

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ / PERSONALITY PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2025.0408>

УДК/UDC 159.9.072

■ Восприятие жизненных изменений: структура ситуации и этапы принятия перемен

Е.В. Битюцкая 

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

 bityutskaya_ew@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Актуальность. Современное понимание восприятия ситуации включает анализ сигналов (признаков) среды и субъективного значения, которое придает им человек. В недавнем исследовании жизненных перемен показано, что люди с разным отношением к ним описывают ряд признаков ситуации изменений со схожей частотой, но по-разному интерпретируют и оценивают эти признаки. В продолжение данного направления настоящего исследование решает задачи качественного анализа признаков и структуры воспринимаемой ситуации.

Цель. Разработка модели восприятия жизненных изменений, выделение этапов адаптации к переменам.

Выборка. В исследовании приняли участие 216 человек в возрасте от 17 до 55 лет ($M_{\text{возраст}} = 28,5$ года, $SD = 9,8$), из них 182 женщины и 34 мужчины.

Методы. Для сбора данных использовались открытые вопросы, направленные на самоотчет о взаимодействии человека с ситуацией изменений и о признаках перемен (качественные данные), а также опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТРСИ; количественные данные). По результатам опросника участники были разделены на три группы. В процессе анализа качественных данных выделялись повторяющиеся смысловые паттерны, применялось кодирование, ориентированное на анализ процессов.

Результаты. Обоснована концептуальная модель структуры воспринимаемой ситуации изменений. Модель включает следующие составляющие: воспринимаемые сигналы или признаки, по которым люди категоризируют жизненные изменения; оценки перемен; эмоции по отношению к ним; копинг-стратегии и «преднастройку». На основе качественного анализа содержательно описана структура ситуации изменений для трех групп людей (принимających, не принимающих перемен и амбивалентно относящихся к ним). Выделены четыре этапа адаптации к переменам: 1) избегание, 2) изменение восприятия ситуации, 3) принятие, 4) стремление к изменениям. Перечисленные этапы описывают репертуар реагирования людей в процессе адаптации к жизненным изменениям.

Выводы. Предложенная модель, предполагающая рассмотрение копинга в структуре воспринимаемой ситуации, позволяет объяснить функции копинга для трех групп людей с разным профилем реагирования на переменные и с разным восприятием ситуации.

Ключевые слова: жизненные изменения, динамика, копинг, восприятие ситуации, трудная жизненная ситуация, субъективное оценивание, образ мира

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (РНФ), проект № 25-18-00737 «Динамика копинга и восприятие трудных жизненных ситуаций: кросс-культурное исследование» (<https://rscf.ru/project/25-18-00737>).

Для цитирования: Битюцкая, Е.В. (2025). Восприятие жизненных изменений: структура ситуации и этапы принятия перемен. *Национальный психологический журнал*, 20(4), 103–116. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0408>

■ Perception of Life Changes: The Situation Structure and Stages of Accepting Change

Ekaterina V. Bityutskaya 

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

 bityutskaya_ew@mail.ru

ABSTRACT

Background. Contemporary researchers explore the perception of a situation by analysing the cues of an environment and the subjective meaning attributed to the cues by an individual. A recent study has shown that people with various attitudes to life changes describe the indications of a situation of change with similar frequency; however, they differently interpret and evaluate these indications. Continuing this rationale, this work is focussed on resolving the issue of a qualitative analysis of such indications and the structure of a perceived situation.

Objectives. The study aims to develop a model of perception of life changes, the stages of adaptation to change are defined.

Study Participants. The study involved 216 participants aged 17 to 55 years, mean age 28.5 ± 9.8 ; 182 females, 34 males.

Methods. Data were collected using open-ended questions to self-report a person's interaction with a situation of change and the indications of change (qualitative data) and the questionnaire Types of Response to a Situation of Change (TRSC, quantitative data). Three groups of participants were formed based on the TRSC data. The qualitative data were analysed to identify recurring patterns and a process-oriented coding approach was used.

Results. A concept model of the structure of a perceived situation of change has been substantiated. The model includes the following components: the perceived signals used by an individual to categorise life changes; appraisals of the changes, emotions towards them, coping strategies and "prospective adaptations". Based on a qualitative analysis, the structure of the situation of changes for three groups of participants is described: 1) those who accept change, 2) those who do not accept change, and 3) those whose attitudes to change are ambivalent. Four stages of adaptation to change have been identified: 1) avoidance, 2) change in the perception of the situation, 3) acceptance, 4) desire for change. These stages describe a repertoire of human responses in the process of adapting to life changes.

Conclusions. The proposed model presuming that coping shall be considered in the structure of a perceived situation, enables the explanation of the functions of coping in the three groups of individuals who have various patterns of response to change and who perceive the situations differently.

Keywords: life change, dynamics, coping, situation perception, difficult life situation, subjective appraisal, worldview

Funding. The study has been supported by Russian Science Foundation (RSF), project No 25-18-00737 "Dynamics of coping and perception of difficult life situations: a cross-cultural study" <https://rscf.ru/project/25-18-00737/>.

For citation: Bityutskaya, E.V. (2025). Perception of life changes: the situation structure and stages of accepting change. *National Psychological Journal*, 20(4), 103–116. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0408>

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПТА «ВОСПРИЯТИЕ СИТУАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ»

Концептуализация феноменологии ситуаций является одной из существенных проблем современных психологических исследований. В том числе, важно понимание механизмов процесса изменения ситуации. При этом авторы предлагают учитывать тип изучаемой переменной (Rauthmann, Sherman, 2016). В частности, выделяют три типа ситуационной информации:

- 1) cues описывают «сигналы» как дистальные стимулы физической среды, которые можно объективно измерить (событие, деятельность людей, местоположение и др.);

- 2) characteristics — значения и интерпретации, которые люди формируют по отношению к стимулам;
- 3) classes — типы ситуаций, например, межличностные, рабочие и др.

Кроме того, важно разграничивать, с какой позиции изучается ситуация: *объективной* (измеримая информация окружающей среды, согласованные на основе консенсуса факты) или *субъективной* (переживание, восприятие людей) (там же).

В нашем исследовании изучается *ситуация жизненных изменений* как *тип жизненных трудностей*. Предпосылкой такого ракурса понимания является соответствие ситуации изменений следующим критериям трудности: 1) значимости для человека, 2) необходимости повышенных затрат усилий (Битюцкая, 2020б). Кроме того, предыдущие исследования показали, что жизненные изменения зачастую воспринимаются как стрессовая ситуация самими участниками исследования (Битюцкая, 2020а). Поэтому для описания способов реагирования человека на перемены применимо понятие копинг-стратегий.

Согласно общепринятому определению Р. Лазаруса и С. Фолкман, *копинг* — это когнитивные и поведенческие усилия, направленные на совладание со стрессом. Копинг возникает при столкновении человека с ситуациями, предъявляющими высокие требования к ресурсу, которые его превышают или истощают. Авторы описывают две функции копинга: решение проблемы и совладание с негативными эмоциями (проблемно- и эмоционально-ориентированный копинг) (Lazarus, Folkman, 1984).

При разработке концептуальной модели воспринимаемой ситуации изменений мы опираемся на следующие теоретические положения.

1. Нас интересует *субъективная ситуация*, определяемая с точки зрения людей, воспринимающих, оценивающих и интерпретирующих происходящие в их жизни события. «В этом процессе [интерпретации — Е.Б.] соединяются объективные обстоятельства и их осмысление, переживание человеком, придающее этим обстоятельствам статус события его жизни» (Гришина, 2020, с. 168).
2. Процесс *восприятия ситуации* человеком предполагает внутреннюю активность, направленность внимания на определенные стимулы как «встречное движение» образа мира к стимулам (Смирнов, 2016). «Образ мира» вводится А.Н. Леонтьевым как понятие, описывающее восприятие объективного мира. Образ мира опосредствует действия человека в реальном мире (Леонтьев, 1979). Г.М. Андреева (2013, с. 37) отмечает, что «в ситуации социальных изменений люди сами переделывают образ мира. <...> Возникает специфическая связь: построение образа мира — социальные изменения — изменения в образе мира — воздействие и измененного мира, и его измененного образа на деятельность людей». Такое перестраивание образа мира не всегда проходит гладко. Как подчеркивает Л.И. Анцыферова, если негативное событие не вписывается в личностную теорию, то оно «приводит к разрыву сложившихся систем значений в сознании, к разрушению субъективного жизненного мира» (Анцыферова, 1994, с. 6).
3. Будет ли ситуация воспринята как жизненные перемены, — связано с тем, категоризирует ли ее субъект соответствующим образом. Согласно самому общему определению, процесс *категоризации* «позволяет производить группировку объектов для эффективного хранения и оперирования информацией» (Ануфриева и др., 2022, с. 7). Дж. Брунер рассматривает категоризацию как отнесение воспринимаемого предмета (события) к какому-то классу или идентификацию его с неким множеством, обладающим характерными признаками, что определяется как категория (Брунер, 1977). В трансактной модели стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман когнитивное оценивание определяется как «процесс категоризации внешних воздействий с учетом их значения для благополучия» субъекта (Lazarus, Folkman, 1984, p. 31).
4. Субъективность восприятия — общепринятая характеристика. В поисках ответов на вопрос, почему люди воспринимают одни и те же или схожие условия по-разному, мы обращаемся к проблеме «*опережающей преднастройки*» Н.А. Бернштейна, заострившей значение для взаимодействия организма с окружающим миром «намеченной программы действия» и механизмов обратной связи (Бернштейн, 1966). В современных исследованиях подчеркивается, что образ будущих результатов и задач имеет системообразующий смысл и определяет целенаправленную активность (Асмолов и др., 2023б; Гришина 2023). В процессе восприятия ситуации информация о ней сопоставляется с прошлым опытом взаимодействия субъекта с подобными ситуациями и тем, какой должна стать ситуация (Гришина, 2023).

Исходя из этого можно предположить, что для механизма построения образа ситуации изменений решающую роль играет начальный этап, в процессе которого некоторый признак (стимул) ситуации соотносится с имеющимся у субъекта опытом взаимодействия со схожими ситуациями, что далее позволяет экстраполировать опыт на будущее и сформировать определенные прогнозы и ожидания. Функцией такой преднастройки является готовность к некоторому предполагаемому развитию событий.

Обобщая представленный анализ, мы выделяем в структуре восприятия ситуации изменений следующие компоненты:

- 1) *признаки* (стимулы или сигналы), которым придает значение субъект, и на основе которых он осуществляет категоризацию ситуации;

- 2) *оценку* как результат категоризации и означивания стимулов субъектом, оценка включает когнитивный и эмоциональный компоненты;
- 3) *мотивацию* определенных способов взаимодействия с ситуацией;
- 4) сами эти способы или *копинг-стратегии* (представления о своем копинге, а также когнитивные усилия, направленные на принятие ситуации перемен, изменение ее или своего состояния);
- 5) прогнозы, связанные с «*опережающей преднастройкой*» в ситуации изменений, и формирующие готовность к определенному развитию событий.

Отметим, что предложенный ракурс изучения структуры воспринимаемой ситуации предполагает рассмотрение копинга как составляющей этой структуры¹. Данный ракурс соответствует одному из подходов к изучению копинга как типа активности (Skinner et al., 2003). Активность, которая рассматривается в контексте немецкой традиции как *action schema*, не тождественна копинг-поведению, а включает помимо него индивидуальные эмоции, внимание и цели. В этом случае одно и то же копинг-поведение может быть включено в разные типы активности, если оно совершается во имя разных целей (там же). Данный подход перекликается с обоснованием процессов восприятия трудной жизненной ситуации и совладания с ней в опоре на концепцию «образа мира» А.Н. Леонтьева (Леонтьев, 1979; Битюцкая, 2013). Это позволяет рассмотреть копинг в структуре более сложной системы — воспринимаемой ситуации. Причем копинг оказывается следствием функционирования образа ситуации (Асмолов и др., 2023а).

ИДЕЯ И ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем с коллегами исследовании (Bityutskaya et al., 2025) на выборке взрослых людей $N = 216$, с помощью анализа латентных профилей данных опросника «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТРСИ), были получены три профиля:

- 1) принятие изменений ($n = 45$; далее обозначается как группа принятия Г-ПР) — группа людей с высокой выраженностью принятия и низкой выраженностью неприятия/отвержения изменений;
- 2) амбивалентный профиль ($n = 111$; Г-АМБ) — усредненный по отношению к первому и третьему;
- 3) отвержение перемен ($n = 60$; Г-ОТ) — высокая выраженность отвержения и низкая выраженность принятия.

Каждый профиль — это группа людей с определенным типом восприятия перемен². Далее для трех групп сравнивались частоты категорий, описывающие восприятие перемен. Сравнение с помощью дисперсионного анализа не выявило значимых различий между группами по всем категориям, за исключением категории «оценка изменений». Это означает, что люди, по-разному воспринимающие перемены, *определяют их по схожим признакам*. В Приложении представлены частоты встречаемости категорий контент-анализа в трех группах (Таблица А1). Однако были выявлены *различия в отношении* к изменениям людей трех групп: они сообщали о разных по валентности эмоциях, оценках и различных копинг-стратегиях. Мы описали выявленные различия содержательно и представили их в Таблице А2 Приложения. Количественному сравнению посвящена отдельная статья (там же).

Таким образом, мы имеем данные о том, что некий набор признаков ситуации определяется как ситуация изменений примерно с одинаковой частотой в разных группах, но по-разному интерпретируется, переживается и оценивается. Настоящее исследование направлено на решение трех задач:

- 1) выполнить качественный анализ признаков ситуации изменений, которые люди разных групп описывают как схожие и различные;
- 2) описать механизмы изменения или «перестройки» образа мира в ситуации перемен, а также копинг-стратегии, с помощью которых это происходит;
- 3) выделить возможные стадии или этапы перехода от неприятия к принятию перемен.

¹ В структуру образа трудной жизненной ситуации входят не только когнитивные копинг-стратегии, но и представления об используемых копинг-стратегиях и их эффективности, а также программа будущих действий.

² Подчеркнем, что тип восприятия является ситуативным паттерном, включающим эмоциональные, когнитивные, поведенческие компоненты (в данном случае тип не является устойчивой личностной чертой). Следовательно, тип восприятия перемен может меняться, например, когда человек переоценивает ситуацию, создает новые смыслы, либо когда меняется соотношение внешних условий и внутренних ресурсов.

ВЫБОРКА

Мы анализировали данные, собранные на выборке 216 человек в возрасте от 17 до 55 лет (средний возраст — 28,5 года, SD = 9,8), из них 182 женщины (средний возраст — 27,3 года, SD = 9,01) и 34 мужчины (средний возраст — 34,8 года, SD = 11,3), жителей разных городов России, студентов и работников разных специальностей и профилей (журналистика, филология, психология, экономика, информатика и др.).

МЕТОДЫ

Сбор данных осуществлялся в онлайн-форме (с использованием платформы testograf) на основе опросника ТРСИ и четырех открытых вопросов, направленных на описание восприятия жизненных изменений.

1. По каким сигналам среды Вы понимаете, что происходят жизненные изменения?
2. Какие признаки изменений (внешние, внутренние) для Вас являются наиболее важными?
3. Что помогает Вам принять изменения?
4. Как и за счет чего Вы снимаете сопротивление изменениям?

Шкалы ТРСИ операционализируют стратегии реагирования на ситуацию изменений двух типов: 1) принятия (освоение изменений, преодоление трудностей, создание изменений, предпочтение неопределенности) и 2) непринятия или отвержения перемен (избегание изменений, упреждение изменений, сохранение стабильности) (Битюцкая и др., 2021). На основе анализа латентных профилей выборка была разделена на три группы (или профиля, что описано выше). В настоящей работе мы анализируем сходство и особенности этих трех групп с помощью качественного анализа.

Качественный анализ основывается на структуре категорий, выделенных в предыдущем исследовании с использованием контент-анализа (Bityutskaya et al., 2025) (Таблица А1 Приложения). В настоящем исследовании, рассматривая содержание ответов внутри категорий и подкатегорий, мы выделяем некоторые повторяющиеся смысловые паттерны, а затем раскрываем их содержание, используя стратегию «насыщенного описания» (Мельникова, Хорошилов, 2020, с. 68). Тем самым мы описываем смыслы участников исследования (трех групп раздельно), вводя цитаты из их отчетов.

Поскольку одной из задач данной работы является определение возможной динамики адаптации к переменам, анализ данных предполагал выделение динамических аспектов полученных описаний. Применялось ориентированное на анализ процессов кодирование, позволяющее определять изменение во времени смыслов происходящего для участников (Charmaz, 2015; Dey, 1993). В частности, для анализа процессов в тексте использовались вопросы, рекомендованные К. Чармаз (Charmaz, 2015): «При каких условиях развивается этот процесс?»; «Когда, почему и как меняется процесс?» и др. С помощью данного приема кодирования мы фиксировали динамику (процессы) как переход от одного эмоционального состояния к другому, от непринятия к принятию перемен.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Структура образа ситуации изменений

Проанализируем качественные данные в соответствии с полученными ранее результатами сравнения профилей: вначале разберем показатели, по которым не обнаружены различия, а затем представим анализ особенностей, отличающих каждый профиль.

Признаки ситуации изменений

Признаки, описанные участниками исследования, можно разделить на внешние, внутренние, и относящиеся к деятельности. В этом разделе мы ответим на вопрос, по каким признакам ситуация категоризируется как жизненные изменения участниками исследования вне зависимости от профиля (по частоте упоминания внешних признаков не было получено ни одного значимого различия между профилями).

На основе анализа можно выделить следующие *внешние признаки*, по которым определяются ситуации изменений.

Изменения в сферах общества: политической, экономической сферах (повышение цен), в здравоохранении, образовании, новых технологиях;

— новые законы и правила жизни социума, настроения в обществе (в том числе социальные волнения),

— средства массовой информации как источник информации о переменах и новостей.

Изменения в природе: смена времен года, погоды, светового дня.

Изменения в социальном окружении и взаимодействии:

- изменения отношений с людьми и круга общения;
- изменения в жизни близких людей;
- коммуникация с окружением как канал передачи информации об изменениях (кто-то сообщает об изменениях, «меняется отношение ко мне»);
- реакции, настроения, поведение окружающих людей, «объем и тональности коммуникаций».

Изменения в образе жизни:

- возрастают нагрузка, количество задач, дел, возможностей, жизненных событий;
- тема времени: быстрота течения жизни, короткие сроки, недостаток времени;
- изменения ритма жизни, распорядка дня, планов, новый жизненный этап;
- смена обстоятельств жизни (например, уровня доходов), нестабильность, непредсказуемость происходящего («объективно»), изменения привычной обстановки.

Если принять все внешние признаки за 100% (частота — 262 упоминания), то наибольшую долю (47,3%) составляют изменения в социальном окружении, далее по убыванию располагаются образ жизни (29,3%), общество (10,7%), природа (3,8%). Оставшиеся признаки определялись как «другое».

Внутренние признаки сводятся к следующим смысловым темам:

- необходимость перестроить свою жизнь, привычные модели поведения, развить другие навыки;
- воспринимаемая новизна, новые впечатления;
- трудность, «выход из зоны комфорта»;
- изменение внутренних ощущений, состояний, реакций на происходящее;
- изменение взглядов на жизнь, способов мышления и принятия решений, ценностей и приоритетов;
- изменение самочувствия, здоровья, уровня энергии (сообщается как о приливе сил, так и их потере), изменения режима питания, сна и бодрствования, колебания веса, соматические реакции на перемены;
- интуитивные предчувствия изменений, в том числе в сновидениях;
- мотивация перемен: желание изменить свою жизнь, добиться результатов;
- эмоции как индикаторы изменений, колебания эмоциональных состояний.

Таким образом, ситуация изменений категоризируется на основе комплекса внутренних индикаторов (их частота составила 440 упоминаний): эмоциональных (эмоции разной валентности 30,5%), когнитивных (представления, приоритеты, оценки новизны, трудности и др. 30%), соматических (физиологические процессы и реакции 22,7%), мотивационных (необходимость или желание перемен 12,3%), поведенческих (колебания активности 3%). Из перечисленных внутренних признаков различия были обнаружены по частоте упоминания внутренней мотивации и негативным эмоциям, что рассмотрим далее.

Наконец, частота признаков, связанных с изменениями *деятельности*, предполагающей целенаправленное достижение результатов, составила 135 упоминаний. К этому относятся следующие смысловые темы:

- необходимость вырабатывать новые способы действий под меняющиеся условия задачи, перестраивать планы;
- изменение своего отношения к деятельности и ее новым формам, результатам;
- изменение совместной деятельности.

Отметим, что при описании признаков в ряде случаев участники исследования косвенно описывали разные по содержанию жизненные перемены: изменение экономической и политической ситуации в обществе, в отношениях с близкими людьми, смену работы и др. Данные позволяют выделить разные уровни перемен: глобальный или средовой уровень

(изменения в обществе и природе); изменения разных сфер жизни человека (профессиональной и др.); изменения в группах, референтных для человека (семейные циклы); личностные изменения (внутренние, внешние, самоизменения). Выделяемые в литературе эволюционные изменения и организационные изменения не упоминались нашими респондентами.

Профиль отвержения изменений: «выключение мыслей» и «необходимость привыкнуть»

Согласно полученным результатам, данный профиль отличают негативное отношение к изменениям, включая отрицательные переживания и оценки, непонимание, а также длительность принятия перемен, сопротивление им (см. Таблицу А2 Приложения). На основе анализа самоотчетов данной группы можно реконструировать два этапа. *Первый* из них характеризуется бессилием, подавленностью, чувством невозможности действовать и безысходности, желанием и попытками «вернуться к прошлому». Это сопровождается избеганием изменений, в том числе с помощью алкоголя и психоактивных веществ, и как следствие — непониманием, сложностями в осознании ситуации, невозможностью действовать. Отмечаются трудности привыкания к новым условиям, необходимость долгого времени, чтобы «свыкнуться».

Судя по описаниям участников исследования, на фоне длительных эмоциональных переживаний и сопротивления возникает упадок сил, эмоциональное выгорание: «даже если это потрясение связано с чем-то хорошим, это все равно меня сильно истощает». При этом для участников Г-ОТ особую роль приобретает копинг-стратегия поиска эмоциональной поддержки: «отчаянно нуждаюсь <...> в добром отношении людей вокруг, чтобы были силы шевелиться».

Условиями перехода на *второй этап*, связанный с возникновением предпосылок принятия перемен, является в эмоциональном и витальном плане — успокоение, накопление сил, а в когнитивном — понимание невозможности и нереалистичности возврата к прошлому, нахождение новых смыслов изменившейся ситуации.

Для иллюстрации описанных процессов приведем примеры из самоотчетов респондентов Г-ОТ. К первому этапу относятся следующие высказывания: «Обычно в ситуации изменений я изо всех сил стараюсь вернуть все назад». Описание перехода от первого ко второму этапу: «Пытаюсь вернуться к прошлому. Когда понимаю, что это невозможно, начинает приходить принятие».

Отметим роль понимания ситуации, которое снижается на первом этапе, вероятно, из-за действия механизмов психологической защиты и отрицательных эмоций, например: «Минус в том, что если понимание сформировалось неправильное, то какое-то время поменять его будет крайне сложно (сопротивление еще сильнее) и очень стрессово (тревожность)». На втором же этапе возможность понять ситуацию в процессе ее «обдумывания» становится важным фактором принятия.

Амбивалентный профиль: «найти лучшее или стать лучше»

Рассмотрим вначале *направленность копинга на себя*, которая в группе амбивалентных участников описана чаще, чем в Г-ПР. К копинг-стратегиям, которые выполняют эту функцию, относятся следующие.

1. *Положительная переоценка* выступает в описаниях Г-АМБ одной из наиболее часто упоминаемых копинг-стратегий («найти положительную сторону изменений», «найти лучшее или способы стать лучше»).

Важной смысловой темой является интерпретация ситуации как открывающей возможности саморазвития: «Если я вижу позитивные итоги, то сопротивление исчезает, так как я делаю эти изменения для лучшей версии себя». В ряде случаев отмечается, что после таких усилий, связанных с положительной переоценкой, наступает принятие. В отчетах Г-АМБ можно встретить также подбадривание себя: «все будет так, как надо»; «все можно переиграть назад».

2. *Анализ опыта* предполагает рассмотрение деталей, понимание альтернатив, осознание разных путей решения проблемы: «пытаюсь понять, что меня тревожит и почему». Отметим, что ответы Г-АМБ позволяют продолжить линию обоснования *понимания* как важного когнитивного ресурса: участники Г-АМБ зачастую отмечают необходимость понимания ситуации для ее принятия.
3. *Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии*. В отчетах Г-АМБ описываются разные эмоции и состояния: наряду с тревогой и стрессом — любопытство, радость и драйв, а также спокойствие, уверенность, гармония. Имеются упоминания смены настроения, эмоциональной нестабильности. При этом негативные эмоциональные переживания (тревога, напряжение, страх, стресс) упоминаются чаще всего. Для совладания с ними используется набор копинг-стратегий. В большинстве случаев к ним относятся способы медитации и отвлечения (спорт, творчество, прогулки, просмотр фильмов и чтение книг). Упоминаются и вещества, прием которых может изменить состояние: лекарства, алкоголь, а также шоколад и кофе.

Таким образом, в данной группе *копинг, направленный на себя*, функционирует как механизм принятия ситуации изменений. Темы *внутренней мотивации* и *готовности к изменениям* (два других отличительных признака данного профиля) представляются логичным продолжением и результатом такого принятия. Это предполагает «открытость к изменениям», «осознание их важности», уверенности в преодолении.

В целом, на основе самоотчетов данной группы можно выделить следующие этапы. На *первом* из них происходит активная перестройка образа мира с использованием описанных копинг-стратегий. *Второй этап* связан с внутренней мотивацией и чувством готовности действовать в новых условиях.

Профиль принятия изменений: «будоражащее» чувство и подъем

Позитивное отношение к изменениям, которое определяет данный профиль, включает смысловые темы подъема сил (повышение уровня витальности) и связанного с этим чувства эмоционального подъема: «Чувствую эмоциональный подъем, если это положительные изменения. Хочется громко слушать музыку, танцевать, куча сил, которые нужно куда-то деть».

Другая смысловая тема описывает высокую активность, что вероятно связано с подъемом сил, и является его следствием: «я очень деятельная, все происходит легко и естественно». Анализ отчетов Г-ПР позволяет утверждать, что все это в совокупности (состояния, эмоциональные процессы, повышение активности) складывается в единое положительное переживание процесса изменений и предвкушения неопределенного, но положительного результата. «Изменения — это, наверное, что-то будоражащее, с одной стороны, и трудное — с другой».

Данный тип отличает большое количество упоминаний рефлексивного анализа, направленного на лучшее понимание происходящих изменений и перспектив, открывающихся в связи с ними: «мне помогает анализ ситуации». Зачастую участники Г-ПР отмечают, что не испытывают сопротивления, а принятие «происходит автоматически», «потому что это и есть жизнь». Более того, для таких людей изменения важны как способ поддержания активного состояния: «мне нельзя долго бездействовать, меня быстро охватывает состояние застоя».

Однако в этой группе мы встречаем не только однозначно позитивное отношение к изменениям и притяжение к ним. Можно встретить и ответы, где изменения разделены на позитивные и негативные, с описанием соответствующих реакций и эффектов. Для случаев, когда перемены неприятны, и нужно что-либо предпринимать для изменения ситуации, отмечаются следующие копинг-стратегии: обращение за помощью и поддержкой к другим людям, подбадривание себя, рациональный анализ ситуации и фокусирование на ее положительных сторонах. Другими словами, мы можем встретить ряд копинг-стратегий, которые описаны выше для Г-АМБ. В единичных случаях встречаются упоминания отвлечений и сопротивления, характерных для Г-ОТ.

Стратегии «преднастройки» к переменам

На материале качественных данных реконструируем прогнозы и ожидания, характерные для каждого из трех типов восприятия перемен. Для Г-ОТ столкновение с ситуацией изменений предполагает напряжение, актуализацию тревожных переживаний, чувство неготовности к переменам. Одновременно возникают «неприятные предчувствия», предвосхищение беды, «страх неопределенности». Последнее можно рассматривать как своеобразный перевертыш. Анализ отчетов респондентов показывает, что за отмечаемой ими «неопределенностью» стоят вполне определенные — пессимистичные — прогнозы. В репликах Г-ОТ явно просматривается предопределенность как уверенность в худшем варианте развития событий и при этом неуверенность в своих силах и возможности справиться. Причем эти предполагаемые сценарии ситуации для человека обладают большей степенью значимости, чем реальные сигналы среды: «ощущение нарастающего внутреннего напряжения, страха того, что ты один в ситуации, даже если есть поддержка со стороны». В целом, для Г-ОТ важно *подготовиться к худшему*.

Столкновение с ситуацией изменений для людей с амбивалентным профилем связано с колебаниями, сомнениями, неуверенностью в том, как быть. Эта группа прогнозирует возможную неудачу в ситуации изменений, но в то же время ее позитивное развитие и при этом отмечает «невозможность жить по-старому». Последнее связано с возникновением дилемм: «по-старому жить уже не хочется, а как жить по-новому — еще не понятно». Другими словами, для этой группы зачастую ситуация изменений предполагает выбор между сохранением привычного мира, образа мира — с одной стороны, и необходимостью перемен, переосмыслений — с другой. Их задача — сделать *выбор и самоопределись* в заданных (неопределенных) условиях.

Принятие изменений в третьей группе основано на уверенности в своих силах, формировании позитивного образа будущего и установке, что активность в связи с ситуацией изменений («необходимость решать задачи, необходимость быть включенным и действовать») — важная составляющая жизни и деятельности. В отчетах этой группы встречаем рефлексивный анализ ситуации изменений и своих целей, действий. Это описывает *готовность к деятельности* в ситуации изменений.

Этапы принятия изменений

Ориентированное на анализ динамики кодирования и результаты качественной обработки ответов респондентов трех групп позволяют нам предложить следующую модель принятия изменений и адаптации к ним, названную «ПРИЗМА» (Рисунок 1). На рисунке профилю отвержения соответствуют 1 этап и переход ко второму этапу. Амбивалентный профиль характеризуют 2 этап и переход к третьему, а профиль принятия — 4 этап и соответствующий ему переход. 3 этап соотносится как со стремящейся к принятию изменений Г-АМБ, так и с Г-ПР, для которой принятие является «отправной точкой» взаимодействия с ситуацией перемен.

Подчеркнем, что представленные на рисунке этапы показывают *диапазон* или репертуар адаптации к жизненным изменениям, но при этом не означают, что каждый человек проходит все этапы, взаимодействуя с такой ситуацией. Для одного человека путь принятия перемен предполагает 1, 2 этапы и далее — «балансирование» между амбивалентным отношением и принятием ситуации (то есть между 2 и 3 этапами). Для другого человека путь может проходить через

3 и 4 этапы или только 3; могут быть разные варианты. В ряде случаев возможно изначально драйвовое отношение (4 этап). Хотя это не исключает дальнейший переход на 2 уровень, соответствующий амбивалентному отношению к переменам, — в случае истощенности ресурсов после периода высокой активности.



Рисунок 1

Модель «ПРИЗМА» (ПРинятие ИЗменений и Адаптация)

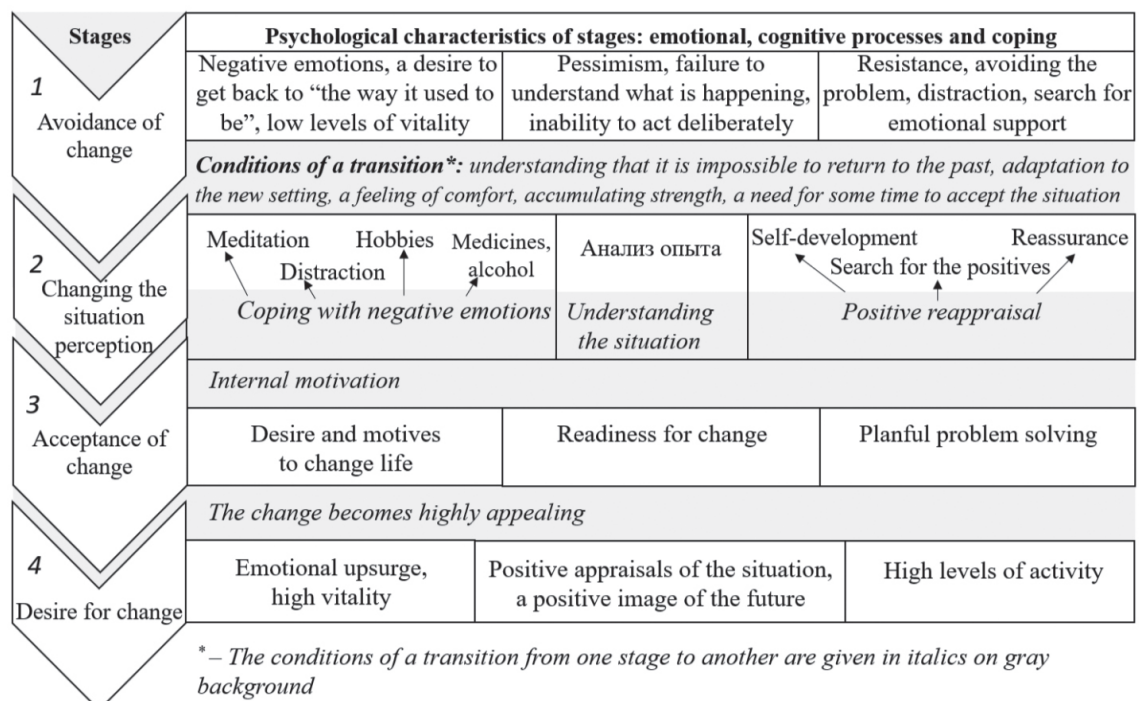


Figure 1

Acceptance of change and adaptation

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В этой работе, на основе теоретического анализа и эмпирических данных, мы описали структуру воспринимаемой ситуации для трех типов реагирования на изменения, а также этапы адаптации к переменам. Отметим, что результаты данного исследования согласуются с выводами о двух типах отношения к миру: как к стабильному/упорядоченному, и нестабильному/изменяющемуся (Поддьяков, 2001), а также о паттернах, полученных ранее на другом материале относительно восприятия перемен в период пандемии COVID-19 (Битюцкая, 2020а). Первый паттерн описывает непринятие перемен и включает пессимистичную интерпретацию неопределенной ситуации, тревожные переживания. Второй паттерн, характеризующий принятие перемен, предполагает понимание ситуации, субъективный контроль, повышение уровня витальности, готовность быстро действовать, положительную оценку ситуации. На материале проведенного исследования подтверждаются составляющие этих паттернов (Г-ОТ и Г-ПР). В данном исследовании речь шла также о третьем (амбивалентном) варианте реагирования на изменения.

Полученные результаты позволяют рассматривать амбивалентный профиль как переходный от избегания изменений к их принятию. В ряде случаев сами участники Г-АМБ описывают динамику такого перехода. Именно отчеты этой группы в наибольшей степени позволяют нам описать механизмы и копинг-стратегии «перестройки» образа ситуации, необходимой для ее принятия. На основе способов адаптации к переменам, описанных Г-АМБ, можно выделить три компонента восприятия ситуации, которые изменяются во времени:

- 1) *эмоциональный* (попытки изменить свое эмоциональное состояние с помощью копинга приближения к ситуации, фокусирования внимания на ней и копинга ухода от ситуации, позволяющего снять стрессовое напряжение);
- 2) *аналитический* (выработка суждений, адаптивной и реалистичной точки зрения на ситуацию изменений, основанной на понимании ситуации и переработке опыта);
- 3) *оценочный* (попытки переоценить перемены в положительном ключе).

Один из важных результатов исследования связан с тем, что для принятия перемен каждой группе людей, выделенной в зависимости от профиля восприятия перемен, необходимы разные копинг-стратегии. Причем эти способы важны не сами по себе, а в структуре воспринимаемой ситуации. При таком понимании копинга его функции и предназначение объяснимы исходя из того, как субъект воспринимает происходящее. Так, на первом этапе, который характеризуется бессилием субъекта, используемый им копинг ухода от ситуации помогает экономить ресурс, продлевая время на принятие ситуации. На этапе изменения образа ситуации можно видеть двунаправленность копинга: уход и отвлечение позволяют совладать с негативными эмоциями, в то время как анализ опыта и положительная переоценка обеспечивают понимание и принятие изменений. На третьем этапе планомерный копинг выполняет проблемно-ориентированную функцию и позволяет достичь цели. Четвертый уровень, характеризуемый «неадаптивной активностью», по В.А. Петровскому, связан с «овладением» условиями (Petrovsky, Shmelev, 2019). Преимуществом нашего подхода, когда копинг рассматривается в структуре воспринимаемой ситуации, является системный взгляд на данный феномен и возможность предсказывать способы реагирования.

В предыдущем исследовании (Bityutskaya et al., 2025), применив статистические методы к данным контент-анализа и опросников, мы описали отличительные признаки типов восприятия перемен или профилей (Таблица А2). На основе качественного анализа, проведенного в этой работе, мы дополняем этот перечень двумя признаками: пониманием и витальностью, которые, судя по всему, играют ключевую роль в восприятии изменений.

ВЫВОДЫ

В данном исследовании мы показали, что

- 1) ситуацию изменений можно рассматривать как жизненную трудность;
- 2) структура воспринимаемой ситуации изменений включает ряд компонентов: воспринимаемые сигналы среды и внутренние индикаторы перемен, оценку изменений, эмоции, мотивацию и витальность, способы копинга и преднастройку;
- 3) можно выделить этапы принятия перемен и адаптации к ним, включая факторы перехода от одного этапа к другому.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Описанные здесь этапы принятия перемен основаны на анализе ретроспективных отчетов респондентов. Дальнейшее изучение динамических аспектов восприятия изменений предполагает проведение лонгитюдного исследования.

В этом исследовании мы не определяли контекст изменений: связаны ли они с организационной, общественной, семейной средой и т.п., какого рода адаптацию они предполагают, а фокусировались на общем отношении людей к событиям,

изменяющим их жизнь. В то же время изменения могут происходить в разных жизненных сферах и быть разными по масштабу и воздействию на человека. Представляется перспективным учет ситуационного контекста в дальнейших подобных исследованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андреева, Г.М. (2013). Образ мира и/или реальный мир? *Вопросы психологии*, (3), 33–43.
- Анцыферова, Л.И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 15(1), 3–19.
- Ануфриева, А.А., Дагаев, Н.И., Горбунова, Е.С. (2022). Категоризация как универсальный процесс: роль категорий в перцептивных процессах и формировании действий. *Сибирский психологический журнал*, (83), 6–19. <https://doi.org/10.17223/17267080/83/1>
- Асмолов, А.Г., Битюцкая, Е.В., Братусь, Б.С., Леонтьев, Д.А., Ушаков, Д.В. (2023a). Диалоги о/в поле смыслов: к 120-летию со дня рождения Алексея Николаевича Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(2), 3–20. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-13>
- Асмолов, А.Г., Шехтер, Е.Д., Черноризов, А.М. (2023b). Историко-эволюционная оптика познания Homo complexus: приглашение к диалогу. В кн.: Научные подходы в современной отечественной психологии. Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской. (С. 99–115). Москва: Изд-во Института психологии РАН.
- Бернштейн, Н.А. (1966). Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Изд-во «Медицина».
- Битюцкая, Е.В. (2013). Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (2), 40–56.
- Битюцкая, Е.В. (2020a). Смысл угрозы и угроза смыслу: моделирование восприятия ситуации пандемии COVID-19. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, (4), 21–39. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2020-4-21-39>
- Битюцкая, Е.В. (2020b). Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации. *Вопросы психологии*, 66(3), 116–131.
- Битюцкая, Е.В., Базаров, Т.Ю., Корнеев, А.А. (2021). Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(2), 297–316. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>
- Брунер, Дж. (1977). Психология познания. Москва: Изд-во «Прогресс».
- Гришина, Н.В. (2020). Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности. *Вестник Московского государственного областного университета*, (4), 164–182. <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-4-1045>
- Гришина, Н.В. (2023). Целевая регуляция поведения человека. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 13(3), 310–323. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302>
- Леонтьев, А.Н. (1979). Психология образа. *Вестник Московского университета. Серия 14 Психология*, (2), 3–13.
- Мельникова, О.Т., Хорошилов, Д.А. (2020). Методологические проблемы качественных исследований в психологии. Москва: Изд-во «Акрополь».
- Поддяков, А.Н. (2001). Развитие исследовательской инициативности в детском возрасте: дисс. д-ра психол. наук. Москва.
- Смирнов, С.Д. (2016). Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности. *Психологический журнал*, 37(5), 5–13.
- Bityutskaya, E.V., Dokuchaeva, A.G., Komeev, A.A. (2025). Profiles of response to life changes: situation perception and coping strategies. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 22(1), 30–48. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-1-30-48>
- Charmaz, K. (2015). Grounded theory. In: J.A. Smith, (ed.). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. (pp. 53–84). London: SAGE Publications.
- Dey, I. (1993). *Qualitative data analysis: A user-friendly guide for social scientists*. London: Routledge Publ. <https://doi.org/10.4324/9780203412497>
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publ.
- Petrovsky, V.A., Shmelev, I.M. (2019). Personology of Difficult Life Situations: At the Intersection of Three Cultures. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 16(3), 408–433.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. (2016). Situation Change: Stability and Change of Situation Variables between and within Persons. *Frontiers Psychology*, (6), 1938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01938>
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>

REFERENCES

- Andreeva, G.M. (2013). An image of the world or the real world? *Voprosy Psikhologii*, (3), 33–43. (In Russ.)
- Antsyferova, L.I. (1994). Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 15(1), 3–19. (In Russ.)
- Anufrieva, A.A., Dagaev, N.I., Gorbunova, E.S. (2022). Categorization as a Universal Process: The Role of Categories in Perceptual Processes and Formation of Actions. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal*, (83), 6–19. (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/83/1>
- Asmolov, A.G., Bityutskaya, E.V., Bratus, B.S., Leontiev, D.A., Ushakov, D.V. (2023a). Dialogues on/in the field of meanings: to the 120th anniversary of Alexey Nikolayevich Leontiev. *Lomonosov Psychology Journal*, 2(46), 5–22. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-13>

- Asmolov, A.G., Shechter, E.D., Chernorizov, A.M. (2023b). The historical and evolutionary optics of Homo complexus cognition: an invitation to dialogue. In: A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, G.A. Vilenskaya, (eds.). Scientific Approaches in Modern Russian Psychology. (pp. 99–115). Moscow: Institute of Psychology of RAS Publ. (In Russ.)
- Bernstein, N.A. (1966). Essays on the physiology of movement and the physiology of activity. Moscow: Medicine Publ. (In Russ.)
- Bityutskaya, E.V. (2013). Cognitive appraisal of a difficult life situation from the perspective of A.N. Leontiev's activity-based approach. *Lomonosov Psychology Journal*, (2), 40–56. (In Russ.)
- Bityutskaya, E.V., Dokuchaeva, A.G., Korneev, A.A. (2025). Profiles of response to life changes: situation perception and coping strategies. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 22(1), 30–48. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-1-30-48>
- Bityutskaya, E.V. (2020a). Meaning of threat and threat to meaning: modeling the perception of the pandemic COVID-19 situation. *Vestnik moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: psikhologicheskie nauki = Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, (4), 21–39. (In Russ.). <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2020-4-21-39>
- Bityutskaya, E.V. (2020b). The structure and dynamics of the image of a difficult life situation. *Voprosy Psikhologii*, 66(3), 116–131. (In Russ.)
- Bityutskaya, E.V., Bazarov, T.Yu., Korneev, A.A. (2021). Questionnaire “Types of Response to a Situation of Change”: the structure of scales and psychometric indicators. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(2), 297–316. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>
- Bruner, J. (1977). Psychology of Cognition. Moscow: Progress Publ. (In Russ.)
- Charnaz, K. (2015). Grounded theory. In: J.A. Smith, (ed.). Qualitative psychology: a practical guide to research methods. (pp. 53–84). London: SAGE Publications.
- Dey, I. (1993). Qualitative data analysis: A user-friendly guide for social scientists. London: Routledge Publ. <https://doi.org/10.4324/9780203412497>
- Grishina, N.V. (2020). Life event: force of circumstances and authorship of personality. *Vestnik moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta = Bulletin of the Moscow State Regional University*, (4), 164–182. (In Russ.). <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-4-1045>
- Grishina, N.V. (2023). Purpose regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 13(3), 310–323. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302>
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publ.
- Leontiev, A.N. (1979). Psychology of the image. *Lomonosov Psychology Journal*, (2), 3–13. (In Russ.)
- Melnikova, O.T., Khoroshilov, D.A. (2020). Methodological problems of qualitative research in Psychology. Moscow: Akropol Publ. (In Russ.)
- Petrovsky, V.A., Shmelev, I.M. (2019). Personology of Difficult Life Situations: At the Intersection of Three Cultures. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 16(3), 408–433.
- Podd'yakov, A.N. (2001). Development of a research initiative in childhood. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). Moscow. (In Russ.)
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. (2016). Situation Change: Stability and Change of Situation Variables between and within Persons. *Frontiers Psychology*, (6), 1938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01938>
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smirnov, S.D. (2016). The prognostic orientation of world image as the basis for the dynamic control of uncertainty. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 37(5), 5–13. (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / ABOUT THE AUTHOR



**Екатерина Владиславовна
Битюцкая**

Ekaterina V. Bityutskaya

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, bityutskaya_ew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>

Поступила 17.06.2025. Получена после доработки
13.07.2025. Принята в печать 26.08.2025.

Received 17.06.2025. Revised
13.07.2025. Accepted 26.08.2025.

Приложение

Таблица A1

Описательная статистика по категориям контент-анализа
в трех группах (приводится по источнику: Bityutskaya et al., 2025)

Категория	Группы		
	Г-ПР	Г-АМБ	Г-ОТ
1. Внешние признаки	1,422 (1,53)	1,252 (1,21)	0,983 (0,93)
2. Внутренние признаки	2,111 (1,93)	2,117 (1,72)	1,833 (1,63)
3. Деятельность субъекта	0,578 (0,75)	0,613 (0,84)	0,683 (0,85)
4. Оценка изменений	0,4 (0,94)	0,171 (0,45)	0,3 (0,83)
5. Важные признаки изменений	0,933 (0,33)	0,937 (0,31)	0,983 (0,34)
6. Способы совладания с ситуацией изменений	3,222 (1,46)	3,523 (1,79)	3,533 (1,83)
7. Направленность копинга	0,978 (0,34)	1 (0,30)	1 (0,184)

Примечание: Категории 1–5 использовались для кодирования ответов на вопросы 1, 2; категории 6, 7 — на вопросы 3, 4. В таблице представлены средние значения частот для каждой группы, в скобках указаны стандартные отклонения.

Table A1

Descriptive Statistics for Content Analysis Categories
in the Three Groups (Bityutskaya et al., 2025)

Category	Profile		
	G-AC	G-AMB	G-REJ
1. External signs	1.422 (1.53)	1.252 (1.21)	0.983 (0.93)
2. Internal signs	2.111 (1.93)	2.117 (1.72)	1.833 (1.63)
3. Activity of the subject	0.578 (0.75)	0.613 (0.84)	0.683 (0.85)
4. Appraisal of change	0.4 (0.94)	0.171 (0.45)	0.3 (0.83)
5. Important signs of change	0.933 (0.33)	0.937 (0.31)	0.983 (0.34)
6. Ways to cope with a situation of change	3.222 (1.46)	3.523 (1.79)	3.533 (1.83)
7. Coping orientation	0.978 (0.34)	1 (0.30)	1 (0.184)

Note: Categories 1–5 were used to code responses to questions 1 and 2; categories 6 and 7 for questions 3 and 4. Means are given, with standard deviations in parentheses. G-AC — the group with a change acceptance profile; G-AMB — the group with an ambivalent profile; G-REJ — the group with a change rejection profile.

Таблица А2

Особенности восприятия перемен и совладания с ними у людей с разными профилями

Профиль	Особенности восприятия перемен
Люди с профилем отвержения изменений	Чаще описывают — <i>негативное отношение</i> к изменениям (включая негативные эмоции, оценки, непонимание, невозможность преодоления и сопротивление изменениям); — <i>необходимость длительного времени</i> на принятие изменений. Сообщают — <i>о сопротивлении изменениям, негативных эмоциях</i> чаще, чем Г-АМБ Относительно восприятия трудных жизненных ситуаций сообщают о более высокой выраженности ориентаций на <i>препятствия</i> , и <i>избегания</i> (восприятие ситуации как потери времени и сил, негативные эмоции, неуверенность в себе, необходимость долгого восстановления, как следствие, демотивация и уход от решения задачи); о редком использовании копинг-стратегий <i>плановременного решения проблемы</i> и <i>позитивной переоценки</i>
Люди с амбивалентным профилем	Сообщают — <i>о готовности к изменениям</i> чаще, чем Г-ОТ; — <i>о направленности копинга на себя</i> чаще, чем Г-ПР Реже описывают — <i>оценки изменений</i>
Люди с профилем принятия изменений	Чаще описывают — <i>позитивное отношение</i> к изменениям (положительные эмоции и оценки, т.е. оптимистичную уверенность в том, что перемены к лучшему)
Люди с профилем принятия изменений и амбивалентным профилем	Чаще описывают — <i>внутреннюю мотивацию</i> по отношению к изменениям (включая желание изменить жизнь, интерес, саморазвитие и др.) Сообщают о более интенсивном применении в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегии <i>плановременного решения проблемы</i> (анализ ситуации, поиск решения, планирование, действия для реализации плана, изменение ситуации) и <i>позитивной переоценки</i> (сосредоточение на положительных сторонах ситуации и позитивных изменениях собственной личности)

Table A2

Characteristics of the perception of life changes and coping with them in people with different profiles

Profile	Characteristics of the perception of change
Individuals with the profile of rejection of change	more often report: — <i>a negative attitude</i> towards changes (including negative emotions, appraisals, lack of understanding, inability to cope and resistance to changes) — <i>the need for a long time</i> to accept changes report: — <i>resistance to change and negative emotions</i> more often than those with the ambivalent profile Regarding the perception of difficult life situations, they report a more pronounced focus on <i>obstacles and avoidance</i> (perception of the situation as a loss of time and energy, negative emotions, self-doubt, the need for long-term recovery, which results in demotivation and avoidance of solving the problem); they also mention rare usage of coping strategies as applied to systematic problem solving and positive reappraisal
Individuals with the ambivalent profile	report: — <i>readiness for changes</i> more often than those with the profile of rejection of change — <i>the focus of coping on oneself</i> more often than those with the profile of acceptance of change and less often report: — <i>appraisals of change</i>
Individuals with the profile of acceptance of change	more often report: — <i>a positive attitude</i> towards changes (positive emotions and appraisals, i.e. an optimistic confidence that changes are for the better)
Individuals with the profile of acceptance of change and the ambivalent profile	more often report: — <i>internal motivation</i> towards change (including the desire to change life, an interest, self-development, etc.) They also report a more intense use in difficult life situations of a coping strategy of <i>systematic problem solving</i> (analysis of the situation, search for a solution, planning, actions to implement the plan, changing the situation) and <i>positive reappraisal</i> (a focus on positive aspects of the situation and positive changes in one's own personality)