

АКТИВИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОЙ И РЕГУЛЯТОРНОЙ СФЕР ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНОГО ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

Б. А. Ясько, Н. В. Омельченко, Е. С. Бабичкова

Ясько Бэла Аслановна

Эл. почта: shabela@yandex.ru. ORCID 0000-0002-6847-112X.

Омельченко Наталья Владимировна

Эл. почта: psinv@mail.ru. ORCID 0000-0003-0086-3327.

Бабичкова Екатерина Сергеевна

Эл. почта: katya_babichkova@mail.ru. ORCID 0000-0001-9350-8871.

Кубанский государственный университет, ул. Ставропольская, 149, Краснодар, 350040, Россия.

Аннотация. Рассматриваются психологические предикторы активизации регуляторной и эмоционально-ценностной сфер личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, детерминированных вызовами глобального системного кризиса, в котором непредсказуемо продолжительно ограничиваются возможности самореализации личности в основных аспектах бытия. Проведена диагностика психических состояний, совладающего поведения, ценностной сферы, жизнестойкости, процессов произвольной саморегуляции. Совокупную выборку (112 респондентов) составили субъекты двух видов деятельности: пилоты гражданской авиации, студенты старших курсов и магистранты. По данным диагностики состояний тревожности и депрессии выборка была разделена на две группы: «устойчивые» (85 чел.; 75,9%) и «неравносесные» (27 чел.; 24,1%). Детализация профессионально-демографического состава первой группы показала, что в ней преобладают лица мужского пола (66,2%), а по ведущей деятельности — субъекты технологической профессии (62,4%). Сохранение психической устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности обеспечивается активной ролью развитых ресурсов экзистенциально-ценностной сферы и саморегуляции, что подтверждено выделенными нагрузками в пяти факторах: активизации регуляторной, экзистенциально-ресурсной сфер (1); активизации ценностной, экзистенциально-ресурсной сфер (2); экзистенциально-когнитивного совладания (3); взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний (4); положительной переоценки (5). Эмоционально-ценностная и регуляторная сферы личности, подверженной неравновесным психическим состояниям, в равных пропорциях представлена лицами мужского и женского пола. Этим состояниям более подвержены субъекты учебно-профессиональной деятельности — студенты и магистранты. В данных факторного анализа наиболее выраженная нагрузка установлена в трех факторах. Первый указывает на предикторную роль сниженных ресурсов жизнестойкости (фактор «эмоционально активизируемая сниженная жизнестойкость»). Второй фактор отражает дефицит конструктивных копинг-стратегий принятия ответственности, планирования решения проблемы и пониженные ресурсы саморегуляции («фактор дефицита конструктивных копинг-стратегий и регуляторных процессов»). Низкий уровень сформированности механизма программирования, регуляторной гибкости, связанных с эгоцентрическими ценностями личности («стимуляция», «гедонизм»), составляет основу фактора 3 — «фактор недостаточных навыков программирования действий, регуляторной гибкости». Таким образом, при неустойчивом психическом ответе личности на переживаемые кризисные явления роль триггера в противодействии трудностям выполняют преимущественно ресурсы эмоциональной сферы. Делается вывод о возможности рассматривать результаты проведенного анализа для определения маршрутов оказания психологической консультативной поддержки личности в затрудненных системным кризисом условиях жизнедеятельности.

Ключевые слова: личность, глобальный кризис, затрудненные условия жизнедеятельности, психические состояния, копинг-стратегии, нормативные ценности, жизнестойкость, саморегуляция.

Обзор проблемы психологических предикторов сохранения устойчивости личности в условиях глобального кризиса

2020-е гг. ознаменовались небывалым для исторической памяти нынешнего поколения глобальным кризисом, пути выхода из которого предстоит искать ученым и практикам всех направлений и школ в науках о человеке. Не может оставаться в стороне от этого мейнстрима психология, с точки зрения на содержание событий которой отмечается по меньшей мере две базовые характеристики. Первая — это охват больших популяционных сегментов и разных аспектов жизнедеятельности. Вторая — перманентная стрессогенность, выступающая предиктором продолжительных неравновесных психических состояний, переживаемых субъектами. Вследствие глобального кризиса складываются затрудненные условия жизнедеятельности (ЗУЖ). В отличие от трудных жизненных ситуаций — явлений индивидуальных или узкогрупповых (Битюцкая, 2020; Осухова, 2012), ЗУЖ надситуативны, охватывают все новые популяционные сегменты, подвергают людей беспокойству и тревоге за собственную жизнь и жизнь близких, за перспективы профессионального пути, ограничивая или в корне меняя социальную активность (Ясько, Покуль, Бабичкова, 2021). В затрудненных условиях жизнедеятельности в образе мира человека отражаются вызовы глобального экзистенциального кризиса, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в личностном, средовом и социально-психологическом пространствах (Ясько, Покуль, Бабичкова, 2021).

Несмотря на глобальный вид кризиса, для каждого человека он индивидуален, затрагивает экзистенциальный стержень бытия, т.е. является «смысложизненным» кризисом (Франкл, 1990). Он вторгается в жизнь человека и нарушает ее гомогенность, делая невозможным продолжение прежнего способа ее осуществления (Карпинский, 2008). Этот кризис не только разрушает прежнюю структуру индивидуальной жизнедеятельности, но и внутренне трансформирует саму личность, обуславливает необходимость переосмысления жизни переработкой ценностно-смыслового опыта личности (Карпинский, 2008, с. 14). Условия жизнедеятельности затруднены, а их общая особенность — неравновесность, непредсказуемая смена при сохранении отрицательной модальности. В неравновесных ситуациях разрывается привычная система отношений, утрачиваются значимые ценности, доминируют опасения за здоровье и жизнь близких людей (Прохоров, 2009). Осознание личностью глобального масштаба кризиса, его непредсказуемой продолжительности обуславливает пересечение краткосрочных состояний высокого энергетического уровня с длительно переживаемыми состояниями сниженного энергетического уровня. На этом пересечении возникают риски блокировки активностей механизмов адаптации и саморегуляции — целостной системы «выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности» (Моросанова, Аронова, 2007, с. 7). Эта система реализуется психологическими механизмами, среди которых особое место занимают когнитивные процессы планирования, моделирования значимых условий, программирования действий, оценивания и коррекции результатов (Моросанова, 2004). Развитая произвольная саморегуляция способствует развитию способности управлять собой, «направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни...» (Моросанова, 2004, с. 6).

Д. А. Леонтьев (2021), И. В. Ярощук (2020), опираясь на работы С. Кабаса (Kobasa, 2011), С. Мадди (Maddi, 2004, 2006), убеждены, что главным ресурсом сохранения

устойчивости в кризисных условиях бытия является жизнестойкость. Она удерживает человека от дезориентации, отрицательных эмоций, конструктивно ориентирует на пути преодоления затруднений и угроз в переживаемый период — жизни на фоне малой и большой смерти (Леонтьев, 2021).

Жизнь в условиях перманентной стрессогенности вызывает чувство «негативного расхождения» между актуальным и желаемым (Edwards, 1988), а активизация механизмов когнитивного оценивания позволяет установить соотношение между требованиями ситуации и возможностями ее преодоления. В концепции Р. Лазаруса (Lazarus, 1984), оценивая события, составляющие кризис, человек определяет, какие угрозы, потери и вызовы они несут (Threat, Loos, Challenge Appraisals). Результат этого когнитивного процесса оказывает влияние на форму проявления стресса, интенсивность и содержание последующей реакции.

Представленный обзор показывает: эвристичность поиска специфики активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности в условиях системного жизненного кризиса может обеспечиваться интеграцией методологий субъектной, субъектно-деятельностной, экзистенциальной концепций в психологии личности.

Актуальность и цель исследования

Высокая востребованность исследований, посвященных анализу глобального кризиса, несущего в себе *VUCA*-вызовы нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности событий и явлений, обуславливает научную и практическую целесообразность выделения психологических предикторов сохранения устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности. Объектом анализа выступают высшие подструктуры личности, интегрирующие эмоционально-ценностную и регуляторную сферы посредством свойств жизнестойкости, копинг-ресурсов, нормативных ценностей, процессов саморегуляции.

Предметом проведенного исследования выделены регуляторная и эмоционально-ценностная сферы личности, активизируемые в условиях системного жизненного кризиса. В соответствии с предметом определена цель исследования. Она состояла в поиске психологических предикторов активизации регуляторной и эмоционально-ценностной сфер личности в затрудненных условиях жизнедеятельности, детерминированных вызовами глобального системного кризиса, в котором непредсказуемо продолжительно ограничиваются возможности самореализации личности в основных аспектах бытия (личностном, средовом, социально-психологическом).

Организация исследования

В основу исследования положены данные, полученные на выборке из 112 респондентов, представляющих разные социально-популяционные сегменты: 58 чел. — профессиональные пилоты гражданской авиации; 54 чел. — студенты старших курсов и магистранты Кубанского госуниверситета. По полу выборка представлена 68,8% мужчин (77 чел.) и 31,2% женщин (35 чел.). Исследования проведены в период пандемии новой коронавирусной инфекции «Ковид-19», рассматриваемый нами как период затрудненных условий жизнедеятельности (февраль 2020 — февраль 2022 г.).

В соответствии с предметом и целью исследования определен пакет психодиагностических инструментов, включавших 5 методик опросного и бланочного ти-

пов. Эмоционально-ценностная сфера анализировалась посредством диагностики психических состояний тревожности и депрессии (опросник «ТиД» Ч. Спилбергера), Копинг-теста Лазаруса; методики «Опросник ценностей» Ш. Шварца; Теста жизнестойкости (Д. Леонтьев, Е. Рассказова). Процессы саморегуляции рассматривались по данным диагностики с применением опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой.

Обработка данных по методике «ТиД» проводилась путем расчета алгебраической суммы диагностических коэффициентов по каждой шкале («кт»; «кд»). Сумма коэффициентов более +1,28 свидетельствует о хорошем психическом состоянии; сумма меньше –1,28 говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Значения коэффициентов от –1,28 до +1,28 интерпретируются как промежуточные (неопределенные) данные (Практикум..., 2004, с. 134–138).

Копинг-тест (Водопьянова, с. 235–239) основан на концепции психологического стресса Р. Лазаруса. Рассматриваются восемь стратегий совладания, которые различаются по психологической этиологии. Несколько стратегий обуславливаются преобладанием эмоционального ответа на стресс-фактор (например, конфронтация; бегство/избегание); некоторые являются результатом рефлексивной реакции, при этом могут быть содержательно-конструктивными с ориентацией на силу собственного Я (например, планирование решения проблемы; дистанцирование; самоконтроль) или малопродуктивными, ориентированными на внешнюю поддержку, логику развития события (например, поиск социальной поддержки; принятие ответственности; положительная переоценка). Поскольку шкалы опросника содержат разное количество утверждений, при обработке данных применялись два способа расчета. Для выявления профиля копинг-ресурсов «сырые» баллы переводились в относительный показатель. При этом учитывалось, что показатель ниже 40,0% может интерпретироваться как дефицитарный копинг, а выше 60,0% — как гиперактивная, высокоресурсная стратегия совладания (Водопьянова, с. 235–239). При включении данных в массив для статистической обработки рассчитывались индивидуальные средние показатели по каждой шкале. Минимальная оценка — 0 баллов, максимальная — 3 балла.

В основе методики «Опросник ценностей» (Карандашев, с. 53–63) лежит концепция Ш. Шварца о мотивационной роли ценностных ориентации и универсальности базовых человеческих ценностей (Карандашев, с. 26). Обзор ценностей включает десять мотивационно отличающихся типов ценностей: конформность (*Conformity*); традиции (*Tradition*); доброта (*Benevolence*); универсализм (*Universalism*); самостоятельность (*Self-Direction*); стимуляция (*Stimulation*); гедонизм (*Hedonism*); достижения (*Achievement*); власть (*Power*); безопасность (*Security*). Обработка проводится отдельно для каждого из 10 типов ценностных ориентаций путем расчета среднего балла, величина которого по отношению к другим позволяет судить о степени значимости этого типа ценностей для испытуемого или для исследуемой группы. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг дается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый — имеющему самый низкий средний балл. Ранги от 1 до 3 характеризуют высокую значимость включенных ценностей для испытуемого(ых). Ранги от 7 до 10 свидетельствуют о низкой значимости соответствующих ценностей.

Тест жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006) основан на экзистенциальной концепции преодоления стресса (Kobasa, 2011; Maddi, 2006). Он включает в виде

Таблица 1. Показатели измерений состояний тревожности и депрессии

Table 1. Anxiety and Depression Measurement Indicators

Состояние	N (112 чел.)	n ₁ (85 чел.)	n ₂ (27 чел.)
Тревожность (Мкт)	4,47 ± 3,71	6,1 ± 2,00	0,92 ± 2,56
Депрессия (Мкд)	3,78 ± 3,24	5,3 ± 1,69	-1,1 ± 1,77

шкалы основные компоненты жизнестойкости: вовлеченность; контроль; принятие риска. Рассчитывается также интегральный показатель жизнестойкости. Поскольку количество утверждений, отнесенных к каждой шкале, различно, производился расчет средних оценок. При интерпретации полученных результатов ориентировались на максимальное расчетное значение — 3 балла.

Регуляторная сфера участников исследования рассматривалась с применением методики «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова, 2004), которая позволяет диагностировать уровень развития основных регуляторных процессов (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов), а также общий уровень саморегуляции. Опросник включает две дополнительные шкалы, определяющие взаимосвязь компонентов профиля саморегуляции с личностными качествами «гибкость» и «самостоятельность». Автор методики предлагает различать два вида профилей сочетания регуляторных процессов: гармоничный и акцентированный. Гармоничный профиль отражает одинаковый уровень сформированности и, соответственно, активности регуляторных процессов (высокий, средний или сниженный). Акцентированным является профиль, в котором преобладают один или два-три процесса, а другие представлены низкими показателями.

Обработка данных проводилась в среде Microsoft Exel и в программе SPSS-26. Применены методы параметрической, непараметрической и многомерной статистики.

Результаты

Из приведенных данных (табл. 1) можем констатировать, что, несмотря на положительные средние показатели коэффициентов, индексирующих уровни состояний тревожности и депрессии в целом по выборке, отмечается значительная дисперсия индивидуальных значений (Мкт = 4,47 ± 3,71; Мкд = 3,78 ± 3,24).

Сортировка данных показала, что 75,9% испытуемых (85 чел.) реагируют на затрудненные условия жизнедеятельности устойчивыми (равновесными) состояниями, не испытывают повышенной тревожности или депрессивности (Мкт = 6,1 ± 2,00; Мкд = 5,3 ± 1,69). Однако 24,1% опрошенных (27 чел.) обнаружили неравновесные состояния, что отражено в средних значениях коэффициентов: Мкт = 0,92 ± 2,56; Мкд = -1,1 ± 1,77). Полученный результат дает основание для проведения дальнейшего анализа дифференцировать выборку по уровням устойчивости психических состояний на две подгруппы: n₁ (85 чел.) и n₂ (27 чел.).

Как видно из данных, приведенных в описательной статистике (табл. 2), в подавляющем большинстве сравнений имеют место статистически значимые различия (0,001 > p < 0,05).

Рассмотрим полученные результаты в подгруппах последовательно: показатели эмоционально-ценностной и показатели регуляторной сфер.

Таблица 2. Описательная статистика ($M \pm SD$; t) результатов диагностики дифференцировано в подгруппах n_1 и n_2

Table 2. Descriptive statistics ($M \pm SD$; t) of diagnostic results differentiated in n_1 and n_2 subgroups

Показатель	$M \pm SD$		t
	n_1 (85 чел.)	n_2 (27 чел.)	
Тревожность (Мкт)	6,1 ± 2,00	0,92 ± 2,56	13,01***
Депрессия (Мкд)	5,3 ± 1,69	-1,1 ± 1,77	16,65***
Жизнестойкость			
Жизнестойкость	110,7 ± 12,74	87,6 ± 11,95	8,59***
Вовлеченность	47,3 ± 5,31	37,9 ± 5,91	7,42***
Контроль	40,6 ± 5,19	31,9 ± 4,17	8,91***
Принятие риска	22,7 ± 3,49	17,7 ± 4,13	5,72***
Копинг-стратегии			
Конфронтация	6,8 ± 2,08	11,2 ± 2,50	-8,22***
Дистанцирование	11,7 ± 2,15	6,26 ± 2,09	11,63***
Самоконтроль	13,7 ± 2,66	7,0 ± 2,50	11,82***
Поиск социальной поддержки	9,9 ± 2,49	13,2 ± 2,27	-6,40***
Принятие ответственности	6,3 ± 1,66	5,4 ± 1,87	2,20*
Бегство / избегание	7,1 ± 2,63	14,7 ± 2,49	-13,69***
Планирование решения проблемы	14,3 ± 2,20	6,4 ± 2,31	15,48***
Положительная переоценка	11,9 ± 2,82	9,96 ± 2,10	3,90**
Ценности			
Конформность	5,14 ± 1,10	3,89 ± 0,90	5,97***
Традиции	3,68 ± 1,18	3,43 ± 1,08	1,00
Доброта	5,12 ± 0,94	3,37 ± 1,33	6,33***
Универсализм	4,33 ± 1,17	4,50 ± 1,18	-0,65
Самостоятельность	4,59 ± 0,93	4,95 ± 0,71	-2,10*
Стимуляция	3,48 ± 1,32	4,72 ± 1,28	-4,37***
Гедонизм	4,03 ± 1,47	3,80 ± 1,73	0,61
Достижения	4,48 ± 1,04	5,06 ± 1,06	-2,47*
Власть	3,38 ± 1,33	3,44 ± 1,24	-0,22
Безопасность	5,25 ± 1,10	3,44 ± 1,17	7,35***
Произвольная саморегуляция			
Самостоятельность	3,7 ± 2,02	3,5 ± 1,72	0,35
Оценивание результатов	6,6 ± 1,55	4,6 ± 1,05	7,47***
Гибкость	6,5 ± 1,86	4,9 ± 1,98	3,77**
Планирование	6,4 ± 1,89	4,6 ± 1,50	5,08***
Моделирование	7,0 ± 1,86	5,07 ± 0,92	7,23***
Программирование	6,6 ± 1,74	3,9 ± 1,41	8,01***
Общий уровень саморегуляции	33,7 ± 7,80	25,7 ± 3,93	7,08***

Примечания: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$; «***» — $p < 0,001$. Полужирным шрифтом выделены показатели, достоверно преобладающие в сравнениях.

Показатели эмоционально-ценностной сферы в подгруппах

В среде эмоционально устойчивых респондентов высокую активность имеет когнитивно детерминированная копинг-стратегия планирования решения проблемы (уровень выраженности 79,2% от максимального), которая органично сочетается с умением дистанцироваться от стресс-факторов (64,8%) и контролировать собственное поведение (копинг «самоконтроль» 65,1%).

Неустойчивость эмоциональной сферы у респондентов второй группы сочетается с преобладанием активности поиска социальной поддержки в трудной жизненной ситуации (73,3%), ухода (избегания) ситуации (61,4%) или стремлением предпринимать агрессивные усилия по преодолению стресс-фактора(ов) (конфронтация 62,1%) (рис. 1).

Не менее очевидны различия между группами в зрелости жизнестойкости. В первой группе по всем показателям жизнестойкость как интегральное качество личности, способствующее успешному совладанию со стрессом, предупреждению или снижению внутреннего напряжения, сформирована на достаточно высоком уровне: среднегрупповые показатели по всем компонентам данного конструкта находятся в диапазоне от 76,0 до 88,0% от максимальных значений. У респондентов второй подгруппы показатели менее выражены, хотя не пересекают границу уровня низких значений. При этом с очевидностью констатируется преобладающая активность компонента «вовлеченность» (70,1%), отражающего стремление субъекта быть активно включенным в деятельность (рис. 1).

Ранжирование ценностей в каждой группе показало, что для личности, устойчиво преодолевающей затрудненные условия жизнедеятельности, приоритетными являются ценности безопасности, конформности и доброты. Не рассматриваются как значимые ценности традиций, стимуляции и власти (занимают последние ранги). У респондентов второй группы первостепенную значимость имеют ценности жизненных достижений, самостоятельности и стимуляции, а ценности власти, безопасности, традиций и доброты поделили в равной мере последние ранги.

Корреляционный анализ позволил вскрыть устойчивые связи между активизируемыми эмоционально-ценностными аспектами личностной сферы в затрудненных условиях жизнедеятельности.

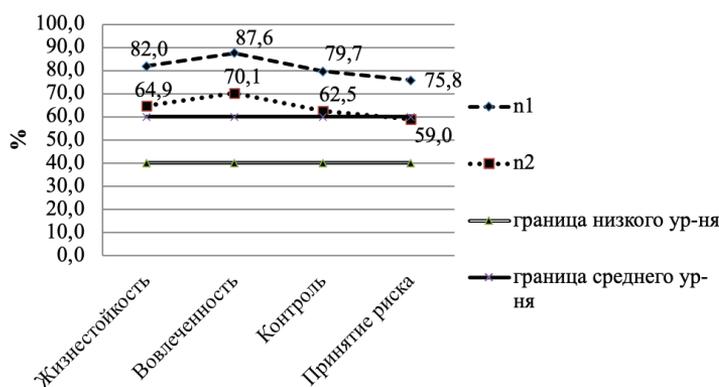


Рис. 1. Сравнение уровней сформированности жизнестойкости в исследуемых группах

Fig.1 Comparison of the levels of resilience availability in the studied groups

Таблица 3. Корреляционная матрица® активизируемых эмоционально-ценностных аспектов личностной сферы в подгруппе n_1

Table 3. Correlation matrix® of activated emotional-value aspects of the personality sphere in the n_1 subgroup

??	Ж	В	К	ПрР	Дист	Смк	Плн	Конф	Добр	Без
Т	-0,03	-0,06	-0,02	0,01	0,01	-0,28	-0,01	-0,07	0,11	-0,06
Д	0,27*	0,30*	0,21^	0,22^	0,03	-0,18	0,16	-0,01	0,19	0,12
Ж					-0,01	0,20	0,49*	0,49*	0,39*	0,38*
В					0,02	0,19	0,47*	0,41*	0,37*	0,38*
К					-0,02	0,13	0,39*	0,53**	0,39*	0,38*
ПрР					-0,04	0,25^	0,50**	0,40*	0,27^	0,26^
Дист								-0,08	0,015	-0,03
Смк								0,23^	0,06	0,14
Плн								0,31*	0,13	0,11
Конф										
Добр										
Без										

Примечания: сила взаимосвязей «^» — слабая; «*» — умеренная; «**» — средняя

Т — тревожность	Дист — дистанцирование
Д — депрессия	Смк — самоконтроль
Ж — жизнестойкость	Плн — планирование
В — вовлеченность	Конф — конформность
К — контроль	Добр — доброта
ПрР — принятие риска	Без — безопасность

В группе испытуемых, демонстрирующих устойчивые психические состояния, установлены разнообразные по силе (средние, умеренные и слабые) корреляционные связи между большинством активных психологических свойств эмоционально-ценностной сферы (табл. 3).

Жизнестойкость и ее компоненты (вовлеченность, контроль, принятие риска) связаны с устойчивостью личности к депрессии ($r = 0,27$). Способности сохранять внутреннюю сбалансированность, фокусируемые в конструкте жизнестойкости, положительно коррелируют с активным копинг-ресурсом планирования ($r = 0,49$; $0,41$; $0,53$; $0,40$), а также с приоритетными жизненными ценностями конформности ($r = 0,49$), доброты ($r = 0,39$), безопасности ($r = 0,38$).

В группе испытуемых, обнаруживших склонность к неравновесным состояниям в виде повышенной тревожности и депрессивности, установлены разнообразные по силе (средние, умеренные и слабые) корреляционные связи между большинством активных проявлений эмоционально-ценностной сферы (табл. 4).

В представленных показателях видно, что наиболее выраженное влияние на поведение субъекта в период затрудненных условий жизнедеятельности оказывают взаимосвязи малопродуктивных стратегий совладания с тревожностью и депрессией, сниженной жизнестойкостью. Существенным аспектом является не только разнообразие по силе корреляционных связей, но и их преимущественно

Таблица 4. Корреляционная матрица® активизируемых эмоционально-ценностных аспектов личностной сферы в подгруппе n₂

Table 4. Correlation matrix® of activated emotional-value aspects of the personality sphere in the n₂ subgroup

	Ж	В	К	ПрР	Конфр	Псп	Б/и	Смст	Стим	Дост
Т	0,18	0,13	0,58**	0,28^	-,64**	-0,08	-,53**	-0,13	-0,47*	-0,41*
Д	0,03	0,07	0,35*	0,12	-0,42*	-0,14	-0,41*	-0,06	-0,51**	-0,41*
Ж					-0,25^	-0,37*	-0,13	0,35*	-0,04	0,20
В					-0,27^	-0,30*	-0,31*	0,25^	-0,05	0,07
К					-0,39*	-0,03	-,22^	-0,02	-0,02	0,01
ПрР					-0,3*	-0,45*	-0,09	0,30*	-0,13	0,18
Конфр								0,04	0,04	0,28^
Псп								0,11	0,37*	-0,10
Б/и								0,00	0,54**	0,15
Смст										
Стим										
Дост										

Примечания: сила взаимосвязей «^» — слабая; «*» — умеренная; «**» — средняя.

Т — тревожность	Конфр — конфронтация
Д — депрессия	Псп — поиск социальной поддержки
Ж — жизнестойкость	Б/и — бегство / избегание
В — вовлеченность	Смст — самостоятельность
К — контроль	Стим — стимуляция
ПрР — принятие риска	Дост — достижения

отрицательная направленность. С активностью конфронтативного копинга связано нарастание тревоги ($r = -0,64$), депрессии ($r = -0,42$), снижение жизнестойкости ($r = -0,25$), вовлеченности ($r = -0,27$), контроля ($r = -0,39$), принятия риска ($r = -0,30$).

Значимость ценностей стимуляции и достижений также тесно связана с переживанием неравновесных состояний и малопродуктивными стратегиями совладания. Активность потребности в разнообразии и глубоких переживаниях (ценность «стимуляция») отрицательно связана с противодействием тревожности и депрессии ($r = -0,47$ и $-0,51$) и положительно коррелирует с ориентацией в совладающем поведении на поиск социальной поддержки ($r = 0,37$), бегство/избегание ($r = 0,54$). Преобладание ценности личного успеха, достижений также отрицательно взаимодействует с тревожностью и депрессией ($r = -0,41$ и $-0,41$), при этом находится во взаимовлиянии с агрессивными усилиями, применяемыми для преодоления трудных жизненных ситуаций (копинг «конфронтация» $r = 0,28$).

Показатели регуляторной сферы в подгруппах

Анализ основных регуляторных процессов и общего уровня саморегуляции показал различия как в уровнях сформированности, так и в конфигурации профилей саморегуляции, наглядно демонстрирующих степень активности каждого процесса.

Таблица 5. Описательная статистика ($M \pm SD$; t) результатов диагностики регуляторных процессов в исследуемых группах

Table 5. Descriptive statistics ($M \pm SD$; t) of the diagnostic results of regulatory processes in the studied groups

	Г	С	Ор	Пл	М	Пр	ОУ
n_1	$6,6 \pm 1,86$	$3,66 \pm 2,02$	$6,6 \pm 1,5$	$6,4 \pm 1,9$	$7,0 \pm 1,9$	$6,6 \pm 1,7$	$33,7 \pm 7,8$
n_2	$4,9 \pm 1,98$	$3,52 \pm 1,72$	$4,59 \pm 1,05$	$4,63 \pm 1,50$	$5,07 \pm 0,92$	$3,93 \pm 1,41$	$25,7 \pm 3,93$
t	3,77	0,35	7,47	5,08	7,23	8,01	7,08
p	< 0,001	> 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Примечания: Г – гибкость
 С – самостоятельность
 Ор – оценивание результатов
 Пл – планирование
 М – моделирование
 Пр – программирование
 ОУ – общий уровень саморегуляции

В группе с устойчивыми психическими состояниями диагностируется гармоничный профиль высокого уровня. Для субъектов с неравновесными состояниями тревоги и депрессии характерен акцентированный тип профиля, в котором на среднем уровне находятся оценивание результатов ($M = 4,6$), планирование ($M = 4,6$), моделирование ($M = 5,1$), но снижены показатели механизма программирования ($M = 3,9$) (рис. 2).

В данных описательной статистики (табл. 5) видно, что по шести из семи сравниваемых переменных имеют место статистически значимые различия, в которых подтверждается превышение данных измерений в первой группе.

Учитывая объем и разнообразие корреляционных связей, полученных в данных по обеим группам, а также выраженные различия в активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер, на следующем этапе исследования была поставлена задача: установить факторное взаимодействие между рассматриваемыми переменными.

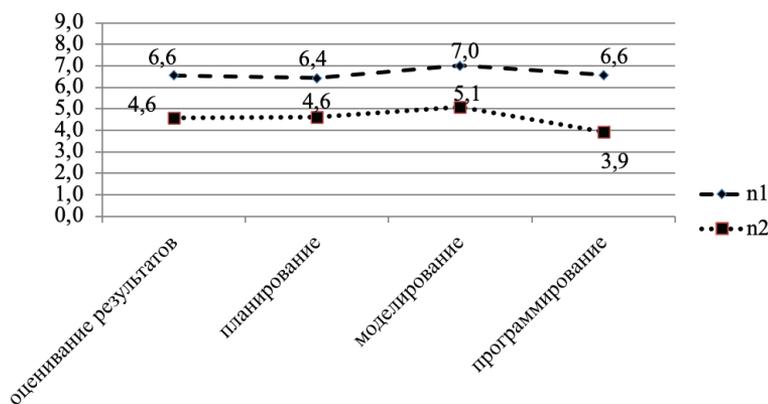


Рис. 2. Сравнение профилей произвольной саморегуляции в исследуемых группах

Fig. 2. Comparison of the profiles of voluntary self-regulation in the studied groups

Факторы активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер в группе n_1

Методом варимакс-вращения выделены пять основных факторов, кумулирующих 69,5% объясненной дисперсии, что считается приемлемым результатом (рис. 3).

Фактор 1 имеет наибольший вес (информативность 21,6%). Он определяется высокой факторной нагрузкой общего уровня саморегуляции (0,941), регуляторных процессов (оценивание результатов — 0,713; планирование — 0,748; моделирование — 0,788; программирование — 0,829), регуляторной гибкостью (0,773). Фактор включает на втором уровне выраженности жизнестойкость (0,437) и ее компоненты (вовлеченность — 0,431; контроль — 0,423; принятие риска — 0,310). Таким образом, первый фактор может быть идентифицирован как фактор активации регуляторной, экзистенциально-ресурсной сфер.

Фактор 2 (информативность 16,7%) определяется высокой факторной нагрузкой ценностей, преобладающих в этой среде респондентов (конформность — 0,817; безопасность — 0,723). С ними связаны положительно ценности универсализма (0,675), доброты (0,645), традиций (0,613). Эти свойства объединяются с жизнестойкостью (0,376), вовлеченностью (0,329) и контролем жизни (0,435). Установленное сочетание переменных дает основание определить этот фактор как фактор активации ценностной, экзистенциально-ресурсной сфер.

Фактор 3 (12,4% объясненной дисперсии) образован жизнестойкостью (0,762) и ее компонентами (вовлеченность — 0,722; контроль — 0,625; принятие риска — 0,740), которые связаны с конструктивным копинг-ресурсом планирования решения проблемы (0,518). Такое сочетание позволяет назвать третий фактор как фактор экзистенциально-когнитивного совладания.

Фактор 4 (информативность 10,3%) показывает взаимовлияние нормативных ценностей низких рангов в индивидуальной иерархии и показателей тревожности

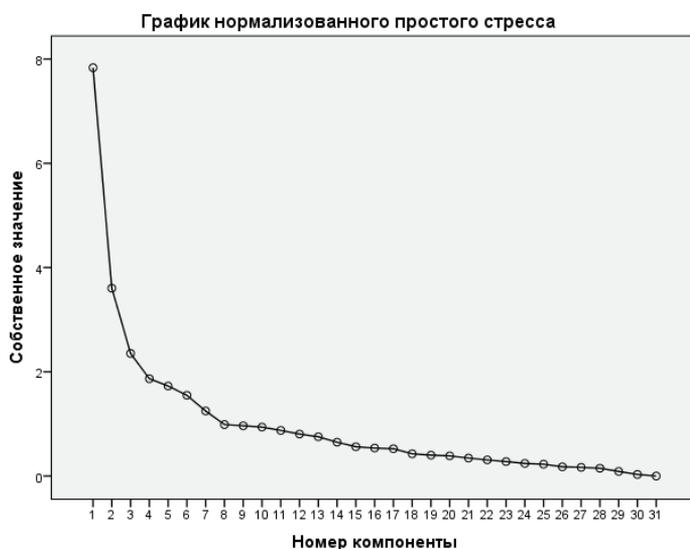


Рис. 3. График собственных значений факторного анализа переменных по группе n_1

Fig. 3 Graph of the eigenvalues of the factor analysis of variables in group n_1

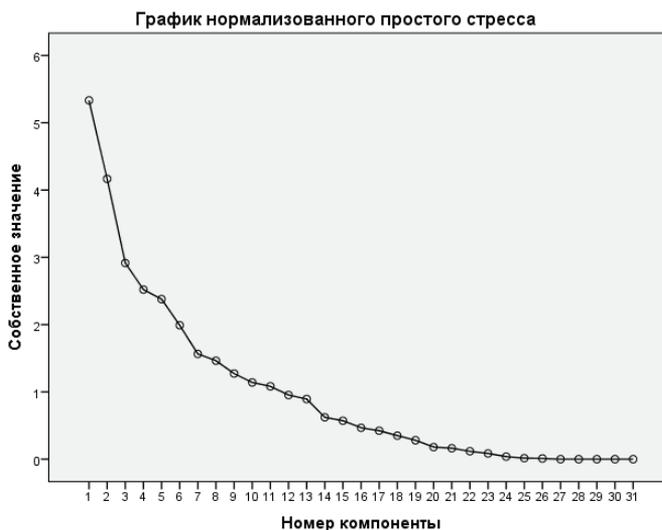


Рис. 4. График собственных значений факторного анализа переменных по группе n_2

Fig.4. Graph of the eigenvalues of the factor analysis of variables in group n_2

и депрессии, характеризующих отсутствие у респондентов этой группы неравновесных состояний (диапазон коэффициентов корреляции 0,648–0,434). Можно назвать эти взаимосвязи фактором взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний.

Фактор 5 (8,5% объясненной дисперсии) следует определить как фактор копинг-ресурса положительной переоценки. В нем значимую роль играют малокопструктивные копинг-стратегии при фактор-образующей роли копинга «положительная переоценка» (0,661). Копинг-ресурсы находятся в отрицательном взаимодействии с показателями тревожности (–0,566) и депрессии (–0,328).

Факторы активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер в группе n_2

Учитывая немногочисленность второй группы (27 чел.), были рассмотрены три фактора (57,3% объясненной дисперсии), выделенные в результате варимакс-вращения переменных, зафиксированных в данной выборке (рис. 4).

Фактор 1 (информативность 21,6%) определяется высокой факторной нагрузкой сниженных показателей жизнеспособности (0,753) и ее компонентов (вовлеченность – 0,685; контроль – 0,643; принятие риска – 0,723), которые взаимосвязаны положительно с неравновесным состоянием тревожности (0,616) и отрицательно с неконструктивными копинг-стратегиями «конфронтация» (–0,721) и «бегство/избегание» (–0,604). Такой набор фактор-образующих переменных позволяет определить эту совокупность свойств как фактор эмоционально активизируемой сниженной жизнестойкости.

Фактор 2 (информативность 18,6%) образован копинг-стратегиями: «самоконтроль» (0,791); «принятие ответственности» (0,501); «планирование решения проблемы» (0,514), которые связаны с отрицательным полюсом жизнестойкости (–0,526) и регуляторными процессами, три из которых, как было показано ранее, имеют

средний уровень сформированности (оценивание результатов — 0,440; планирование — 0,412; моделирование — 0,437), а один (программирование — 0,366) — сниженный. Такое устойчивое сочетание определяет название: фактор дефицита конструктивных копинг-стратегий и регуляторных процессов.

Фактор 3 (информативность 17,1%) определяется преобладанием факторной нагрузки программирования (0,685); регуляторной гибкости (0,644) и отрицательным полюсом депрессии (–0,592). Эти переменные связаны с двумя видами ценностей, одна из которых (стимуляция — 0,316) высоко значима для личностного самоопределения (3-й ранг), а вторая (гедонизм — 0,358) занимает промежуточное положение в иерархии ценностей (6-й ранг). В совокупности включенных показателей можно определить, что это фактор недостаточных навыков программирования действий и регуляторной гибкости.

Обсуждение результатов

Приведенные результаты позволяют описать феноменологию эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности, актуализируемых в условиях системного жизненного кризиса.

Важным аспектом полученных результатов является значительное преобладание в обследованной выборке лиц с устойчивыми психическими состояниями (75,9%). Детализация профессионально-демографического состава этой подгруппы (n_1) показала, что в ней преобладают лица мужского пола: 58,0% от совокупной выборки, против 17,3% женщин (при $\varphi^* = 3,35$, $p < 0,001$). По ведущей деятельности 47,3% от общей выборки в группе n_1 составили пилоты гражданской авиации, а 28,6% — студенты старших курсов и магистранты (при $\varphi^* = 1,73$, $p < 0,04$).

В данных факторного анализа определяется, что основные триггеры сохранения устойчивости личности — развитые ресурсы экзистенциально-ценностной сферы и саморегуляции. В пяти выделенных в группе n_1 факторах (активации регуляторной, экзистенциально-ресурсной сфер; активации ценностной, экзистенциально-ресурсной сфер; экзистенциально-когнитивного совладания; взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний; копинг-ресурса положительной переоценки) констатируется, что высокий уровень сформированности жизнестойкости и ее компонентов, процессов произвольной саморегуляции; преобладание социально ориентированных ценностей конформности, доброты, безопасности, а также конструктивных ресурсов в системе стратегий совладающего поведения (планирование решения проблемы, дистанцирование, самоконтроль) являются психологической опорой сохранения психической устойчивости личности в переживаемый период.

Факторы активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер в группе с неравновесными психическими состояниями (n_2) в совокупности идентифицируют эмоционально-ценностную и регуляторную сферы респондентов как малопродуктивную. Эта группа уравновешена по полу, но по критерию ведущей деятельности в ней преобладает численность студентов и магистрантов (81,5%).

Арсенал личностных ресурсов противодействия негативным явлениям, манифестирующим затрудненные условия жизнедеятельности, составляют преимущественно эмоционально ориентированные стратегии совладающего поведения: агрессивные усилия по преодолению стресс-факторов (конфронтация), уход от проблем (бегство/избегание), а также поиск социальной поддержки в близком кругу. Актуальные эго-

центрированные жизненные ценности (стремление к достижениям, сохранению самостоятельности, стимуляции изменений в жизни) не выступают триггерами противодействия жизненным затруднениям. На первое место выходит фактор сниженной жизнестойкости, активизируемой неконструктивными эмоционально обусловленными копинг-стратегиями «конфронтация» и «бегство/избегание», которые сочетаются с состоянием переживаемой тревожности. Таким образом, основной выделенный фактор не может интерпретироваться как совокупность психологических свойств, способствующих сохранению личностной устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности. Он определен как фактор эмоционально активизируемой сниженной жизнестойкости.

Содержание второго фактора показывает, что потенциально ресурсная база для успешного противодействия жизненному кризису в среде участников второй группы имеется. Это: активизация конструктивных копинг-стратегий; жизнестойкости и регуляторных процессов, которые в данной группе имеют низкие показатели сформированности. Фактор дефицита конструктивных копинг-стратегий и регуляторных процессов, по сути, показывает маршруты оказания поддерживающей психологической, организационной помощи субъектам: акценты на ценности жизнестойкости, вовлеченности в процесс жизни, ведущей деятельности; активный контроль жизни, получение опыта из сложных жизненных ситуаций; формирование когнитивно детерминированного профиля копинг-ресурсов; развитие механизмов саморегуляции. Такая интерпретация результатов, полученных в группе n_2 , подтверждается и содержанием переменных, образовавших третий фактор — недостаточных навыков программирования действий и регуляторной гибкости, депрессивного реагирования на затрудненные условия жизнедеятельности.

Выводы

Исследование, начатое нами в разгар пандемии новой коронавирусной инфекции, непредсказуемо обозначило свою актуальность и в текущий период. Нестабильность, неопределенность, сложность и неоднозначность мира, в котором современный человек ищет пути сохранения культуры, традиций, идентичности, в проводимом исследовании обозначены как затрудненные условия жизнедеятельности. Они детерминированы вызовами глобального системного кризиса, в котором ограничиваются возможности самореализации личности в основных аспектах бытия (личностном, средовом, социально-психологическом). Результаты анализа данных, полученных на разнообразной по демографическому, профессиональному составу выборке, позволяют сделать некоторые выводы.

Сохранение устойчивости психических состояний в условиях системного жизненного кризиса имеет определенную гендерную и деятельностьную специфику. Равновесность, состоящая в сниженной тревожности, интолерантности к депрессии, более свойственна лицам мужского пола и включенным в техномический вид профессии — гражданская авиация.

Совокупность личностных качеств, выступающих предикторами устойчивости, включает высокую сформированность жизнестойкости, нормативной ценности доброты, конформности и безопасности. Ресурсами совладания со стрессами являются отрефлексированные копинг-стратегии дистанцирования, самоконтроля, планирования решения возникающих проблем. Важная особенность регулятор-

ной сферы — высокий уровень сформированности механизмов саморегуляции и регуляторной гибкости. Таким образом, сохранение психической устойчивости в затрудненных условиях жизнедеятельности обеспечивается активной ролью развитых ресурсов экзистенциально-ценностной сферы и саморегуляции, что подтверждено результатами факторного анализа. Выделены пять факторов: активации регуляторной, экзистенциально-ресурсной сфер (1); активации ценностной, экзистенциально-ресурсной сфер (2); экзистенциально-когнитивного совладания (3); взаимовлияния ценностной сферы и равновесных психических состояний (4); копинг-ресурса положительной переоценки (5).

Определена специфика эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности, подверженной неравновесным психическим состояниям в анализируемый период. Эта группа респондентов в равных пропорциях представлена лицами мужского и женского пола, в ней преобладают субъекты учебно-профессиональной деятельности — студенты и магистранты. Сниженные ресурсы жизнестойкости в сочетании с активностью малопродуктивных копинг-стратегий, акцент на эгоцентрические ценности социального престижа, самостоятельности, стимуляции при средне-низких показателях процессов саморегуляции в затрудненных условиях — все это в совокупности свидетельствует о триггерной роли эмоциональной сферы в психологическом ответе на переживаемые кризисные явления. В данных многомерной статистики обозначены три фактора, основную нагрузку в которых определяют показатели по названным ранее характеристикам. Это факторы: эмоционально активизируемой сниженной жизнестойкости (1); дефицита конструктивных копинг-стратегий и регуляторных процессов (2); недостаточных навыков программирования действий и регуляторной гибкости (3).

Полученные результаты позволили выделить главные психологические маршруты развития личностных ресурсов сохранения устойчивости в затрудненных системным кризисом условиях жизнедеятельности, что может быть принято для конкретизации содержания консультативной психологической помощи.

Библиографический список

- Битюцкая, Е. В. (2020). Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации. *Вопросы психологии*, 66(3), 116–131.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб: Питер.
- Карандашев, В. Н. (2004). *Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство*. СПб.: Речь.
- Карпинский, К. В. (2008). *Опросник смыслов жизненного кризиса: монография*. Гродно: ГрГУ.
- Леонтьев, Д. А. (2020). Выражи и миражи пандемического сознания: доклад. *Психологическая газета*. Режим доступа <https://psy.su/feed/8337/>
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
- Моросанова, В. И. (2004). *Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство*. Москва: Когито-Центр.
- Моросанова, В. И., Аронова, К. А. (2007). *Самосознание и саморегуляция поведения*. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Осухова, Н. Г. (2012). *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях*. Москва: Издательский центр «Академия».

- Прохоров, А. О. (2004). *Практикум по психологии состояний*. СПб: Речь.
- Прохоров, А. О. (2009). *Смысловая регуляция психических состояний*. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс.
- Ярошук, И. В. (2020). Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики. *Ученые записки СПбГИПСР*, 1(33), 50–60.
- Ясько, Б. А., Покуль, В. О., Бабичкова, Е. С. (2021). Личность в глобальном VUCA-вызове периода пандемии. *Южно-российский журнал социальных наук*, 22(3), 85–98.
- Edwards, J. R. (1988). The Determinants and Consequences of Coping with Stress. In C. L. Cooper, R. Payne (Eds) *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work* (p. 233–263). Chichester: Wiley.
- Kobasa, S. C. (2011). Stressful Life Events, Personality, and Health — Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Lazarus, R. S. Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168
- Maddi, S. R. (2004). The Role of Hardiness and Religiosity in Depress and Anger. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 1(1), 38–49.

Статья поступила в редакцию 20.02.2022

Статья принята к публикации 23.03.2022

Для цитирования: Ясько Б. А., Омельченко Н. В., Бабичкова Е. С. Активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности в условиях системного жизненного кризиса. — *Южно-российский журнал социальных наук*. 2022. Т. 23. № 1. С. 96–113.

ACTIVATION OF THE EMOTIONAL-VALUE AND REGULATORY SPHERES OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF A SYSTEMIC LIFE CRISIS

B. A. Yasko, N. V. Omelchenko, C. S. Babichkova

Bela A. Yasko

E-mail: shabela@yandex.ru. ORCID 0000-0002-6847-112X.

Nataliya V. Omelchenko

E-mail: psinv@mail.ru. ORCID 0000-0003-0086-3327.

Catherine S. Babichkova

E-mail: katya_babichkova@mail.ru. ORCID 0000-0001-9350-8871.

Kuban State University, 149 Stavropolskaya St., Krasnodar, 350040, Russia.

Abstract. We consider psychological predictors of activation of regulatory and emotional-value spheres of personality in difficult conditions of life activity, determined by the challenges of the global system crisis, which limits the possibility of self-realization of personality in the main aspects of being for an unpredictably long period of time. Diagnostics of mental states, coping behavior, value sphere, resilience, and processes of voluntary self-regulation were carried out. The total sample (112 respondents) consisted of subjects of two types of activity: civil aviation pilots senior students, and undergraduates. The detailed professional and demographic composition of the first group showed that it is dominated by males (66.2%), and by the leading activity – the subjects of technonomic professions (62.4%). According to the diagnostics of anxiety and depression, the sample was divided into two groups: “stable” (85 people; 75.9%) and “unbalanced” (27 people; 24.1%). Preservation of mental stability in difficult conditions of life activity is provided by an active role of the developed resources of existential-value sphere and self-regulation that is confirmed by the allocated loadings in five factors: activation of regulatory, existential-resource spheres (1); activation of value, existential-resource spheres (2); existential-cognitive coping (3); mutual influence of value sphere and equilibri-

um mental states (4); positive revaluation (5). The emotional-value and regulatory spheres of a personality subjected to non-equilibrium mental states are represented in equal proportions by males and females. The subjects of educational and professional activity – students and undergraduates – are more susceptible to these conditions. In the data of factor analysis, the most pronounced load was detected in three factors. The first one indicates the predictive role of reduced resilience resources (“Emotionally Activated Reduced Resilience Factor”). The second factor reflects the deficit of constructive coping strategies of taking responsibility, planning problem solving and reduced self-regulation resources (“Factor of deficit of constructive coping strategies and regulatory processes”). The low level of formation of the programming mechanism and regulatory flexibility connected with the egocentric values of the personality (“stimulation”, “hedonism”) form the basis of factor-3 – “The factor of insufficient skills of programming of actions, regulatory flexibility”. Thus, at unstable mental “answer” of a person experiencing crisis phenomena, the role of a trigger in counteracting difficulties is played mainly by resources of the emotional sphere. It is inferred that it is possible to consider the results of the analysis to determine the routes of psychological counseling support of the person in conditions of life activity hampered by a systemic crisis.

Keywords: personality, global crisis, difficult living conditions, mental states, coping strategies, normative values, resilience, self-regulation.

DOI 10.31429/26190567-23-1-96-113

References

- Bityutskaya, Ye. V. (2020). Struktura i dinamika obraza trudnoy zhiznennoy situatsii [The Structure and Dynamics of The Image of a Difficult Life Situation]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psychologii], 66(3), 116–131.
- Edwards, J. R. (1988). The Determinants and Consequences of Coping with Stress. In C. L. Cooper, R. Payne (Eds) *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work* (p. 233–263). Chichester: Wiley.
- Karandashev, V. N. (2004). *Metodika Shvartsa dlya izucheniya tsennostey lichnosti: kontseptsiya i metodicheskoye rukovodstvo* [Schwartz’s Methodology for Studying Personality Values: A Concept and Methodological Guide]. SPb.: Rech’.
- Karpinskiy, K. V. (2008). *Oprosnik smyslozhiznennogo krizisa: monografiya* [Questionnaire of Meaning-life Crisis: Monograph]. Grodno: GrGU.
- Kobasa, S. C. (2011). Stressful Life Events, Personality, and Health – Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Lazarus, R. S. Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leont’ yev, D. A., Rasskazova, Ye. I. (2006). *Test zhiznестoykosti* [The Test of Resilience]. Moskva: Smysl.
- Leont’ yev, D. A. (2020). Virazhi i mirazhi pandemicheskogo soznaniya [Turns and Mirages of Pandemic Consciousness: Report]. *Psikhologicheskaya gazeta* [Psychological Newspaper]. Retrieved from <https://psy.su/feed/8337/>
- Maddi, S. R. (2004). The Role of Hardiness and Religiosity in Depress and Anger. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 1(1), 38–49.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168
- Morosanova, V. I. (2004). *Oprosnik “Stil’ samoregulyatsii povedeniya” (SSPM): Rukovodstvo* [Self-Regulation Style Questionnaire (SMSS): Guide]. Moskva: Kogito-TSentr.
- Morosanova, V. I., Aronova, K. A. (2007). *Samosoznaniye i samoregulyatsiya povedeniya* [Self-awareness and Self-regulation of Behavior]. Moskva: Izd-vo “Institut psikhologii RAN”.
- Osukhova, N. G. (2012). *Psikhologicheskaya pomoshch’ v trudnykh i ekstremal’nykh situatsiyakh* [Psychological Assistance in Difficult and Extreme Situations]. Moskva: Izdatel’skiy tsentr “Akademiya”.

Prokhorov, A. O. (2004). *Praktikum po psikhologii sostoyaniy* [Workshop on the Psychology of States]. SPb: Rech'.

Prokhorov, A.O. (2009). *Smyslovaya regulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy* [The Semantic Regulation of Mental States]. Moskva: Izd-vo "Institut psikhologii RAN".

Vodop'yanova, N. Ye. (2009). *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of Stress]. SPb: Piter.

Received 20.02.2022

Accepted 23.03.2022

For citation: Yasko B. A., Omelchenko N. V., Babichkova C. S. Activation of The Emotional-Value and Regulatory Spheres of Personality in Conditions of a Systemic Life Crisis.— *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2022. Vol. 23. No. 1. Pp. 96-113.

© 2022 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).