

Было большой радостью видеть, как с самого начала карантина, введенного в связи с эпидемией COVID-19, профессиональное психологическое сообщество откликнулось на запрос реальности. Психологические центры и индивидуальные специалисты открывали бесплатный доступ к своим материалам, проводили открытые вебинары, на лету создавали актуальные онлайн-курсы, снижали цены или проводили бесплатные консультации. С одной стороны, вызывало огромное восхищение количество информации, которая стала доступна, но с другой — складывалось ощущение, что человек, которому нужна поддержка, мог потонуть в объеме помогающей информации. Казалось, что непонимание того, за что стоит хвататься в этом сильнейшем потоке, и неспособность в нем разобраться могут способствовать еще большему стрессу. Мы пришли к выводу, что в сложившейся ситуации человеку, испытывающему сильный стресс, важно помочь сориентироваться в разных способах самопомощи и понять, что может подойти именно ему. Мы решили предложить услугу, представляющую собой «нечто среднее» между информационной статьей в журнале и индивидуальной консультацией психолога.

«Зимовье зверей»: классификация респондентов по типу реагирования на стресс

Согласно исследованиям, существуют различные стратегии преодоления стресса. Мы предположили, что большинство людей прибегают не ко всем возможным стратегиям, а предпочитают одну или несколько и используют их чаще других. Мы также предположили, что рефлексия предпочитаемой стратегии и понимание других возможных способов проживания стрессовой ситуации могут помочь человеку структурировать информацию о помогающих практиках и выбрать те, которые будут наиболее соответствовать именно его или ее личностным особенностям.

Одной из самых известных типологий совладающих стратегий является модель, разработанная Карвером, Шейером и Вейнтраубом (Carver et al., 1989) на основе подхода Р. Лазаруса и собственной типологии поведения. Она легла в основу опросника COPE, имеющего две русскоязычные адаптации (Иванов, Гаранян, 2010; Рассказова, Гордеева, Осин, 2013) и включающего 15 шкал, каждая из которых описывает достаточно конкретный способ борьбы со стрессом:

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание возможных действий в трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (игнорирование других видов активности и отвлечений, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание момента, подходящего для действий, и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

В нескольких исследованиях были предприняты попытки выделить более крупные факторы, которые позволили бы сгруппировать отдельные стратегии. Проведя факторный анализ данных, полученных при помощи опросника COPE, Дж. Литман (Litman, 2006) выделил 4 более крупных фактора:

1. Ориентация на проблему.
2. Поиск социальной поддержки (эмоциональной или инструментальной).
3. Ориентация на переживания.
4. Избегание активных действий.

Если разделить второй фактор на два отдельных (поиск эмоциональной поддержки и поиск инструментальной поддержки), то в этой типологии четко просматриваются два направления, или две оси:

- 1) самодостаточность (мобилизация внутренних ресурсов) vs ориентация на внешнюю поддержку (мобилизация внешних ресурсов);

2) ориентация на проблему (попытка изменить ситуацию) vs ориентация на переживания (попытка изменить отношение к ситуации).

На пересечении этих осей образуются четыре типа отношения к стрессу плюс последний, пятый тип поведения, который представляет избегающую стратегию.

С начала 1980-х годов проведен целый ряд исследований, показывающих, что использование юмора помогает справляться со стрессом и способствует субъективному благополучию за счет дистанцирования и позитивного переформулирования проблемы (Lefcourt, Thomas, 1998; Kuiper et al., 1993; Abel, 2002). Появление и огромная популярность многочисленных мемов (гречка и туалетная бумага, «Наташа и коты», уставшие от прогулок собаки и т. д.), флешмобов («Изоизоляция») и целых сообществ, посвященных сбору коронавирусного и «апокалиптического» фольклора, — лучшее тому подтверждение. Размышляя о том, как лучше представить нашу собственную модель широкому пользователю, мы также решили пойти по «юмористическому пути».

Проведя ассоциацию между карантинном и зимой (временным замиранием природы), мы обратили внимание на приспособительные механизмы, которые различные животные используют для того, чтобы пережить холодные зимние месяцы. Так родились полушуточные названия и характеристики пяти типов переживания стресса:

- деятельная ласточка;

- вдумчивый заяц;
- компанейский волк;
- мудрый лось;
- хмурый медведь.

Ниже приведены краткие описания типов.

Деятельная ласточка

Мантра: Хорошо там, где мы есть.

Обычно проблему холодов теплолюбивые ласточки решают просто и элегантно — на зимовку они улетают в Таиланд, Индию, Вьетнам или на Бали. Они вообще хорошо умеют расправляться с проблемами, смело изменяя ситуацию, в которой они оказались. Нынешней «зимой» положение ласточек особенно незавидно, потому что всемирный карантин ни обойти, ни перепрыгнуть, да и вообще для активных действий пространства почти не осталось. Тем не менее, ласточки и здесь находят, чем себя занять. Некоторые из них сосредотачивают свои усилия на анализе ассортимента окрестных магазинов и поиске отдельных дефицитных продуктов, другие мониторят сайты по поиску работы на случай, если их уволят, третьи заняты производством видео в TikTok и шедевров для Изоизоляции, а кто-то уже планирует отпуск на 2021 год. Все эти активные действия хороши тем, что помогают занять мозг и руки и отвлекают от сложных чувств и мыслей. Но через какое-то время усталость может взять верх, и деятельным ласточкам предстоит признать, что все-таки они не могут кардинальным образом изменить ситуацию и что в самоизоляции придётся-таки встретиться с собой и своими переживаниями по отношению к происходящему — обнаружить их, осознать, выдержать и принять.

Компанейский волк

Мантра: ПерезУмовать со своей стаей!

Волки — животные общественные, и воют они для того, чтобы передать сородичам важную информацию — о том, что находятся в поиске партнёра, о том, что территория занята, или о том, что вот, взгрустнулось сегодня. Зимой (или когда появляется какая-то другая проблема) они становятся особенно общительны и собираются в стаи для совместной «охоты» — организуют и распространяют информацию о

благотворительных сборах в пользу нуждающихся, составляют и подписывают петиции, вступают в самые разные группы по интересам и являются душой и сердцем целого ряда whatsapp-чатов. Вот и сейчас, во время карантина, волки вместе играют в онлайн-игры, устраивают Zoom-вечеринки, участвуют в духоподъёмных флешмобах, организуют доставку обедов врачам в больницах и собирают деньги в помощь зоопаркам, музеям, ночлежкам и всем тем, кто пострадал больше других. К своим собственным делам и заботам они добавляют заботу о других и тем самым помогают себе компанейски проживать сложные чувства. Однако, иногда стоит разрешить себе побыть в тишине наедине с собой и провести время в компании чувств, которые переполняют в настоящий момент — не стоит их гнать или бежать от них, ведь они тоже ваша стая.

Вдумчивый заяц

Мантра: Стань Мазаем самому себе.

Пользуясь пониманием принципов маскировки, зимой заяц меняет серую шубку на белую и таким образом приспосабливается к изменившимся условиям. Точно так же и в других сложных ситуациях зайцы разыскивают и с готовностью полагаются на экспертную информацию и рекомендации собратьев и коллег. Но что делать, если в середине зимы выпал разноцветный снег, и никто не даёт дельного совета о том, как покрасить мех в семь цветов радуги? Как, оставаясь белым, продолжать выдерживать необычные «цветные холода»? Или, напротив, что делать, когда советов тааааак много, что в них можно утонуть, как в половодье? Вдумчивым зайцам важно найти надежную группу экспертов и при этом научиться больше доверять себе, чтобы не пойти на дно в бесконечном потоке советов и информации.

Мудрый лось

Мантра: И это тоже пройдет

Лось не делает запасов на зиму, не улетает в тёплые края и не впадает в спячку. Он не предпринимает ничего особенного для подготовки к зиме, но и не пытается её избежать — он просто принимает зиму со всеми её тяготами и лишениями. Да, иногда ему приходится несладко — постоянного жилища у лосей нет, пробираться по глубокому снегу с такими длинными ножищами непросто, но лоси не жалуются, а продолжают глотать кору — что есть, то есть, тут уж ничего не поделаешь. Мудрый лось смело встречается с трудностями и непростыми чувствами, которые у него возникают, он умеет выдерживать трудности. Но и ему было бы полезно оставаться очень внимательным к себе, чтобы знать, когда нужно позвать на помощь, когда немного понуть и пожаловаться, ведь хорошей поддержки мало не бывает, не нужно стараться все выдерживать одному.

Сонный медведь

Мантра: Только увидев реальность в лицо, можно её изменить.

Не желая смотреть зиме в глаза, с наступлением холодов медведь прекращает всякие активные действия и впадает в спячку — сутками смотрит сериалы, трансляции Венской оперы и картинки в Изоизоляции, а иногда просто лежит и грустит или лежит и злится. К сожалению, спать в берлоге можно только ограниченное время, а сколько продлится карантин и кризис после него, никому неизвестно — того и гляди, жировые запасы закончатся, вылезешь на свет божий в надежде, что там уже подснежники цветут и птички поют, а на улице по-прежнему зима... И окажешься посреди заснеженного леса голодный, холодный и совершенно без идей, где добыть пропитание.

Почти всегда, «впадая в спячку» в стрессовой ситуации, человек оказывает себе медвежью услугу, потому что только по-настоящему встретившись с реальностью, можно её изменить.

Тест «Какое я животное... на карантине»: разработка инструмента диагностики совладающих стратегий

Для того, чтобы диагностировать принадлежность к одному из типов совладания со стрессом, мы разработали краткий опросник. Опросник включал 20 вопросов, по 4 вопроса на каждую из 5 шкал-животных (выполнение занимало не более пяти минут). С

целью улучшения психометрических показателей теста после первичной апробации часть вопросов были заменены, затем аналогично были заменены неудачные вопросы во второй версии. Финальная, третья версия, была опубликована в Интернете (<https://clever-psy.com/test/kakoe-ty-karantinnoe-zhivotnoe/>) и стала доступна всем желающим. Полный список вопросов приведен в Приложении 1, данные по надежности шкал — в Приложении 2.

После заполнения опросника респондент получал обратную связь, которая включала:

- 1) описание ведущей стратегии (шкалы с наивысшим стандартизованным баллом);
- 2) список вопросов на самопознание (для каждого из пяти типов был сформулирован отдельный перечень вопросов);
- 3) список полезных помогающих ресурсов (единый для всех типов).

Наиболее важной частью обратной связи нам представляются вопросы на самопознание. Они были составлены с опорой на принципы экзистенциального анализа и логотерапии и предлагали респонденту вступить в тёплый и поддерживающий диалог с собой — оказать себе персонифицированную помощь. Вопросы были направлены либо на поддержку сильных аспектов стратегии, либо на помощь в осознании сложностей предпочитаемой стратегии, того, что она упускает, где проваливается и как с этим можно обходиться. По нашему мнению, это помогает человеку посмотреть за пределы его стратегии и заметить то, чего он не видит, выбирая, возможно, жесткую и

психодинамически обусловленную, а не персональную стратегию.

Ниже приведено два набора вопросов на самопознание: для компанейского волка и вдумчивого зайца.

Если Вы — компанейский волк, спросите себя:

- Находясь в ситуации карантина и изоляции, я осознаю, что мне нужна поддержка моей стаи. Кто моя стая? Какая именно поддержка мне нужна? В чем конкретно?
- Чья поддержка мне необходима, когда мне действительно плохо?
- В чём остается моя сила и чем я могу помочь другим? Кому я сам(а) могу оказать поддержку?
- Какие чувства я испытываю в сложившейся ситуации? С кем я могу их разделить в моей стае?
- Даже в изоляции я поддерживаю свою социальную жизнь в тонусе, но остается ли у меня при этом время на себя? Когда я в последний раз проводил(а) время наедине с

собой, например, со своими любимыми книгами и хобби?

- Удивительно, но и от общения онлайн можно сильно уставать. Позволяю ли я себе делать достаточные перерывы в общении?
- Какие чувства я испытываю, оставаясь наедине с собой? Какую поддержку я могу дать себе, чтобы почувствовать: я есть у себя и не оставлю себя, несмотря ни на какие трудности жизни?

О чем еще полезно поразмышлять:

- Что именно для меня самое сложное в сложившейся ситуации? Возможно, об этом не хочется думать и тем более говорить вслух, однако постарайтесь отделить сложное, но терпимое, от того, что выносить почти невозможно.
- Что со мной происходит, когда я не могу активно действовать? Какие чувства меня переполняют? Возьмите лист бумаги и запишите.
- Чьим экспертным советам я доверяю больше всего? Какие источники представляются мне надёжными? Какие требуют проверки? Что мне помогает справляться с интенсивным потоком информации и спасает от передозировки?
- Что хорошего есть в данной ситуации (чему я научился(ась), на что обратил(а) внимание), что хотелось бы сохранить на будущее, когда ситуация изменится?

Если Вы — вдумчивый заяц, спросите себя:

- Кто и что помогает мне ориентироваться в нынешней непростой ситуации?
- Чьим советам я доверяю больше всего? Какие источники представляются мне надежными? Какие требуют проверки?
- Кто моя экспертная группа поддержки в этот период?
- Какие чувства я испытываю в процессе карантина и изоляции? Возьмите лист бумаги и запишите их.
- Что помогает мне понять, что я собрал достаточно информации, остановиться и принять решение? Если у меня есть склонность снова и снова перепроверять ответы на старые вопросы, кто или что может мне помочь замедлиться и остановить бег по кругу?
- Я умею пользоваться советами и рекомендациями других, но есть ли у меня свои собственные идеи? Доверяю ли я своим идеям так же, как чужим? Какими аспектами своего поведения в этой ситуации я доволен(льна)?
- Что может мне помочь больше доверять себе и обрести уверенность в том, что я сумею найти оптимальные способы поведения в данной ситуации? Что я могу сделать, чтобы больше доверять себе в эти непростые времена?

- Психологи рекомендуют меньше читать новости, проводить в социальных сетях не больше 4 часов в день и отключаться от экранов не позднее, чем за час до сна. Реалистичен ли такой режим для меня? Что может помочь мне установить такой режим?

О чем еще полезно поразмышлять:

- Что именно для меня самое сложное в сложившейся ситуации? Возможно, об этом неприятно даже думать, а тем более, говорить вслух, однако постарайтесь отделить сложное, но терпимое, от того, что выносить почти невозможно.
- Что со мной происходит, когда я не могу активно действовать? Какие чувства меня переполняют? (Возьмите лист бумаги и запишите.)
- Находясь в ситуации карантина и изоляции, я осознаю, что мне нужна поддержка «моей стаи». Кто моя стая? Какая именно поддержка мне нужна? В чём конкретно?
- Что хорошего есть в данной ситуации (чему я научился(ась), на что обратил(а) внимание), что хотелось бы сохранить на будущее, когда ситуация изменится?

Количественный анализ предпочтений различных совладающих стратегий.

На момент написания статьи количество респондентов превысило 1200 человек, география теста — 56 стран. Достаточно ожидаемо в выборке примерно в 10 раз больше женщин, чем мужчин: сходное соотношение наблюдается среди клиентов, обращающихся за психологической и психотерапевтической поддержкой.

Оказались ли какие-то совладающие стратегии более популярными, чем другие? Среди женщин (N=887) рейтинг стратегий по популярности выглядит следующим образом:

1. Мудрый лось.
2. Вдумчивый заяц > Деятельная ласточка.
3. Компанейский волк.
4. Сонный медведь.

У мужчин (N=87) рейтинг немного отличается:

1. Деятельная ласточка > Мудрый лось > Вдумчивый заяц.

2. Компанейский волк > Сонный медведь.

Кроме того, статистический анализ выявил следующие гендерные различия:

1. По сравнению с мужчинами женщины чаще обращаются за эмоциональной поддержкой («Компанейский волк»).

2. По сравнению с мужчинами женщины чаще стараются принять ситуацию («Мудрый лось»).

3. По сравнению с женщинами мужчины чаще выбирают активные действия («Деятельная ласточка»).

В целом это соотносится с исследованиями коллег, показавших, что женщины больше используют стратегии, ориентированные на эмоции и переживания, и чаще обращаются за социальной поддержкой, в то время как мужчины чаще используют стратегии,

включающие активные действия по разрешению проблем (Melendez, 2012; Tamres et al., 2002).

Когда пришло понимание, что тест пользуется популярностью (без наших усилий по его распространению), выборка растёт, вопросы по самопознанию и ссылки на помогающие ресурсы вызывают живой интерес, у нас возникло желание заглянуть вглубь — посмотреть феноменологически, как именно проживается карантин людьми, предпочитающими различные совладающие стратегии.

Мы провели 15 полуструктурированных интервью с яркими представителями каждой из стратегий. На момент написания статьи интервью находятся в процессе обработки методом тематического анализа. Полученные цепочки переживаний и основных тем по каждому из типов будут опубликованы осенью 2020. Однако, чтобы не терять феноменологическую суть работы, мы проиллюстрируем каждую из 5 стратегий краткой цитатой из полуструктурированного интервью.

Деятельная ласточка:

*«Я себя настроила, что **это ненадолго и ничего страшного, и вот это надо пережить.** И поэтому я это переживаю легко. Но когда сказали, что будет вторая волна, это начинает на меня уже давить, потому что*

**я не подготовилась психологически дольше находиться в таком состоянии. Я
пожила достаточно, больше я так жить не хочу
. И если бы послабления не было, мне бы уже становилось тяжелее».**

Вдумчивый заяц:

**«Самые сильные-сильные ощущения были от новостей, когда я за ними следила. Очень
это все было страшно. И ощущение такой подвешенности и непредсказуемости и
полной потерянности. Я очень много читала газеты, каждый день по пять раз
графики смотрела...** Потом я перестала это делать, я поняла, что
ничего особо ужасного (у нас, по крайней мере) не происходит, поэтому перестала просто
открывать новости. **Если не открывать
новости вообще, то никакой разницы как бы
».**

Мудрый лось:

**«С принятием у меня нет проблем. Жизнь есть жизнь. Вот она такая есть, вот она
настала. И если дальше она так пойдет, то мы приспособимся. Масочку надел — и
вперёд. Есть вещи, которые от меня не зависят , и в моей голове скорее возникает**

вопрос: «Есть что-то, что я могу сделать, чтобы мне стало лучше?» И если нет... то я вообще переключаюсь на что-то новое. Я никак не буду об этом думать, потому что я для себя решила, что я ничего больше сделать не могу».

Компанейский волк:

«Что продолжало держать в карантинный период? Моя семья и дети. Мы не рассматривали вариант, что мы не будем встречаться, потому что карантин. **Мы для себя решили, что все-таки наши встречи важнее карантина, и необщение нас больше ударит, чем если мы заболеем**. Это было все время и очень меня поддерживало, потому что я чувствовала — ценности на месте».

Сонный медведь:

«Время как-то резко замедлилось. Работы почти не стало. Ходить никуда нельзя. Казалось бы, рай — столько всего можно сделать в освободившееся время! Но нет, **силы будто покинули меня... Я просто спала, ела, ела и снова спала, медленно перемещалась по квартире и ничего не могла толком делать**. И не то чтобы я как-то сильно переживала, нет. Но очевидно, на проживание тревоги

мне потребовалось немало времени.

Чтобы дать мозгу и телу привыкнуть к новой реальности, переварить ее, я лежала и лежала...

»

□

Несмотря на то, что еще рано детально говорить о результатах качественного исследования, мы бы хотели поделиться некоторыми предварительными размышлениями. В целом переживание качества жизни, несмотря на карантин, у людей практически не изменилось. Некоторые респонденты говорили об отличии первых двух недель в обоих направлениях: кто-то замечал резкое падение уровня энергии и увеличение частоты переживаний «я не могу», а кто-то, напротив — эйфорию и спортивный дух. Однако постепенно привычное качество жизни возвращалось, а у кого-то даже становилось лучше. Многие респонденты больше говорили о том, что в их жизни улучшилось, и меньше о том, что ухудшилось.

Несмотря на официальное окончание карантина первой волны, тест «Какое я животное... на карантине?» продолжает стихийно распространяться, и каждую неделю его проходят несколько десятков человек. С нашей точки зрения, это говорит об удачно найденном формате — сочетании краткого, психометрически обоснованного опросника, юмористической интерпретации и сопровождающих вопросов на самопознание. Тот факт, что вопросы теста сформулированы в общем виде, открывает и более широкие перспективы использования этого инструмента для рефлексии совладающих стратегий применительно к широкому спектру стрессовых ситуаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Abel, M.H. Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2002, 15, 365-381.
2. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56, 267-283.
3. Kuiper, N.A., Martin, R.A., Olinger, J.L. Coping Humor, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 1993, 25, 81-96.
4. Lefcourt, H.M., Thomas, S. Humor and Stress Revisited. In W.Ruch (Ed.), *The Sense of Humor. Exploration of a Personality Characteristic* (pp. 179-202). 1998. New York: Mouton de Gruyter.
5. Litman, J.A. The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 2006, pp. 273-284.
6. Melendez J.C. Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. // *The Spanish Journal of psychology*. 2012, 15(3), pp. 1089-98.
7. Tamres, L.K., Janicki, D., Helgeson, V.S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 2002, 6, pp. 2-30.
8. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). *Психологическая наука и образование*. 2010(1), с. 82-93.
9. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. // *Психология. Журнал высшей школы экономики*. 2013,

10(1).

Приложение 1

□

Тест «Какое я животное... на карантине?»

Как часто в СТРЕССОВОЙ ситуации Вы ведете себя следующим образом?

1. Зарываюсь поглубже под одеяло и стараюсь представить, будто ничего не произошло.
2. Смотрю сериалы, сижу в Интернете или занимаю себя какими-то другими делами, чтобы не думать о проблеме.
3. Если найти решение сразу не получается, прекращаю попытки.
4. Стараюсь отвлечься, думая о чем-то другом, мечтаю о лучших временах.

5. Если первые решения не срабатывают, пробую новые и новые варианты, главное — действовать!
6. Не трачу время на поиск идеального варианта, принимаю приемлемое решение и иду вперед.
7. Быстро составляю план и начинаю его исполнять, скорость — залог успеха.
8. Откладываю другие дела и бросаю все силы на разруливание стрессовой для меня ситуации.
9. Обсуждаю свои переживания с разными людьми — мне интересно получить спектр мнений по проблеме.
10. Чувствую себя плохо, пока не поговорю о проблеме с друзьями или родственниками.
11. Выпускаю пар со «своими», по возможности цивилизованными способами.
12. Обсуждаю проблему с единомышленниками — в групповых чатах, соцсетях или онлайн-форумах.
13. Скрупулезно изучаю статьи, рекомендации и многочисленные отзывы, пытаюсь принять максимально обоснованное решение.
14. Читаю, смотрю, узнаю, смотрю, читаю, узнаю — мне сложно остановиться, пока не соберу всю возможную информацию по всем аспектам проблемы.

15. Ищу совета о том, как лучше всего обойтись с проблемой.

16. Читаю рассказы тех, кто пережил нечто подобное, чтобы понять, какие решения могут быть у этой ситуации.

17. Стремлюсь увидеть проблему максимально непредвзято и понять, как я могу с этим жить.

18. Ищу положительные стороны в том, что произошло.

19. Прежде чем начать действовать, стараюсь открыто и внимательно посмотреть на свои чувства, связанные с проблемой.

20. Стараюсь принять случившееся и тот факт, что произошедшее уже не изменить.

Приложение 2

Психометрические показатели теста

Шкала

Номера вопросов

Показатели надежности

Альфа Кронбаха

Коэффициент

Спирмена-Брауна

Сонный медведь

1-4

0,64

0,60

Деятельная ласточка

5-8

0,60

0,64

Компанейский волк

9-12

0,62

0,70

Вдумчивый заяц

13-16

0,73

0,79

Мудрый лось

17-20

0,62

0,57