

---

# СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## SOCIAL PSYCHOLOGY

---

*Научная статья*

УДК 316.6

DOI: 10.35854/2541-8106-2022-3-245-254

### Стрессоустойчивость, копинг-стратегии и управление изменениями в ситуациях неопределенности

Елена Алексеевна Карпова<sup>1✉</sup>, Татьяна Ивановна Дрынкина<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет ИТМО, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup> Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> dr.karpova@mail.ru<sup>✉</sup>

<sup>2</sup> drynkina@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию понятия «стрессоустойчивость». Показано, что психологический стресс и стремление справиться с ним формирует осознанные стратегии поведения. Проанализированы научные взгляды относительно копинг-стратегий. Выявлена приоритетная позиция в отношении когнитивного подхода к развитию стрессоустойчивости. Сделан вывод о том, что повышение стрессоустойчивости находится в плоскости расширения личного репертуара взаимодействий, умений, стратегий и моделей управления изменениями. Предложены когнитивные модели, способствующие снижению неопределенности и преобразованию текущей ситуации.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, копинг-стратегии, жизнестойкость, стресс, ресурсы, когнитивные стратегии

**Для цитирования:** Карпова Е. А., Дрынкина Т. И. Стрессоустойчивость, копинг-стратегии и управление изменениями в ситуациях неопределенности // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2022. Т. 23. № 3. С. 245–254. <https://doi.org/10.35854/2541-8106-2022-3-245-254>

*Original article*

### Stress resistance, coping strategies and managing change under uncertainty

Elena A. Karpova<sup>1✉</sup>, Tatiana I. Drynkina<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ITMO University, St. Petersburg, Russia

<sup>2</sup> Vaganova Ballet Academy, St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup> dr.karpova@mail.ru<sup>✉</sup>

<sup>2</sup> drynkina@mail.ru

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the concept of “stress resistance”. It is shown that psychological stress and the desire to cope with it form conscious behavioral strategies. An analysis of scientific views on coping strategies is made. A priority position has been identified in relation to the cognitive approach to the development of stress resistance. The conclusion is drawn, stating that the increase in stress resistance lies in the plane of expanding the personal repertoire of interactions, skills, strategies and models of change management. Cognitive models are proposed that help reduce uncertainty and transform the current situation.

**Keywords:** stress resistance, coping strategies, vitality, stress, resources, cognitive strategies

**For citation:** Karpova E. A., Drynkina T. I. Stress resistance, coping strategies and managing change under uncertainty. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo universiteta tekhnologiy upravleniya i ekonomiki*. 2022;23(3):245-254. (In Russ.). <https://doi.org/10.35854/2541-8106-2022-3-245-254>

## Введение

Событийность последних лет отчетливо продемонстрировала высокую роль стрессоустойчивости в жизни человека. Напряженная профессиональная деятельность, высокая скорость принятия решений, когнитивная и эмоциональная сложность задачий, многозадачность и *deadlines*, хроническая усталость, повышенная ответственность — все это создает предпосылки для развития стресса. В этой связи в разы возрастает роль стрессоустойчивости. Большинство специалистов в области управления человеческими ресурсами утверждают, что в ближайшее время именно стрессоустойчивость станет важнейшим качеством, необходимым каждому профессиональному работнику.

В научном аспекте актуальность темы настоящей статьи неоднократно обсуждалась в работах таких ученых, как Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Ф. Е. Василюк, Н. Е. Водопьянова, С. К. Нартова-Бочавер, Р. Лазарус, С. Мадди, С. Фолкман, С. Хобфолл и других. Немало аргументов, связанных с развитием стрессоустойчивости, приведено и в исследованиях, посвященных анализу компетенций, необходимых в XXI в. В рамках данной проблемы всё больше внимания уделяют поиску индивидуально-личностных факторов и моделей поведения, направленных на совладание с трудными жизненными ситуациями. По мнению многих ученых, стрессоустойчивость является неотъемлемым механизмом безопасности личности, обеспечивающей ей нормальное функционирование в обществе.

Новый вызов — *BANI*-мир — в концепции футуролога Джамаиса Кашио еще больше убедил в необходимости пересмотреть традиционные модели поведения и уделить значительное внимание развитию стрессоустойчивости. Структура *BANI*-мира включает в себя такие его характеристики, как хрупкость, нелинейность, непостижимость и тревожность. Однако Кашио не только охарактеризовал *BANI*-мир, но и сформулировал возможные пути для снижения напряженности и неопределенности. Для этого и необходимо развивать стрессоустойчивость, адаптивность, гибкость и трансцензульное мышление [1].

Целесообразность нашего подхода заключается в том, чтобы продемонстрировать несколько конкретных моделей, направленных на поиск дополнительных ресурсов для формирования стратегий поведения, которые позволят системно проанализировать ситуацию и принять соответствующее решение.

## **Анализ исследований**

Прежде всего следует обратить внимание на то, что стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Полное определение этого феномена можно увидеть в научных работах Л. А. Китаева-Смык. По его мнению, стрессоустойчивость — это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс, то есть значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только в профессиональной деятельности, но и повседневной, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [2].

Близким по смыслу к понятию «стрессоустойчивость» является жизнестойкость. Впервые этот термин возник у С. Мадди. Он рассматривал жизнестойкость / “hardiness” как «убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса». Жизнестойкость складывается из трех компонент: вовлеченности, контроля и принятия риска [3]. Вовлеченность предполагает глубокую включенность в происходящие интересные для человека события и проявляется в том, что человек получает удовольствие от собственной деятельности. Контроль определяется как убежденность в том, что человек может повлиять на результат происходящих событий. Принятие риска заключается в уверенности человека в том, что всё происходящее с ним способствует его развитию посредством получения принципиально новых знаний и опыта.

Результатом исследований Мадди стал вывод о том, что жизнестойкость — это интегральная личностная черта, которая ответственна за успешное преодоление личностью жизненных трудностей. Анализируя свою позицию в отношении жизнестойкости П. Т. Бартон писал, что человек с высоким уровнем жизнестойкости имеет сильную ориентацию на будущее, что характеризует его способность поддерживать здоровое состояние в неспокойные времена [4].

Кроме того, жизнестойкость в большой степени связана с выбором одной из альтернатив поведения человека в проблемной ситуации: придерживаться прошлого опыта, стремиться ничего не менять в своей жизни или наоборот, активизировать новые подходы к решению проблемы [5]. В зависимости от уровня выраженности того или иного компонента в структуре жизнестойкости формируются стратегии совладания с трудными ситуациями или *coping strategy*. Впервые термин *coping*, *coping strategy* (в переводе с английского «преодоление, стратегия преодоления») появился в работах Л. Мэрфи, изучавшей поведение детей в моменты преодоления кризисов развития. Позднее Ричард Лазарус в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» использовал этот термин для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими неблагоприятными событиями.

В настоящее время существует широкое научно-исследовательское поле подходов, классификаций и дефиниций этого феномена. Рассмотрим некоторые из них. Обзор целесообразно начать с определения Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые понимали под копингом постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, чрезмерно напрягающими или превышающими ресурсы человека [6]. В дальнейшем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на ежедневные стрессовые ситуации.

Аналогичного взгляда в отношении копинга придерживается и Брюс Э. Компас. Но при этом он подчеркивает, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными [7].

Часто исследователи (Р. Моос, Д. Шефер, Э. Фрайденберг) выделяют роль когнитивного анализа, к которому обращается человек при столкновении с трудностями. Особого внимания заслуживает подход, изложенный в работах Р. Мооса и Д. Шефера. Классифицировать копинг-стратегии, по мнению авторов, можно по трем основаниям:

- копинг-стратегии, сфокусированные на оценке ситуации, а также осознании происходящих процессов и их возможных последствий;
- копинг-стратегии, сфокусированные на проблеме, а также принятии решения и совершения конкретных действий для преодоления трудностей, в том числе с помощью социальной поддержки;
- копинг-стратегии, сфокусированные на эмоциях, означающие управление эмоциями и чувствами, а также поддержание эмоционального равновесия [8].

Существуют и другие точки зрения относительно этого конструкта. Копинг-стратегии имеет смысл рассматривать и в зависимости от успешности разрешения возникающих проблем. В этом случае Э. Фрайденберг предлагает три категории:

- когнитивный анализ проблемы, решение проблемы, сохранение оптимистического настроя (эффективный копинг);
- обращение к другим, которое невозможно однозначно оценить как продуктивное или непродуктивное;
- избегание проблемной ситуации (неэффективный копинг) [9].

В дополнение к этому результаты исследования Е. И. Рассказовой и Т. О. Гордеевой показали, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации [10]. Ситуации, отличающиеся высокой когнитивной сложностью, выступают своеобразным механизмом дифференциации и объединения независимых конструктов. С их помощью субъект конструирует модель окружающего мира, себя, определяет свое место в этом мире, формирует описательно-оценочный характер взаимодействия и взаимоотношений между категориями окружающего мира и себя в нем [11].

Во многих случаях авторы копинг-концепций писали о том, что при оценке стрессового фактора люди прежде всего сопоставляли величину стресса и ресурсов, которыми они располагают для того, чтобы справиться с проблемными ситуациями. С. Хобфолл отмечает, что активность и специфика совладающего поведения определяется именно ресурсами. К числу ресурсов, по мнению ученого, можно отнести средства, ценности, возможности, которые существуют в потенциальном состоянии и которые можно актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудными жизненными ситуациями [12].

Прогнозируя будущее, нельзя не согласиться с выводами футуролога Питера С. Бишопа. Автор высказывает идею о том, что для снижения неопределенности следует «рассчитать» наиболее вероятные варианты развития событий в каком-то небольшом эпизоде жизни. Подготовка хорошего позитивного сценария грядущего будет способствовать лучшему осознанию происходящих событий и пониманию перспектив последующего развития [13]. И, наконец, свежий взгляд порой оказывается единственным способом найти жизнеспособные решения и раскрыть потенциальные возможности. Частным случаем может выступать сторителлинг, который в большинстве случаев имеет сценарий, а сюжетные линии могут вращаться вокруг хорошо знакомой или неоднозначной истории [14].

Итак, если ситуация оценивается человеком как поддающаяся контролю, он использует когнитивные стратегии. Если обстоятельства кажутся человеку не поддающимися изменениям, то он прибегает к эмоционально-фокусированным стратегиям. В качестве эмоциональной поддержки приведем несколько строк из стихотворения Иосифа Бродского «С видом на море»:

*Когда так много позади  
всего, в особенности — горя,  
поддержки чьей-нибудь не жди,  
сядь в поезд, высадись у моря.  
Оно обширнее. Оно  
и глубже. Это превосходство —  
не слишком радостное. Но  
уж если чувствовать сиротство,  
то лучше в тех местах, чей вид  
волнует, нежели язвит [15].*

### **Управление изменениями**

По итогам проведенного анализа проблемного поля стрессоустойчивости, а также стратегий совладания с трудными ситуациями мы пришли к выводу о том, что повышение стрессоустойчивости, на наш взгляд, лежит в плоскости расширения личного репертуара взаимодействий, умений, стратегий и моделей управления изменениями. Важную роль в процессе повышения стрессоустойчивости играет восприятие ситуации, особенно ее позитивный аспект. Восприятие ситуации представляет собой своеобразный процесс принятия решения, где все, что воспринимается, приобретает значение [16]. Приведем три примера того, как быстро найти необходимые дополнительные ресурсы, которые сделают возможным успешную адаптацию к жизненным трудностям и повысят уровень стрессоустойчивости в наше непростое время.

### **Зоны стабильности Элвина Тоффлера**

В начале 70-х гг. XX в. Элвин Тоффлер предположил, что наша жизнь полна всевозможных изменений, сложностей и трудностей. Однако человек вполне способен совладать с ними. По мнению ученого, существуют так называемые глубинные структуры личности. К этим структурам он относил занятия и дела, удовольствия или места, которые действуют как опора для человека и защищают его от потока повседневной жизни [17]. Он назвал эти глубинные структуры нашими личностными зонами стабильности.

Концепция зон стабильности впервые представлена автором в книге, изданной в 1971 г., под названием «Шок будущего». Итак, что же такие зоны стабильности? Рассмотрим данный вопрос подробнее посредством составленной таблицы 1.

Второе место по значимости в этом ряду занимает рефлексивный цикл Грэма Гиббса. Как известно, постоянная рефлексия позволяет в любых сложных обстоятельствах находить новые возможности для развития [18]. Следует отметить, что у рефлексии много общего с критическим мышлением и доказательными методами. В частности, Д. Дьюи определял рефлексию как «оценку оснований собственных убеждений» [19, с. 9].

### **Рефлексивный цикл Грэма Гиббса**

В 1988 г. профессор Грэм Гиббс опубликовал свою модель под названием *Reflective Cycle* в книге “Learning by Doing” [20]. Основная цель представленной модели заключалась в том, чтобы проанализировать конкретную ситуацию в целом и найти наиболее оптимальное решение. Модель представлена таким

Таблица 1

## Зоны стабильности Э. Тоффлера

№	Зона стабильности	Описание	Оценка
1	Люди	Это могут быть люди, рядом с которыми Вы ощущаете доброжелательную, спокойную атмосферу. Вас объединяют ценности, интересы мотивы, деятельность. Это могут быть члены Вашей семьи, друзья, коллеги или другие люди	Насколько стабильна эта зона? Оцените ее по шкале от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень). Дайте им оценку устойчивости. Какие из них могут быть сегодня здесь, а завтра уже исчезнут?
2	Места	Это — зона безопасности. Сюда можно переместиться, чтобы почувствовать себя комфортно. Например, это может быть дом, например, в горах. Место, где Вам особенно хорошо	Какие из них могут быть особенно актуальными, а какие могут завтра исчезнуть?
3	Вещи	К вещам, помогающим снять напряжение, относятся, например, старый плюшевый мишка, любимая книга, брелок, или фотографии. Среди этих вещей может быть старый теплый свитер, в котором невероятно уютно	Что подвержено Вашему воздействию? В какой степени это всё находится под Вашим контролем?
4	Убеждения	Убеждения могут быть самыми различными: от защиты окружающей среды до поддержки благотворительной деятельности	Что требует больше времени на развитие, внимание и рост, чтобы быть более полезными?
5	Организации	Организации или группы, с которыми Вы идентифицируете себя. Среди них — спортивный клуб, группы по интересам, профессиональный коллектив или даже дружеская компания	Почему некоторые вещи можно уже «отпустить» или оставить без внимания?

образом, что первые три раздела посвящены тому, что произошло. Последующие три раздела связаны с анализом опыта и того, как и каким образом можно улучшить ситуацию.

Реферативный цикл может быть применен практически к любому сценарию. Благодаря этому методу можно легко понять, как и каким образом улучшить сложившуюся ситуацию, какие действия предпринять в будущем.

Первым этапом в этой модели служит объективное описание произошедшего события, что стало предпосылкой, как происходило это событие. Детальная проработка события способствует более качественному ее описанию и анализу. Чтобы процесс анализа происходил комфортно, целесообразно задавать наводящие вопросы. Модель можно представить в виде последовательных этапов действий, приведенных в таблице 2.

Таблица 2

## Рефлексивный цикл (основные этапы)

№	Этапы	Вспомогательные вопросы	Возможные ответы
1	Описание	Что случилось? Ваша роль в этом событии? Что сделали другие люди? Каков был ваш результат? Каков был результат других людей?	
2	Чувства	Что Вы думали и чувствовали? Как Вы думаете, что чувствовали другие люди? Ваши эмоции после окончания ситуации?	
3	Оценка	Что хорошо, что плохо? Чем заслуживает позитивной оценки? Чем расстраивает в этой ситуации? Какой вклад Вы сделали для того, чтобы ситуация оказалась хорошей или плохой? Что сделали другие участники?	
4	Анализ	Какой смысл для Вас в этой ситуации? Что могло помочь в этой ситуации, а что могло помешать?	
5	Выводы	Что бы Вы могли сделать еще? Какие дополнительные ресурсы можно привлечь для решения этого вопроса? Кто еще может помочь в этой ситуации?	
6	План действий	Если это снова случится, что Вы будете делать? Каким образом ставить цели? Как анализировать ресурсы?	

И, наконец, еще одна модель, которой предлагаем уделить внимание. Речь пойдет о *SOAR*-анализе.

### **SOAR-анализ Ж. Ставрос и Д. Хинрикс**

*SOAR*-анализ предполагает позитивный подход к стратегическому мышлению, планированию и лидерству [21, с. 4]. Авторы концепции Жаклин Ставрос и Джина Хинрикс в большей степени сконцентрировали внимание на возможностях и планируемых результатах. В таблице 3 подробно рассмотрены основные составляющие модели, а также приведены примеры вопросов для самостоятельного анализа ситуации.

### **Заключение**

Жизнь постоянно усложняется. Исследователи и специалисты в этой области знаний постоянно стремятся создавать новые конструктивные стратегии поведения личности в сложных жизненных условиях, разрабатывать модели техники и технологий, которые помогут человеку совладать с трудными стрессовыми ситуациями. Представленные модели — лишь часть возможных способов укрепления стрессоустойчивости. В настоящее время существуют и многие другие модели, техники и технологии, способствующие управлению стрессом. В любом

Таблица 3  
*SOAR*-анализ

Факторы	Разделы	Анализ	Результативные вопросы
<i>S</i>	<i>Strengths</i> Сильные стороны	Назовите качества, которые помогают Вам добиваться успеха. Сильные стороны личности обеспечивают основу для выявления и интеграции лучших вариантов	К вопросам, которые помогут Вам определить свои сильные стороны, относятся, например, следующие. Что делает Вас уникальным? В чем Ваше уникальное преимущество? Что Вы можем сделать (наше самое ценное ноу-хау) лучше, чем кто-либо другой? Что у Вас есть (наши самые ценные активы) лучше, чем у кого-либо? Что из всех наших сильных сторон является наиболее ценным на рынке труда?
<i>O</i>	<i>Opportunities</i> Возможности	Найдите возможности, и это придаст Вам дополнительные ресурсы	Приведем ряд вопросов, которые могут помочь Вам определить свои возможности. Какие изменения происходят в Вашем окружении, что Вы могли бы использовать? Можно ли превратить Ваши опасения в возможности? Существуют ли пробелы в Вашем образовании? Каким образом их можно ликвидировать?
<i>A</i>	<i>Aspirations</i> Стремления	Этот раздел направлен на то, чтобы определить Ваши надежды на будущее	Вопросы, которые могут помочь Вам определить Ваши устремления, включают в себя следующие. Как должна выглядеть Ваша дальнейшая жизнь? Что нас действительно волнует? Как мы можем изменить ситуацию? Чего мы хотим достичь? Какими должны быть наши цели?
<i>R</i>	<i>Results</i> Результаты	Результаты усиливают и активизируют мотивацию, ресурсы и взаимоотношения всех заинтересованных сторон, причастных к достижению Вашего желаемого плана	Приведем в качестве примера вопросы, которые могут помочь Вам установить свои результаты. Как Вы узнаете, что достигли своих стремлений? Какие данные Вы можете использовать для измерения прогресса в достижении Ваших устремлений? Как и когда Вы будете отслеживать прогресс в достижении целей?

случае при условии целеустремленности, постоянного развития и самореализации с рациональным расходованием ресурсов стрессоустойчивость будет стремиться к высоким показателям.

#### **Список источников**

1. *Jamais Cascio*. Facing the Age of Chaos // Medium.com. 2020. Apr 29. URL: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (дата обращения: 20.03.2022).
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
3. Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. Spring. 1999. Vol. 51. No. 2. P. 106–117.
4. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study // International Journal of Selection and Assessment. 2013. Vol. 21. No. 2. P. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029
5. Воронина М. Ф., Карпова Е. А. Ресурсные факторы жизнестойкости // Социология и право. 2018. № 3 (20). С. 5–11.
6. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. P. 234–247.
7. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International Journal of Behavioral Development. 1998. Vol. 22. No. 2. P. 231–237.
8. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises // Coping with life crises: An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986. P. 3–28.
9. Frydenberg E. Coping competencies // Theory into Practice. 2004. Vol. 43. No. 1. P. 14–22.
10. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журнал. 2011. № 3. Вып. 17. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 20.03.2022).
11. Дрынкина Т. И. Когнитивная сложность как фактор формирования эмоциональной культуры // Гуманитарные науки и вызовы нашего времени: сборник науч. ст. по итогам II Всерос. науч. конф. с междунар. участием. СПб.: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2020. С. 184–186.
12. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // The Oxford handbook of stress, health, and coping / ed. S. Folkman. New York: Oxford University Press, 2011. P. 10–15.
13. Bishop P., Hines A. Teaching About the Future. Publisher: Palgrave Macmillan, 2012. 323 p.
14. Карпова Е. А. Психологическая инкаспулация: сложные — простые решения в формате сторителлинга // Актуальные вопросы изучения травматического стресса и психотравмы в социальной и образовательной среде: сборник науч. тр. СПб.: София, 2020. С. 66–73.
15. Бродский И. С видом на море // Сочинения Иосифа Бродского: в 4 т. Т. 2 / сост. и подгот. Г. Ф. Комаров. СПб.: Пушкинский фонд. Третья волна, 1992. 479 с.
16. Дрынкина Т. И. Когнитивные аспекты динамики конфликта // Конфликтология. 2012. № 2. С. 7–17.
17. Тоффлер Э. Шок будущего / пер. с англ. М.: АСТ, 2002. 557 с.
18. Карпова Е. А., Кукулите Т. Г. Когнитивные аспекты интерактивных методов обучения // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2016. № 3 (55). С. 25–30.
19. Dewey J. How We Think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process. Boston: D. C. Heath and Co Publishers, 1933. 320 p.
20. Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Oxford: Oxford Brooks University, 1998. 134 p.

21. Stavros J. M., Hinrichs G. Learning to SOAR: Creating Strategy that Inspires Innovation and Engagement. USA: Published by Thin Book Publishing, 2021. 72 p.

### ***Информация об авторах***

---

**Е. А. Карпова** — кандидат психологических наук, доцент, преподаватель Института международного развития и партнерства;

**Т. И. Дрынкина** — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей педагогики.

### ***Information about the authors***

---

**E. A. Karpova** — PhD in Psychology, Associate Professor, Lecturer at the Institute of International Development and Partnership;

**T. I. Drynkina** — PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of General Pedagogy.

**Конфликт интересов:** авторы декларируют отсутствие конфликта интересов, связанных с публикацией данной статьи.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest related to the publication of this article.

Статья поступила в редакцию 13.07.2022; одобрена после рецензирования 17.08.2022; принята к публикации 28.09.2022.

The article was submitted 13.07.2022; approved after reviewing 17.08.2022; accepted for publication 28.09.2022.