероятно, комплексный подход к изучению психологических проблем через изучение внешних стрессоров и переживаний их воздействия является одним из перспективных исследовательских направлений.

При изучении психологических проблем нельзя обойти исследования, выполненные в рамках *ситуационного подхода*, характерные особенности которого описаны Н. В. Гришиной [9]. Трудные жизненные ситуации выделяются в данном подходе в особую категорию ситуаций. Основная их характеристика, по мнению М. Тышковой, — это субъективная трудность, нарушающая равновесие между личностью и условиями ее жизнедеятельности [38]. Е. А. Белан определяет

трудную жизненную ситуацию как «сопровождаящуюся переживанием препятствий для осуществления жизнедеятельности, один или несколько параметров которой в индивидуальном сознании субъекта оцениваются неадекватно в сторону повышения их значимости по отношению к действительности» [4, с. 230]. Восприятие трудной жизненной ситуации как содержащей субъективные препятствия для полноценного осуществления жизнедеятельности, по мнению автора, выделяет ее для конкретного человека из ситуаций повседневности. Это соотносится с введенным Л. И. Анцыферовой понятием «внутренняя ситуация», в котором подчеркивается субъективность восприятия тех или иных ситуаций [3]. Вследствие этого основанием для исследования становится уровень оценивания тех или иных параметров ситуации личностью. Одной из таких возможностей стало изучение ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации как построение образа с оценкой ситуации — довольно изменчивой характеристики, зависящей от интеллектуальных усилий человека [13]. В качестве диагностического инструментария использовались психосемантические методики, что позволило выделить семантические кластеры: конкретное указание; общее описание; описание с точки зрения последствий; описание с точки зрения усилий, вкладываемых человеком; описание с точки зрения поддержки других.

Е. Ю. Коржова подчеркивает личностную активность и субъектность человека в трудной ситуации, проявляющиеся в осмыслении, отношении к ситуации и выборе совладания с нею [11]. Субъективная трудность ситуации может включать в себя такие критерии, как оценка степени подконтрольности, понятности, прогнозируемости, соизмерение возможностей субъекта с условиями, необходимость высоких затрат усилий и ресурсов, что, по мнению авторов, согласуется с понятием стрессовой ситуации [5]. Отсюда и выбор методов исследования: когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации,

структурированное описание и графическое изображение.

В. А. Петровский и И. М. Шмелев пишут о трехмерности взаимодействия личности и ситуации, одним из параметров которого являются способы осмысления личностью трудных жизненных ситуаций, и указывают на вероятность расхождения между субъективной интерпретацией и объективной картиной происходящего [36]. К сожалению, авторы не предлагают методов изучения психологических проблем.

Обобщая подходы к операционализации понятия «психологическая проблема», изложенные выше, можно констатировать, что часть авторов концентрируются на понимании их сущности и способах разрешения (Т. J. D'Zurilla, Р. Р. Нерпнер и др.), другие — на выявлении частоты и степени интенсивности переживания проблем (И. А. Мещерякова, I. Seiffge-Krenke, R. Lazarus, М. Д. Петраш, А. В. Абабков и др.), при этом они пытаются связать возникновение психологических проблем с событиями и обстоятельствами жизни человека (Л. И. Анцыферова, Е. А. Белан, Н. В. Гришина, В. Kirsch, I. Seiffge-Krenke и др.).

Предлагая собственный подход к операционализации понятия «психологическая проблема», мы акцентируем внимание на двух теоретических положениях. Во-первых, мы рассматриваем категорию «противоречие» как источник возникновения проблемы, во-вторых, сущность проблемы определяем через осознаваемое, отрефлексированное эмоциональное переживание.

Противоречие выступает одновременно фундаментальной проблемой и движущей силой эволюции человека, поскольку существует «неравномерность развития различных систем и их регуляторов» [2, с. 103]. Это означает, что, во-первых, «...начало личности наступает намного позже, чем начало индивида» [2, с. 105], и, во-вторых, «гетерохронность личностного формирования накладывается на гетерохронность созревания индивида и усиливает общий эффект

разновременных состояний человека» [2, с. 108].

Наличие противоречий между актуальным уровнем развития и вызовами жизни, для решения которых необходимо появление и развитие новых качеств, продуцирует, по мнению Л. А. Редуш [20], появление проблем психического развития, нормативных по характеру. Однако если появление возрастных новообразований задерживается, могут возникнуть новые проблемы, уже деструктивного свойства. Похожую точку зрения высказывает и С. С. Худоян [25], рассматривая актуализированное психологическое противоречие в качестве сущностной характеристики психологической проблемы.

Естественно, что указанное противоречие не единственное, порождающее психологические проблемы. Это могут быть противоречия между потребностями и возможностями, между необходимостью и возможностью, целями и возможностями их реализации, требованиями среды, деятельности и возможностью их удовлетворить, противоречия между долгом и желанием, желанием и возможностью, запретом и желанием, как борьба мотивов, как двойственное отношение к объекту и т. д.

Противоречие, вызвавшее психологическую проблему, порождает два варианта развития событий: либо человек находит способы для совладания с ней, вырабатывая те качества, которые помогают ему ее разрешать, переосмысливать, либо противоречие усугубляется, обостряя и саму проблему, и все следствия, вытекающие из нее. Таким образом, возрастание проблемных переживаний без перспективы совладания приводит к нарушению сложившегося равновесия в системе «человек — социум», с вероятностью возникновения дезадаптации. Невозможность использования старых способов действия для снятия противоречия, в свою очередь, вызывает **эмоциональное переживание**.

Переживание в психологии рассматривается как одна из базовых категорий, которую Л. С. Выготский обозначил как системо-

образующую единицу анализа психики. В переживании, считал он, дана, с одной стороны, среда в отношении ко мне, с другой — особенность личности. Анализ сущности переживания можно найти в работах многих отечественных (Ф. В. Бассин, Л. С. Выготский, Ф. Е. Василюк, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, В. И. Франкл и др.) и зарубежных (В. Дильтей, М. Хайдеггер) психологов и философов. Переживания, сочетая в себе эмоциональные, волевые и интеллектуальные компоненты, отражают отношения как к событиям и обстоятельствам, к другим людям, так и отношение к самому субъекту. Обобщая результаты исследований Л. С. Выготского, Л. С. Славиной, П. Г. Бельского и др., Л. И. Божович приходит к выводу о том, что «переживание, действительно, отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей средой и, таким образом, выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: “осведомляет” его о том, в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [6, с. 165]. В этом обобщении выделены несколько характеристик переживания, которые важны для понимания сущности психологической проблемы. Если возникшее в процессе жизненной ситуации противоречие вызвало переживание, то его нужно рассматривать как результат взаимодействия со средой, как состояние, при котором нарушилось ранее сложившееся равновесие, и как необходимость это противоречие устранить. Здесь же содержится и еще один важный для изучения психологических проблем момент: если переживание возникает как процесс или результат взаимодействия человека и среды, то при изучении важно создать такой набор средовых ситуаций, которые будут моделировать условия возникновения тех или иных переживаний. «Эмоция как переживание всегда носит у человека личностный характер, особо интимно

связанный с “я”, близкий ему и его захватывающий, и личностное отношение всегда приобретает более или менее эмоциональный характер» [23, с. 413].

Переживание как эмоциональное состояние вбирает в себя такие стороны эмоций, как рефлексивность, значимость, энергетическая наполненность. Переживания, «во-первых, манифестируют человеку о важном для него и о том, что необходимо что-то изменить и трансформировать саму значимость; во-вторых, в процессе переживания человек обращается снова и снова к ценному для себя, к тому, что имеет первостепенное значение для его жизни» [28, с. 119]. Важно обратить внимание на рефлексивный характер эмоционального переживания, поскольку при изучении психологической проблемы человек неизбежно должен на основе рефлексии сообщить о ее наличии или отсутствии, т. е. осознать. Эмоциональная значимость переживания в проблемной ситуации порождает стимулирующие импульсы, направленные на восстановление утраченного равновесия во взаимодействии со средой. «... Степень сознательности эмоционального переживания может быть при этом различной в зависимости от того, в какой мере осознается само отношение, которое в эмоции переживается» [23, с. 413]. Это наблюдение С. Л. Рубинштейна оказывается чрезвычайно важным при изучении психологических проблем в контексте эмоциональных переживаний, поскольку именно при осознании проблемы возникает желание или необходимость ее разрешения. Переживание понимается нами в качестве «внутреннего, индивидуального отношения человека к тому или иному моменту действительности. Оно возникает в системе “организм — среда” как отношение личности к среде, показывающее, значимость данного момента среды для личности» [22, с. 10].

Характер переживания «зависит, во-первых, от того, какие потребности (или их сочетание) отражает данное переживание, во-вторых, от степени удовлетворенности

этих потребностей» [6, с. 161]. Обусловленность переживания характером потребностей определяет глубину, уровень переживания, его устойчивость или динамичность.

В контексте вышесказанного можно определить переживание как «испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни» [12, с. 238]. Переживание сигнализирует о том, как тот или иной момент среды влияет на человека. Следовательно, в переживании «отражается»: эмоциональное состояние человека; взаимовлияния человека и среды, опосредованные переживанием.

Таким образом, психологическая проблема понимается нами как:

- наличие в жизненной ситуации человека противоречия, которое им осознается;
- эмоциональное переживание этого противоречия как фактора, мешающего, усложняющего жизнь;
- желание (или потребность) разрешить это противоречие, с тем чтобы жизнь вошла в обычное, более благоприятное русло.

При таком понимании сущности психологической проблемы можно обозначить наш подход как *эмоционально-рефлексивный*.

Разработка методов изучения психологических проблем в русле эмоционально-рефлексивного подхода была реализована нами в три этапа. На первом проводился сбор эмпирического материала методом индивидуального интервью о жизненных проблемах подростков и молодежи, где задавались открытые вопросы, ориентирующие респондентов на рефлексию существующих в их жизни противоречий и оценку возникающих переживаний. Например, «Назовите любые трудные ситуации, которые вызывают у вас переживания и желание их разрешить...», «Когда вы думаете о родителях (сверстниках, школе...), что вас более всего тяготит (волнует, беспокоит...)?»

На втором этапе полученные формулировки проблем были сгруппированы по те-

матическим областям, которые вызывали проблемные переживания респондентов, тем самым была прослежена связь возникающих психологических проблем с обстоятельствами их жизни. Затем был проведен частотный анализ полученного перечня проблем по каждой области, чтобы исключить случайные и единичные ответы и сформировать шкалы опросника.

На третьем этапе была проведена экспертная оценка формулировок проблем, в частности, уточнение синонимического ряда, отражающего проблемные переживания (я боюсь, опасаясь, беспокоюсь... меня тревожит, волнует...), и стандартизация опросника на выборке подростков (331 чел.) и студентов (497 чел.) [21; 22]. Особое внимание было уделено формулировке инструкции. Давалось разъяснение, что будут описаны ситуации, которые могут переживаться людьми как свои проблемы, а затем респондентов просили оценить по 5-балльной шкале, в какой степени перечисленные проблемы касаются их лично. По итогам стандартизации опросник показал свою достаточно высокую надежность и валидность.

Таким образом, результатом операционализации понятия «психологическая проблема» в русле эмоционально-рефлексивного подхода стала разработка стандартизированных опросников «Психологические проблемы подростков» и «Психологические проблемы молодежи». С одной стороны, в ходе этой работы выявлялась частота встречаемости различных психологических проблем, а также интенсивность переживаний, вызываемых этими проблемами. С другой стороны, на этапе отбора формулировок проблем фокус был сделан на осознании, рефлексии респондентами осложняющих их жизнь противоречий, которые они хотели бы разрешить. Этим данный подход отличается от изучения повседневных стрессоров, где испытуемым предлагалось просто реконструировать последнюю неделю жизни и оценить переживания, которые вызвали разные события.

Стоит также отметить, что предлагаемый нами способ операционализации понимания психологической проблемы позволил обнаружить, что у подростков первого десятилетия XXI века появились новые области проблемных переживаний, по сравнению с подростками 1980–2000 годов, а также то, что насущные области проблемных переживаний подростков и молодежи несколько отличаются. Это делает актуальным совершенствование ранее разработанного диагностического инструментария, в том числе в связи с появлением проблемных переживаний, связанных с активным использованием Интернета.

Выводы:

1. Теоретический анализ подходов к понятию «психологическая проблема» показал неоднозначность в раскрытии его содержания. Отечественные и зарубежные психологи, понимая значимость помощи человеку в разрешении его проблем, активно исследуют сущность этого явления, способы его диагностики и совладания.
2. Нужно констатировать, что при многообразии подходов (когнитивно-поведенческий, эмоционально-ориентированный, стресс-центрированный, ситуационный, эмоционально-рефлексивный) к пониманию сущности психологической проблемы авторы создают валид-

ный диагностический инструментарий, что позволяет объяснять происхождение психологических проблем и намечать пути совладания с ними.

3. Психологическая проблема, как и любое психическое явление, будучи «внутренним условием», опосредуется внешними воздействиями. А это значит, что операционализация этого явления должна быть достаточно динамичной и максимально учитывать внешние условия жизни человека.
4. Из всех рассмотренных подходов к операционализации понятия «психологическая проблема» в большей мере отражают ее сущность те, в которых одновременно учитываются и характер внешних воздействий, и характеристики самой проблемы.

Авторский подход к понятию «психологическая проблема» имеет разработанный психодиагностический инструментарий и может быть рассмотрен как эмоционально-рефлексивный. Психологическая проблема в парадигме данного подхода понимается как наличие: 1) противоречия, которое осознается человеком в контексте актуальной жизненной ситуации; 2) эмоционального переживания этого противоречия как фактора, усложняющего жизнь; 3) желания (или потребности) разрешить это противоречие, с тем чтобы жизнь вошла в более благоприятное русло.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6–15. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. 339 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
4. Белан Е. А. Концепция психологии активности в жизненных ситуациях // Ярославский педагогический вестник. 2011. № 3. Т. II (Психолого-педагогические науки). С. 228–232.
5. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 41–55. DOI: 10.11621/prj.2015.0205
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.

7. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 1984. 200 с.
8. *Головей Л. А., Стрижицкая О. Ю.* Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 27–49.
9. *Гришина Н. В.* Ситуационный подход и его эмпирические приложения // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 2.
10. *Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12–18 лет (Кросскультурное сравнение: Потсдам — С.-Петербург) / под ред. Б. Кирш, Л. А. Регуш.* СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2000. 130 с.
11. *Коржова Е. Ю.* Жизненные ориентации как фактор совладающего поведения в ситуативном контексте // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. Т. 1. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. С. 82–85.
12. *Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.* М.: Политиздат, 1985. 432 с.
13. *Крылова М. А.* Субъективная оценка трудных жизненных ситуаций молодыми людьми // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. Т. 1. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. С. 355–359.
14. *Мецерьяков Б. Г., Соболев Г. И.* Операционализация социально-психологической адаптации студентов через понятие переживания // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 56–64.
15. *Мецерьякова И. А.* Некоторые проблемы и результаты изучения проблемного поля старшеклассников // Культурно-историческая психология. 2006. Т. 2. № 4. С. 52–60.
16. *Мецерьякова И. А.* Психологический анализ проблемного поля старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 20 с.
17. *Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Головей Л. А., Савеньшева С. С.* Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 57. С. 5.
18. *Пронина А. Н.* Научные аспекты изучения переживания человека в структуре социализации-индивидуализации // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия «Социальные науки». 2010. № 2. С. 117–120.
19. *Регуш Л. А.* Жизненные проблемы как индикатор влияния социума // Психическое развитие человека и социальные влияния. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. С. 7–22.
20. *Регуш Л. А.* Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб.: Речь, 2006. 320 с.
21. *Регуш Л. А., Алексеева Е. В., Орлова А. В., Пежемская Ю. С.* Психологические проблемы молодежи: стандартизированная методика. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2013. 47 с.
22. *Регуш Л. А., Алексеева Е. В., Орлова А. В., Пежемская Ю. С.* «Психологические проблемы подростков»: стандартизированная методика. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2012. 34 с.
23. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1940. 596 с.
24. *Спиридонов В. Ф., Кисельникова (Волкова) Н. В., Данина М. М.* Репрезентация личностной проблемы и процесс ее решения как предмет психологического исследования // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 2. С. 27–37.
25. *Худоян С. С.* Психологическая проблема: сущность, характеристики, виды // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. 2017. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournal.ru/articles/psihologicheskaya-problema-sushchnost-harakteristiki-vidy> (дата обращения: 13.12.2019).
26. *Чередниченко И. П.* Переживание в экзистенциальном пространстве // Гуманитарный вектор. Серия «Педагогика, психология». 2010. № 2. С. 188–194.
27. *Шагивалеева Г. Р.* Психология переживаний в юношеском возрасте // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2016. № 2. С. 145–150.
28. *Шаров А. С.* Жизненные кризисы в развитии личности. Омск: Изд-во Ом ГТУ, 2005. 166 с.
29. *Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R.* A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
30. *D'Zurilla T. J., Goldfried M. R.* Problem solving and behavior modification // Journal of Abnormal Psychology. 1971. Vol. 78. P. 107–126.
31. *D'Zurilla T. J., Nezu A. M., Maydeu-Olivares A.* Social problem solving: Theory and assessment // Social problem solving: Theory, research, and training / ed. by E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, L. J. Sanna. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. P. 11–27. DOI: 10.1037/10805-001

32. *Heppner P. P., Krauskopf C. J.* An information processing approach to personal problem solving // *The Counseling Psychologist*. 1987. Vol. 15. P. 371–447.
33. *Heppner P. P., Petersen C. H.* The development and implications of a personal problem-solving inventory // *Journal of Counseling Psychology*. 1982. Vol. 29. No. 1. P. 66–75. DOI: 10.1037/0022-0167.29.1.66
34. *Jose P. E., Ratcliffe V.* Stressor frequency and perceived intensity as predictors of internalizing symptoms: gender and age differences in adolescence // *New Zealand Journal of Psychology*. 2004. Vol. 33. No. 3. P. 145–154.
35. *Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S.* Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1–39.
36. *Petrovsky 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. Vol. 16. No. 3. P. 408–433. DOI: 10.17323/1813-8918-2019-3-408-433
37. *Seiffge-Krenke I.* Stress, coping, and relationships in adolescence. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995. 283 p.
38. *Tyszkowa M.* Coping with difficult school situations and stress resistance // *Coping and self-concept in Adolescence* / eds. by H. A. Bosma, A. E. S Jackson. Berlin: Springer-Verlag, 1990. P. 189–202.

REFERENCES

1. *Ababkov V. A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologayeva E. A., Stuklov K. A.* Validizatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psihologiya. Pedagogika*. 2016. № 2. S. 6–15. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202
2. *Anan'ev B. G.* Chelovek kak predmet poznaniya. L.: Izd-vo LGU, 1969. 339 s.
3. *Antsyferova L. I.* Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zashchita // *Psihologicheskii zhurnal*. 1994. T. 15. № 1. S. 3–18.
4. *Belan E. A.* Kontseptsiya psihologii aktivnosti v zhiznennykh situatsiyakh // *Yaroslavskiy pedagogicheskii vestnik*. 2011. № 3. T. II (Psihologo-pedagogicheskie nauki). S. 228–232.
5. *Bityutskaya E. V., Bahanova E. A., Korneev A. A.* Modelirovanie protsessa sovladaniya s trudnoy zhiznennoy situatsiyey // *Natsional'nyy psihologicheskii zhurnal*. 2015. № 2 (18). S. 41–55. DOI: 10.11621/npj.2015.0205
6. *Bozhovich L. I.* Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste. M.: Prosveshchenie, 1968. 464 s.
7. *Vasilyuk F. E.* Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy). M.: MGU, 1984. 200 s.
8. *Golovey L. A., Strizhitskaya O. Yu.* Osobennosti struktury povsednevnykh stressorov i resursov lichnosti v raznye periody vzroslosti // *Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya i sovladanie*. M.: Institut psihologii RAN, 2016. S. 27–49.
9. *Grishina N. V.* Situatsionnyy podhod i ego empiricheskie prilozheniya // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2012. T. 5. № 24. S. 2.
10. *Zhiznennyye problemy i sposoby ih razresheniya shkol'nikami 12–18 let (Krosskul'turnoe sravnenie: Potsdam — S.-Peterburg)* / pod red. B. Kirsh, L. A. Regush. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena. 2000. 130 s.
11. *Korzhova E. Yu.* Zhiznennyye orientatsii kak faktor sovladayushchego povedeniya v situativnom kontekste // *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunar. nauch. konf. T. 1. Kostroma: Izd-vo Kostrom. gos. un-ta, 2019. S. 82–85.*
12. *Kratkiy psihologicheskii slovar'* / pod red. A. V. Petrovskogo, M. G. Yaroshevskogo. M.: Politizdat, 1985. 432 s.
13. *Krylova M. A.* Sub'ektivnaya otsenka trudnykh zhiznennykh situatsiy molodymi lyud'mi // *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunar. nauch. konf. T. 1. Kostroma: Izd-vo Kostrom. gos. un-ta, 2019. S. 355–359.*
14. *Meshcheryakov B. G., Sobolev G. I.* Operatsionalizatsiya sotsial'no-psihologicheskoy adaptatsii studentov cherez ponyatie perezhivaniya // *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*. 2010. № 1. S. 56–64.
15. *Meshcheryakova I. A.* Nekotorye problemy i rezul'taty izucheniya problemnogo polya starsheklassnikov // *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*. 2006. T. 2. № 4. S. 52–60.
16. *Meshcheryakova I. A.* Psihologicheskii analiz problemnogo polya starsheklassnikov: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. M., 2006. 20 s.
17. *Petrash M. D., Strizhitskaya O. Yu., Golovey L. A., Savenysheva S. S.* Oprosnik povsednevnykh stressorov // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2018. T. 11. № 57. S. 5.

18. *Pronina A. N.* Nauchnye aspekty izucheniya perezhivaniya cheloveka v strukture sotsializatsii-individualizatsii // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. Seriya «Sotsial'nye nauki». 2010. № 2. S. 117–120.
19. *Regush L. A.* Zhiznennye problemy kak indikator vliyaniya sotsiuma // Psicheskoe razvitie cheloveka i sotsial'nye vliyaniya. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena. 2010. S. 7–22.
20. *Regush L. A.* Problemy psicheskogo razvitiya i ih preduprezhdenie (ot rozhdeniya do pozhilogo vozrasta). SPb.: Rech', 2006. 320 s.
21. *Regush L. A., Alekseeva E. V., Orlova A. V., Pezhemskaya Yu. S.* Psichologicheskie problemy molodezhi: standartizirovannaya metodika. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena. 2013. 47 s.
22. *Regush L. A., Alekseeva E. V., Orlova A. V., Pezhemskaya Yu. S.* «Psichologicheskie problemy podrostkov»: standartizirovannaya metodika. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena. 2012. 34 s.
23. *Rubinshteyn S. L.* Osnovy obshchey psichologii. M.: Uchpedgiz, 1940. 596 s.
24. *Spiridonov V. F., Kisel'nikova (Volkova) N. V., Danina M. M.* Reprezentatsiya lichnostnoy problemy i protsess ee resheniya kak predmet psichologicheskogo issledovaniya // Psichologicheskii zhurnal. 2019. T. 40. № 2. C. 27–37.
25. *Hudoyan S. S.* Psichologicheskaya problema: sushchnost', harakteristiki, vidy // Zhurnal Prakticheskoy Psichologii i Psihoanaliza. 2017. № 2. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://psyjournal.ru/articles/psichologicheskaya-problema-sushchnost-harakteristiki-vidy> (data obrashcheniya: 13.12.2019).
26. *Cherednichenko I. P.* Perezhivanie v ekzistentsial'nom prostranstve // Gumanitarnyj vektor. Seriya «Pedagogika, psichologiya». 2010. № 2. S. 188–194.
27. *Shagivaleeva G. R.* Psichologiya perezhivaniy v yunosheskom vozraste // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo humanitarno-pedagogicheskogo universiteta. 2016. № 2. S. 145–150.
28. *Sharov A. S.* Zhiznennye krizisy v razvitiu lichnosti. Omsk: Izd-vo OM GTU, 2005. 166 s.
29. *Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R.* A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
30. *D'Zurilla T. J., Goldfried M. R.* Problem solving and behavior modification // Journal of Abnormal Psychology. 1971. Vol. 78. P. 107–126.
31. *D'Zurilla T. J., Nezu A. M., Maydeu-Olivares A.* Social problem solving: Theory and assessment // Social problem solving: Theory, research, and training / ed. by E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, L. J. Sanna. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. P. 11–27. DOI: 10.1037/10805-001
32. *Heppner P. P., Krauskopf C. J.* An information processing approach to personal problem solving // The Counseling Psychologist. 1987. Vol. 15. P. 371–447.
33. *Heppner P. P., Petersen C. H.* The development and implications of a personal problem-solving inventory // Journal of Counseling Psychology. 1982. Vol. 29. No. 1. P. 66–75. DOI: 10.1037/0022-0167.29.1.66
34. *Jose P. E., Ratcliffe V.* Stressor frequency and perceived intensity as predictors of internalizing symptoms: gender and age differences in adolescence // New Zealand Journal of Psychology. 2004. Vol. 33. No. 3. P. 145–154.
35. *Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S.* Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4. P. 1–39.
36. *Petrovsky 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. Vol. 16. No. 3. P. 408–433. DOI: 10.17323/1813-8918-2019-3-408-433
37. *Seiffge-Krenke I.* Stress, coping, and relationships in adolescence. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995. 283 p.
38. *Tyszkowa M.* Coping with difficult school situations and stress resistance // Coping and self-concept in Adolescence / eds. by H. A. Bosma, A. E. S Jackson. Berlin: Springer-Verlag, 1990. P. 189–202.