

УДК 159.9.072

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-2-36-49

ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ КАК РЕСУРС ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССОВЫХ И ФРУСТРИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ

Дмитриева Ю. А., Калашникова А. С.

*Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76, Российская Федерация*

Аннотация

Цель. Изучить специфику структуры ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с разным уровнем переживания стресса.

Процедура и методы. Выборка исследования включала 65 студентов и была разделена на две группы по уровню переживания стресса. В исследовании использовались методика «Гибкость мышления» А. С. Лачинса, «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона и фрустрационный тест Розенцвейга.

Результаты. На основании результатов факторного анализа установлено, что существует специфика структуры ресурсов переживания ситуаций стресса и фрустрации у студентов с разным уровнем стресса. Студенты с высоким уровнем стресса склонны обвинять внешнее окружение и использовать реакции самозащиты. Студенты с низким уровнем стресса, наоборот, ищут способы удовлетворения потребности, и гибкость мышления используется ими как ресурс успешного совладания со стрессом.

Теоретическая и/или практическая значимость. Исследование вносит вклад в изучение гибкости мышления как ресурса совладания со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями. Выявленная специфика структуры ресурсов переживания стрессовых ситуаций позволит дополнить тренинговые программы совладания со стрессом.

Ключевые слова: гибкость мышления, переживание стресса, ресурсы переживания стресса, ситуации фрустрации, стресс

Благодарности: исследование выполнено в рамках гранта Российского научного фонда № 23-28-10216 «Прогноз эффективности студентов в проектной деятельности: математическое моделирование психологических ресурсов».

FLEXIBILITY OF THINKING AS A RESOURCE FOR EXPERIENCING STRESSFUL AND FRUSTRATING SITUATIONS

Yu. Dmitrieva, A. Kalashnikova

*South Ural State University (national research university)
av. Lenina 76, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation*

Abstract

Aim. To study the specifics of the structure of resources for experiencing stressful and frustrating situations in students with different levels of stress.

© СС ВУ Дмитриева Ю. А., Калашникова А. С., 2023.

Methodology. The study sample included 65 students and was divided into two groups according to the level of stress experience. The study used the methodology “Flexibility of Thinking” by A.S. Lachins, “PSM-25 Psychological Stress Scale” by Lemur-Tessier-Fillion and the Rosenzweig frustration test.

Results. Based on the results of factor analysis, it was found that there is a specific structure of resources for experiencing situations of stress and frustration among students with different levels of stress. Students with high stress levels tend to blame the external environment and use self-defense reactions. Students with a low level of stress, on the contrary, are looking for ways to meet needs and flexibility of thinking is used by them as a resource for successful coping with stress.

Research implications. The research contributes to the study of thinking flexibility as a resource for coping with stressful and frustrating situations. The revealed specifics of the structure of resources for experiencing stressful situations will complement the training programs for coping with stress.

Keywords: flexibility of thinking, stress experience, stress experience resources, frustration situations, stress

Acknowledgments: This research was supported by an RSF grant No. 23-28-10216.

Введение

Глобальные процессы сегодня могут оказывать влияние на современное общество и даже на отдельных людей. Под глобальными рисками принято понимать вероятные события или условия, которые могут нанести серьёзный урон одновременно нескольким странам или отраслям мировой экономики, причинить значительный вред людям [14, с. 25]. Особенности эпохи цифровизации приводят к социальным изменениям, обусловленным возникновением состояния неопределённости. Так, цифровизация затрагивает когнитивную, коммуникативную, эмоциональную, социальную и психофизиологическую сферы развития человека [7; 12; 17].

Глобальные вызовы в эпоху цифровизации ставят перед личностью необходимость эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. Одним из факторов, который определяет способность личности к успешной адаптации, принято считать гибкость мышления [11, с. 8].

Гибкость мышления проявляется в перестройке, изменении неэффективных способов решения задач и замене их на оптимальные [10, с. 9].

В психологических исследованиях можно выделить три основных подхода к пониманию гибкости мышления: как противоположность ригидности мышления, как компонент творческого мышления и как личностный ресурс [8; 13; 18].

Традиционным является рассмотрение гибкости мышления в качестве свойства, противоположного ригидности мышления. Под гибкостью мышления понимается способность человека эффективно адаптироваться к новым обстоятельствам, находить решения проблем, открытость к восприятию новой информации [8, с. 3].

Наиболее часто в психологических исследованиях гибкость мышления рассматривается как компонент творческого мышления. Дж. Гилфорд выделил два типа мыслительных операций: конвергентное, под которым понимается поиск единственного верного

решения проблемы, и дивергентное мышление, лежащее в основе творчества [13, с. 45]. Согласно концепции креативности П. Торренса, кроме гибкости мышления компонентами креативности также являются беглость, точность и оригинальность мышления. Схожие компоненты креативности, такие как гибкость, беглость, оригинальность, чёткость, чувствительность к проблемам и др., выделяют в своих работах и современные исследователи [5, с. 104]. Согласно Е. Е. Туник, компонентами креативности являются: дивергентное мышление, чувствительность к проблеме, способность к прогнозированию и др. [5, с. 107]. Однако гибкость мышления также может быть изучена отдельно от других компонентов творческого мышления, как самостоятельный фактор, не связанный с рабочей памятью и скоростью мышления [28, р. 96].

Другая точка зрения заключается в рассмотрении гибкости мышления в более широком смысле – как личностного ресурса, который позволяет адекватно реагировать на проблемные ситуации, ситуации фрустрации и стресса и поддерживать на оптимальном уровне психическое здоровье человека.

Рассмотрение гибкости мышления как личностного ресурса наиболее актуально в настоящее время, в эпоху цифровизации и глобальных рисков. Глобальные риски и цифровизация сопряжены с возникновением большого количества ситуаций стресса и фрустрации, вызванных ситуацией неопределённости, оказывающих влияние на личность [2; 26]. Важным оказывается не только необходимость эффективной адаптации к окружаю-

щей действительности, но и сохранение собственных ресурсов личности, в том числе эффективного переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций [15, с. 58].

Автор концепции стресса Г. Селье предложил следующее определение понятия «стресс»: неспецифическая реакция организма, которая возникает в ответ на неблагоприятные воздействия [16, с. 25]. Р. Лазарусом был предложен используемый на сегодняшний день подход к изучению стресса, разграничивающий «физиологический» и «психологический» стресс. Психологическим стрессом называется состояние, вызванное влиянием стрессогенных факторов, таких как перегрузки, состояния неопределённости и др. Выход из стрессовой ситуации может быть различен – как адаптация к сложившейся ситуации и рациональный выход из неё, внутреннее переживание стресса, так и внешние проявления, направленные на окружающих, – агрессия, асоциальное поведение.

По мнению Ф. Е. Василюка, необходимыми признаками фрустрирующей ситуации является наличие сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Переход ситуации затруднённости в ситуацию фрустрации осуществляется в двух измерениях – по линии утраты контроля со стороны воли, т. е. дезорганизации поведения, и/или по линии утраты контроля со стороны сознания, т. е. утраты «мотивосообразности» поведения, что на уровне внутренних состояний выражается соответственно в потере терпения и надежды. Г. Селье определял фрустрацию как «стресс рухнувшей надежды» [4; 16].

Поведение в фрустрирующей ситуации зависит от многих факторов: возрастных особенностей, личностных свойств, от силы фрустратора, привлекательности цели, от объёма «запруженной» психической энергии [9, с. 3]. В более развёрнутом виде реакции на ситуации фрустрации представлены в подходе С. Розенцвейга. Под фрустрацией в соответствии с теорией этого учёного принято понимать состояние, возникающее у человека в результате наличия препятствий к удовлетворению каких-либо жизненных потребностей. При этом люди по-разному реагируют на ситуации фрустрации. Возникающие в ситуациях фрустрации реакции разделяются на несколько типов: экстрапунитивные – направленные вовне, на других участников ситуации (обвинения, требования о помощи); интропунитивные – направленные внутрь, на самого человека (самообвинения, попытка самостоятельно решить ситуацию); импунитивные – стремящиеся избежать упреков других людей либо себя самого, временно проявляющиеся в игнорировании самой ситуации¹.

Гибкость мышления является важной способностью, позволяющей оптимально преодолеть ситуации стресса и фрустрации и сохранить личностные ресурсы в современных условиях [13; 19; 22].

Результаты исследования Т. Е. Левицкой и С. А. Богомаза показывают, что гибкость мышления может рассматриваться в качестве важного компонента личностного ресурса и механизма

адаптации к требованиям школьной среды у школьников. По мнению авторов, гибкость мышления следует рассматривать в широком смысле, в качестве одного из компонентов сложной функциональной системы адаптации человека. Исследование, проведённое на пятиклассниках с разными социальными условиями, продемонстрировало различную роль гибкости мышления в механизме адаптации к требованиям преподавателей и условиям обучения. Высоко развитая гибкость мышления способствует более эффективной адаптации к условиям обучения и позволяет адекватно реагировать на возникающие проблемы [13, с. 51].

Согласно мнению М. Барак, А. Левенберг, гибкость мышления является ключевой компетенцией, необходимой для обучения в высокотехнологичной среде. В контексте образования гибкость мышления является необходимой компетенцией для адаптации к новой среде, связанной с распространением и внедрением информационных технологий, для получения новых знаний и решения возникающих проблемных ситуаций, поскольку она включает такие составляющие, как: принятие новых или меняющихся технологий, непредубеждённость по отношению к идеям других людей, адаптацию к изменениям в обучении [19, р. 39].

Исследование В. М. Бызовой и Е. И. Периковой показывает, что гибкость мышления может служить ресурсом психического здоровья и психологического благополучия. В качестве факторов психологического здоровья авторы выделяют быструю и успешную адаптивность. Гибкость

¹ Ясюкова Л. А. Фрустрационный тест Розенцвейга: диагностика реакций в ситуации конфликта: методическое руководство. СПб.: ИМАТОН, 2007. 128 с.

мышления рассматривается как ресурс, обеспечивающий готовность к адекватному реагированию на жизненные обстоятельства и способствующий сохранению психологического здоровья [3, с. 187].

Согласно результатам исследования Р. Л. Габриса, Н. Табри, Х. Анисмана, К. Мэтисон, гибкость мышления помогает справиться со стрессовой ситуацией посредством повышения эмоциональной регуляции и способности отключаться (или переключать внимание) от негативных мыслей и эмоций, что сопровождается менее выраженным негативным настроением [22, р. 17].

Пандемия COVID-19 способствовала переводу работы и учёбы в дистанционный формат, что вызвало необходимость молодым специалистам и студентам адаптироваться к виртуализации. Изменение графика, характера и формата работы, снижение двигательной активности сопряжено с возникновением психологических перегрузок, перенапряжения, цифровой усталости и эмоционального выгорания [20; 21; 24; 27]. Перед молодыми людьми встаёт задача адаптироваться в этих условиях, чтобы продолжать обучение и осуществлять личностную самореализацию.

В. Гражиной, М. Шимон, К. Якуб, Б. Войцех была изучена связь между депрессией, тревогой и стрессом, вызванными пандемией COVID-19, и психологическим благополучием участников исследования. Согласно полученным результатам, низкий уровень гибкости мышления связан с более высоким уровнем депрессии, тревоги и стресса и ухудшением самочувствия. Отрицательные эмоции мо-

гут снижать гибкость мышления, что, в свою очередь, может приводить к ухудшению общего самочувствия [23, р. 1].

Н. Пеллерен, Э. Рауфасте, М. Корман и др. была изучена взаимосвязь гибкости мышления и психологических ресурсов личности во время карантина во Франции в связи с пандемией COVID-19. Согласно результатам исследования, гибкость может опосредовать положительные эффекты психологических ресурсов личности [25, р. 13].

Таким образом, особенно актуальной представляется проблема адаптации молодых людей к новым требованиям, вызванным влиянием глобальных рисков и цифровизации, а гибкость мышления может рассматриваться как ресурс переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций.

Процедура и методы

Цель настоящей работы – изучить специфику структуры ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с разным уровнем переживания стресса.

Гипотеза исследования: гибкость мышления является ресурсом переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов.

Выборку исследования составили 65 студентов технических специальностей Южно-Уральского государственного университета. Выборка была разделена на две группы по результатам психологической диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона: 1) студенты с высоким уровнем переживания стресса ($n_1 = 25$, уровень переживания стресса более 85 баллов); 2) студенты с низким

уровнем переживания стресса ($n_2 = 40$, уровень переживания стресса менее 85 баллов).

В работе использовались следующие **психодиагностические методики**: методика «Гибкость мышления» А. С. Лачинса; «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона; фрустрационный тест С. Розенцвейга.

Для определения структуры гибкости мышления была использована методика «Гибкость мышления» А. С. Лачинса [1, с. 57]. Методика предназначена для выявления пластичности – ригидности мышления и оценки когнитивной гибкости мышления, под которой понимается способность быстро переходить от одного типа деятельности к другому, принимать адекватные решения и оперативно реагировать на изменение ситуации.

Для определения уровня переживания стресса использовались методики «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой [6, с. 41]. Методика предназначена для измерения уровня переживания стресса на уровне поведенческих, физиологических и эмоциональных реакций.

Для определения реакций студентов на фрустрирующие ситуации использовался фрустрационный тест С. Розенцвейга, адаптированный Л. А. Ясюковой¹. Методика предназначена для изучения особенностей реагирования в ситуациях фрустрации. Испытуемому предлагается 24 ситуации фрустрации, и ему необходимо написать ответные реплики для диалогов на картинках. Полученные результаты соотносятся с различными типами и направлениями реакций. К направле-

ниям реакций на ситуации фрустрации относятся: экстрапунитивные (направленные на окружающих людей); интропунитивные (направленные на самого себя); импунитивные (направленные на проблемную ситуацию). К типам реакций на ситуации фрустрации относятся: препятственно-доминантные (с фиксацией на препятствии, ситуация фрустрации особенно подчёркивается, на ней делается акцент); эго-защитные (с фиксацией на самозащите – преобладает защита своего «Я»); необходимо-упорствующие (с фиксацией на удовлетворении потребности – преобладает акцент на необходимости разрешить конфликтную ситуацию)¹.

Для анализа структуры ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов осуществлялся факторный анализ данных психологической диагностики. Для автоматической математико-статистической обработки данных использовалась программа IBM SPSS Statistics v23¹. Факторный анализ проводился с использованием метода главных компонент с варимакс-вращением.

Результаты исследования

Структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций анализировалась на основании факторного анализа данных психологической диагностики в двух группах студентов, дифференцированных по уровню переживания стресса (по результатам психологической диагностики по методике «Шкала

¹ Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие. СПб.: Речь, 2006. 392 с.

психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона). Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Для групп студентов факторная структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций образована 4 и 3 группировками переменных (по одному фактору, имеющему максимальную долю дисперсии более 30%, и несколько факторов, имеющих равные меньшие доли дисперсии, каждый фактор от 14% до 17%).

Структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с высоким уровнем стресса

У студентов с высоким уровнем переживания стресса структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций представлена 4 группировками переменных (табл. 1).

Первый, максимально значимый фактор «Самозащита и фиксация на проблеме» является биполярным и

включает только реакции на ситуации фрустрации: на одном полюсе реакции самозащиты и обвинения окружающих, на другом полюсе – фиксация на проблеме и принятие её неизбежности и возможности решения со временем. *Второй фактор* – фактор «*Решение фрустрирующих ситуаций*» – также является биполярным: на одном полюсе находятся реакции, направленные на решение конфликтной или фрустрирующей ситуации, а на другом – гибкость мышления и акцентирование проблемы или препятствия. *Третий фактор* включает переживание стресса и гибкость мышления и назван как «*Гибкость мышления и переживание стресса*». *Четвёртый фактор* является биполярным и содержащим только реакции на фрустрирующие ситуации: интропунитивные реакции на одном полюсе и импунитивные реакции на другом полюсе соответственно. Этот фактор назван как «*Интропунитивные и импунитивные реакции*».

Таблица 1 / Table 1

Структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с высоким уровнем стресса / The structure of resources for experiencing stressful and frustrating situations in students with a high level of stress

Переменные	Факторы			
	1	2	3	4
Гибкость мышления		-0,404	0,651	
Переживание стресса			0,698	
Экстрапунитивные реакции (E)	0,815			
Интропунитивные реакции (I)				0,979
Импунитивные реакции (M)	-0,809			-0,441
Реакции фиксации на самозащите (ED)	0,889			
Реакции фиксации на препятствии (OD)	-0,814	-0,463		
Реакции фиксации на удовлетворении потребности (NP)		0,944		
Дисперсия, %	36	17	15	15

Источник: данные авторов.

Студенты с высоким уровнем стресса склонны обвинять внешнее окружение, использовать реакции самозащиты, они не склонны обвинять себя и обращать внимание на само препятствие. Гибкость мышления не позволяет таким студентам искать выход из сложившейся ситуации и решать возникшую проблему, а, наоборот, даёт возможность акцентировать внимание на этой проблеме. Тем самым высокий уровень гибкости мышления

связан с высоким уровнем переживаемого стресса.

Структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с низким уровнем стресса

У студентов с низким уровнем стресса структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций представлена 3 группировками переменных (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Структура ресурсов переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций у студентов с низким уровнем стресса / The structure of resources for experiencing stressful and frustrating situations in students with a low level of stress

Переменные	Факторы		
	1	2	3
Гибкость мышления			-0,587
Переживание стресса			0,724
Экстрапунитивные реакции (E)	-0,684	-0,552	
Интропунитивные реакции (I)			
Импунитивные реакции (M)		0,853	
Реакции фиксации на самозащите (ED)	-0,759		
Реакции фиксации на препятствии (OD)		0,821	
Реакции фиксации на удовлетворении потребности (NP)	0,846		
Дисперсия, %	33	16	14

Источник: данные авторов.

Первый, максимально значимый фактор «Самозащита и решение фрустрирующих ситуаций» является биполярным и включает только реакции на ситуации фрустрации: на одном полюсе реакции самозащиты и обвинения окружающих, на другом полюсе – реакции, направленные на себя и разрешение проблемной ситуации. *Второй фактор – «Импунитивные и экстрапунитивные реакции»* – является биполярным и содержит только реакции на фрустрирующие ситуации:

на одном полюсе импунитивные реакции и акцент на проблеме, а на втором полюсе – экстрапунитивные реакции. *Третий фактор* является биполярным и включает переживание стресса на одном полюсе и гибкость мышления на другом полюсе. Данный фактор назван как *«Гибкость мышления как ресурс переживания стресса»*.

Студенты с низким уровнем стресса не склонны в ситуациях фрустрации обвинять внешнее окружение, фиксироваться на самозащите, они, наобо-

рот, ищут способы удовлетворения потребности, решения конфликтной или фрустрирующей ситуации. При этом гибкость мышления является для таких студентов способностью снизить имеющийся уровень переживания стресса, а значит, является ресурсом совладания со стрессом.

Заключение

Статья посвящена исследованию гибкости мышления как ресурса переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций. При этом гибкость мышления исследовалась отдельно от других компонентов творческого, дивергентного мышления, таких как беглость, оригинальность и разработанность, что соотносится с результатами исследований С. Вайс, О. Вильгельм [15; 24]. Новизна исследования заключается в том, что гибкость мышления была изучена не только как ресурс переживания ситуаций стресса, но и как ресурс переживания ситуаций фрустрации.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты позволяют расширить общие представления о феномене гибкости мышления и обосновывают рассмотрение гибкости мышления как ресурса переживания ситуаций стресса и фрустрации.

Согласно поставленной цели нашего исследования установлено, что существует специфика структуры ресурсов переживания ситуаций стресса и фрустрации у студентов с разным уровнем стресса.

Студенты с высоким уровнем стресса в стрессовых и фрустрирующих ситуациях склонны обвинять внешнее

окружение, прибегать к реакциям самозащиты, не склонны обвинять себя и обращать внимание на само препятствие либо склонны прибегать к реакциям самообвинения. Гибкость мышления в таком случае не задействуется ими для успешного совладания со стрессом и не является ресурсом, способствующим снижению уровня стресса.

Студенты с низким уровнем стресса не склонны в ситуациях стресса и фрустрации обвинять внешнее окружение, фиксироваться на самозащите, они ищут способы удовлетворения потребности либо обращают внимание на само препятствие. При этом гибкость мышления используется ими как ресурс совладания со стрессом, что позволяет снизить уровень стресса. Такие студенты используют наиболее конструктивные, с точки зрения автора теории фрустрации С. Розенцвейга, реакции. Можно сделать вывод, что гибкость мышления, импунитивность и фиксация на удовлетворении потребностей позволяют им справиться с ситуациями стресса и фрустрации.

В исследовании Т. Е. Левицкой и С. А. Богомаза было выявлено, что гибкость мышления может рассматриваться в качестве важного компонента личностного ресурса и механизма адаптации у школьников [13, с. 51]. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что гибкость мышления может рассматриваться в качестве компонента личностного ресурса и механизма адаптации также и у студентов.

Полученные нами результаты могут быть объяснены результатами исследования Р. Л. Габрис, Н. Табри,

Х. Анисман, К. Мэтисон, свидетельствующими о том, что гибкость мышления помогает личности справиться с ситуациями стресса путём эмоциональной регуляции [22, р. 17].

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Принцип связи сознания и деятельности и методология психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1969. С. 57–117.
2. Белинская Е. П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. № 6 (94). С. 760–771.
3. Бызова В. М., Перикова Е. И. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодёжи // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. № 1. С. 182–188.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
5. Виноградова Т. И. Беглость, гибкость и оригинальность как основные компоненты в структуре креативности // Journal of Scientific Research Publications. 2014. № 4 (8). С. 104–108.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
7. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
8. Гадаборшева З. И. Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск, 2015. 23 с.
9. Гуцин Д. М. Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 24 с.
10. Ермакова Е. С. Психологические закономерности формирования гибкости продуктивного мышления у детей дошкольного и младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 42 с.
11. Залевский Г. В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск: Издательство Томского университета, 1993. 272 с.
12. Ишимова А. И. Влияние глобальной цифровизации на психоэмоциональное состояние учащихся // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Нижняя Салда, 19 января 2022 г. / под ред. М. А. Терентьевой. Чебоксары: Среда, 2022. С. 168–170.
13. Левицкая Т. Е., Богомаз С. А. К проблеме изучения гибкости мышления как личностного ресурса психического здоровья школьников // Сибирский психологический журнал. 2002. № 16–17. С. 45–51. DOI: 10.17223/17267080.
14. Нестик Т. А. Глобальные риски как психологический феномен // Национальный исследовательский институт мировой экономики и международных отношений РАН. 2016. № 1 (50). С. 24–28. DOI: 10.20542/2307-1494-2020-2-9-26.
15. Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ. М.: Издательство Института психологии РАН, 2020. 594 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 49 с.
17. Тимощенко А. С., Грязева-Добшинская В. Г., Дмитриева Ю. А. Адаптационные ресурсы субъектов с разным типом выбора жизненного пути в стрессовой ситуации организационных изменений // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 4. С. 49–57.
18. Хазова С. А. Креативность как ресурс совладающего поведения // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследования

- ний в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 35-летию Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, Омск, 12–13 ноября 2009 г. / под ред. Л. И. Дементий. Омск: Издательство Омского государственного университета, 2009. С. 111–115.
19. Barak M., Levenberg A. Flexible thinking in learning: An individual differences measure for learning in technology-enhanced environments // *Computers & Education*. 2016. № 99. P. 39–52. DOI: 10.1016/j.compedu.2016.04.003.
 20. Dacillo M., Dizon J., Ong E. Videoconferencing fatigue and online student engagement among Filipino senior high school students: A mixed methods study [Электронный ресурс] // *Frontiers in Education*. 2022. № 7. URL: <https://www.frontiersin.org> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.3389/educ.2022.973049.
 21. Delussu F., Tizzoni M., Gauvin L. Evidence of pandemic fatigue associated with stricter tiered COVID-19 restrictions [Электронный ресурс] // *PLOS Digit Health*. 2022. № 1 (5). URL: <https://journals.plos.org> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.1371/journal.pdig.0000035.
 22. Gabrys R. L., Tabri N., Anisman H. Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. URL: <https://www.frontiersin.org/articles> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02219.
 23. Grażyna W., Szymon M., Jakub K. Mental Health, Well-Being, and Psychological Flexibility in the Stressful Times of the COVID-19 Pandemic [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.3389/fpsyg.2021.647975.
 24. Işıl U. K., Esmâ G. E. A New Exhaustion Emerged with COVID-19 and Digitalization: A Qualitative Study on Zoom Fatigue // *OPUS Journal of Society Research*. 2022. № 19. P. 366–379. DOI: 10.26466/opusjsr.1069072.
 25. Pellerin N., Raufaste E., Corman M. Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown [Электронный ресурс] // *Scientific Reports*. 2022. № 12. URL: <https://www.nature.com/articles> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.1038/s41598-022-14572-5.
 26. Singh P., Bala H., Lal Dey B. Enforced remote working: The impact of digital platform-induced stress and remote working experience on technology exhaustion and subjective wellbeing // *Journal of Business Research*. 2022. № 151. P. 269–286. DOI: 10.1016/j.jbusres.2022.07.002.
 27. Skulmowski A., Standl B. COVID-19 information fatigue? A case study of a German university website during two waves of the pandemic [Электронный ресурс] // *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2021. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения: 30.03.2023). DOI: 10.1002/hbe2.260.
 28. Weiss S., Wilhelm O. Is Flexibility More than Fluency and Originality? // *Journal of Intelligence* 10: 96. 2022. DOI: 10.3390/jintelligence10040096.

REFERENCES

1. Ancyferova L. I. [Principles of consciousness and activity and methodology of psychology]. In: *Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psichologii* [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow, Nauka Publ., 1969, pp. 57–117.
2. Belinskaya E. P. [Coping with difficulties in an environment of uncertainty and heavy risks: main research trends]. In: *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Kemerovo State University], 2022, no. 6 (94), pp. 760–771.

3. Byzova V. M., Perikova E. I. [Flexibility of thinking as a cognitive resource of the psychological health of youth]. In: *Zdorov'è – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih resheniya* [Health of human sides: problems and ways to solve them], 2015, no. 1, pp. 182–188.
4. Vasilyuk F. E. *Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situacij)* [Psychology of consumption (analysis of exceeding the threshold of consumption)]. Moscow, Moscow University Press, 1984. 200 p.
5. Vinogradova T. I. [Fluency, flexibility and originality as the main components in special creativity]. In: *Journal of Scientific Research Publications*, 2014, no. 4 (8), pp. 104–108.
6. Vodop'yanova N. E. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. 336 p.
7. Vojskuns'kiy A. E. *Psihologiya i Internet* [Psychology and the Internet]. Moscow, Akropol Publ., 2010. 439 p.
8. Gadaborsheva Z. I. *Formirovanie psichologicheskoy ustojchivosti lichnosti studentov pedagogicheskogo vuza: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk* [Formation of psychological stability of students of a pedagogical university: abstract of Cand. Sci. thesis in Psychology]. Pyatigorsk, 2015. 23 p.
9. Gushchin D. M. *Akmeologicheskaya profilaktika stress-frustracionnykh sostoyanij specialistov specpodrazdelenij: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk* [Acmeological prevention of stress-frustration trunks by specialists of special forces: abstract of Cand. Sci. thesis in Psychology]. Moscow, 2013. 24 p.
10. Ermakova E. S. *Psichologicheskie zakonomernosti formirovaniya gibkosti produktivnogo myshleniya u detej doskol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk* [Psychological manifestations of the formation of the flexibility of productive thinking in children of preschool and primary school age abstract of Cand. Sci. thesis in Psychology]. St. Petersburg, 2006. 42 p.
11. Zalevskij G. V. *Psihicheskaya rigidnost' v norme i patologii* [Mental rigidity in norm and consumption]. Tomsk, Tomsk University Press, 1993. 272 p.
12. Ishimova A. I. [The impact of global digitalization on the psycho-emotional state of students]. In: Terenteva M. A., ed. *Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Nizhnyaya Salda, 19 yanvara 2022 g.* [Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Nizhnyaya Salda, 19 of January 2022]. Cheboksary, Sreda Publ., 2022, pp. 168–170.
13. Levickaya T. E., Bogomaz S. A. [On the problem of studying the flexibility of thinking as a personal resource for the mental health of schoolchildren]. In: *Sibirskij psichologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2002, no. 16–17, pp. 45–51. DOI: 10.17223/17267080.
14. Nestik T. A. [Global risks as psychological phenomena]. In: *Nacional'nyj issledovatel'skij institut mirovoj ekonomiki i mezhdunarodnykh otnoshenij RAN* [National Research Institute of World Economy and International Relations of the Russian Academy of Sciences], 2016, no. 1 (50), pp. 24–28. DOI: 10.20542/2307-1494-2020-2-9-26.
15. Nestik T. A., Zhuravlev A. L. *Chelovek v usloviyah global'nykh riskov: social'no-psichologicheskij analiz* [A person under conditions of severe risks: socio-psychological analysis]. Moscow, Publishing House of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2020. 594 p.
16. Selye G. Stress without distress (Rus. ed.: *Stress bez distressa*. Moscow, Progress Publ., 1982. 49 p.).
17. Timoshchenko A. S., Gryazeva-Dobshinskaya V. G., Dmitrieva Yu. A. [Adaptation resources of subjects with different types of choice of life path in a stressful situation of organizational changes]. In: *Psihologiya. Psihofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology], 2020, vol. 13, no. 4, pp. 49–57.

18. Hazova S. A. [Creativity as a resource of coping behavior]. In: Dementij L. I., ed. *Lichnost' v trudnyh zhiznennyh situacijah kak aktual'noe nauchnoe napravlenie koping-issledovanij v Rossii: materialy Vserossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchyonnoj 35-letiyu Omskogo gosudarstvennogo universiteta im. F. M. Dostoevskogo, Omsk, 12–13 noyabrya 2009 g.* [Personality in labor life naturalness as an actual scientific direction of coping research in Russia: materials of the All-Russian scientific and practical conference with participation dedicated to the 35th anniversary of the Omsk State University. F. M. Dostoevsky, Omsk, November 12–13, 2009]. Omsk, Omsk State University Press, 2009, pp. 111–115.
19. Barak M., Levenberg A. Flexible thinking in learning: An individual differences measure for learning in technology-enhanced environments. In: *Computers & Education*, 2016, no. 99, pp. 39–52. DOI: 10.1016/j.compedu.2016.04.003.
20. Dacillo M., Dizon J., Ong E. Videoconferencing fatigue and online student engagement among Filipino senior high school students: A mixed methods study. In: *Frontiers in Education*, 2022, no. 7. Available at: <https://www.frontiersin.org> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.3389/educ.2022.973049.
21. Delussu F., Tizzoni M., Gauvin L. Evidence of pandemic fatigue associated with stricter tiered COVID-19 restrictions. In: *PLOS Digit Health*, 2022, no. 1 (5). Available at: <https://journals.plos.org> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.1371/journal.pdig.0000035.
22. Gabrys R. L., Tabri N., Anisman H. Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. In: *Frontiers in Psychology*, 2018, no. 9. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02219.
23. Grażyna W., Szymon M., Jakub K. Mental Health, Well-Being, and Psychological Flexibility in the Stressful Times of the COVID-19 Pandemic. In: *Frontiers in Psychology*, 2021, no. 12. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.3389/fpsyg.2021.647975.
24. Işıl U. K., Esma G. E. A New Exhaustion Emerged with COVID-19 and Digitalization: A Qualitative Study on Zoom Fatigue. In: *OPUS Journal of Society Research*, 2022, no. 19, pp. 366–379. DOI: 10.26466/opusjsr.1069072.
25. Pellerin N., Raufaste E., Corman M. Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown. In: *Scientific Reports*, 2022, no. 12. Available at: <https://www.nature.com/articles> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.1038/s41598-022-14572-5.
26. Singh P., Bala H., Lal Dey B. Enforced remote working: The impact of digital platform-induced stress and remote working experience on technology exhaustion and subjective wellbeing. In: *Journal of Business Research*, 2022, no. 151, pp. 269–286. DOI: 10.1016/j.jbusres.2022.07.002.
27. Skulmowski A., Standl B. COVID-19 information fatigue? A case study of a German university website during two waves of the pandemic. In: *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2021. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed: 30.03.2023). DOI: 10.1002/hbe2.260.
28. Weiss S., Wilhelm O. Is Flexibility More than Fluency and Originality? In: *Journal of Intelligence* 10: 96. 2022. DOI: 10.3390/jintelligence10040096.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Дмитриева Юлия Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления и служебной деятельности, старший научный сотрудник лаборатории психологии и психофизиологии стрессоустойчивости и креативности Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета);

e-mail: dmitrieva.julia.86@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0331-4684

Калашникова Анастасия Станиславовна – студент Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета);

e-mail: anakalashnikovas@gmail.com; ORCID 0000-0002-6899-7391

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Yuliya A. Dmitrieva – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychology of Management and Service Activities, Senior Researcher of Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Stress Resistance and Creativity, South Ural State University;

e-mail: dmitrieva.julia.86@mail.ru, ORCID 0000-0002-0331-4684

Anastasia S. Kalashnikova – Student of South Ural State University;

e-mail: anakalashnikovas@gmail.com; ORCID: 0000-0002-6899-7391

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Дмитриева Ю. А., Калашникова А. С. Гибкость мышления как ресурс переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций // Вестник Московского государственного областного университета Серия: Психологические науки. 2023. № 2. С. 36–49.

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-2-36-49

FOR CITATION

Dmitrieva Yu. A., Kalashnikova A. S. Flexibility of thinking as a resource for experiencing stressful and frustrating situations . In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2023, no. 2, pp. 36–49.

DOI: 10.18384/2310-7235-2023-2-36-49