

УДК 159.9.07

МЕТОДИКА «ЗАСТОЙ ИЛИ ПУТЬ» И ЕЕ ВАЛИДИЗАЦИЯ

К.Р. Сидоров¹

¹ Удмуртский государственный университет, Россия, 426034, Ижевск, ул. Университетская, 1

Резюме

Анализируются достижения в области волевой регуляции в немецкой психологии. Подробно изучается одно из современных направлений в этой области, возглавляемое Ю. Кулем и другими исследователями в Германии. Рассматривается поведение различных типов людей («жертвы» и «победителя») в ситуации неуспеха. Указываются причины различного поведения двух типов людей. Проводится критический анализ предложенной теории волевой регуляции. На основании этого вводится уточненная и дополненная модель волевой регуляции. Эта модель, в отличие от зарубежной, является детализацией поведения человека не только в ситуации неуспеха, но и успеха, что важно для понимания роли волевой регуляции в момент эмоциональных эксцессов. Реализацией идеи создания экспресс-теста для эмпирических исследований является конструирование нового инструмента оценки волевой активности человека, связанного с анализом его поведения в ситуации неуспеха и успеха.Осуществляется его психометрическое обоснование, включающее проведение валидизации. Для этого использовались следующие методики: 1) Методика самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана; 2) Русская версия опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием (НАКЕМР – 90)»; 3) Шкала направленности мотивации при совершении ошибки К. Шелла (EOMS); 4) Тест жизнестойкости С. Мадди. В исследовании принимали участие лица от 20 до 50 лет мужского и женского пола, всего 100 человек. На основании полученных корреляционных связей и их анализа утверждается конструктная валидность теста и возможность его последующего применения. Включается стандартизация методики, где указаны единица измерения и оценки значений. Предлагается подробная интерпретация результатов исследования, включающая оценку поведения человека в ситуации неуспеха и успеха, а также общую оценку, дающую ответ на вопрос, что сейчас происходит в жизни человека: находится ли он в застое или на пути достижения своих целей. Предполагается использование методики в сфере консультативной практики и научных исследований.

Ключевые слова: волевая регуляция; ситуация неуспеха; ситуация успеха; тест; психометрическое обоснование

Теоретическое введение

В немецкой психологии сложились традиции либо слишком узко, либо крайне широко представлять волю человека. В первом случае подобное описание дает основатель экспериментальной психологии В. Вунд (2002), он понимает волю как прекрасенный аффект. Но, несмотря на крайне узкое толкование воли, исследователь прав, когда речь идет о рассмотрении

одной из функций воли. Во втором случае имеет место описание Ю. Кулем различных механизмов, обеспечивающих функцию самоуправления (Kuhl, Kazen, 2006; Bętkowska-Korpała, Olszewska, 2016). За рассмотрением блоков, систем функционирования теряется то, что, собственно, представляет воля. Однако у последнего автора имеется четкое разведение мотивационных и волевых процессов: первые связаны с тем, что побуждает человека к действию (и прежде всего с содержанием мотивов и целей), а вторые базируются на том, как он регулирует свои действия (Baumann, Kazén, Quirin, Koole, 2018), а также полезное указание на два способа (установки) мышления, которые обнаруживаются в проблемных ситуациях жизни людей: «победителя» и «жертвы».

Рассмотрим эти способы подробно. Люди с мышлением «победителя» осознают, что их результат – это продукт стараний и личностных компетенций (синоним: интегральное мышление). Они *ориентированы на действие*, иначе, предпринимают активность, направленную на изменение того состояния, в котором оказались. Не сидят «сложа руки», не боятся ошибок в предпринимаемых действиях по изменению сложившихся обстоятельств. Лица с мышлением «жертвы», наоборот, *ориентированы на состояние*. Им трудно переключиться на действия, развить активность, направленную на преодоление трудностей, связанных с проблемной ситуацией. Их отличают фиксация на внешних (экстернальных) обстоятельствах, застrevаемость на негативе, инертность мышления и поступков. Исследователи усматривают различия в функционировании регулятивных процессов двух типов людей (Мартенс, Куль, 2017). Победители быстрее успокаиваются и расслабляются после негативных эмоций, чтобы восстановить потерянные из-за них силы. Это способствует лучшему обзору имеющегося опыта и способов решения проблем, помогает быстрее восстановить активность (вернуться к действию) (Koole, Jostmann, 2004). Трудности жертв заключаются в их своеобразном реализме: им трудно найти дорогу к действию после неудачи. Пессимизм здесь является следствием невысокой способности восстанавливать эмоции. Экспериментально установлено, что позитивное эмоциональное состояние помогает установить контакт между памятью на намерения (место, где длительное время хранится сознательная воля) и подсистемой активности: когда кто-либо хочет реализовать сложное намерение, нужно сохранить его таким, какое оно есть, в памяти на намерения и затем в благоприятный для достижения цели момент сделать что-то, чтобы возникли позитивные эмоции и намерение можно было бы реализовать. Этот эффект обозначается немецкими исследователями как «волевая регуляция»¹. Только тот, кто учится в самый подходящий момент прокладывать путь к позитивным эмоциям, может улучшить свою способность реализовывать сложные намерения (Мартенс, Куль, 2017).

¹ Regulation (регуляция) в переводе на русский (по немецкому толковому словарю) означает «изменение чего-либо таким образом, как это нужно для достижения определенных целей» (Мартенс, Куль, 2017, с. 30).

Эксперименты также показали, что те лица, которые переключаются между целевыми образами – загрузкой памяти на намерения (при условии, что они реалистичны и имеют субъективный шанс на успех, т.е. целевые образы позитивны) и тщательным размыщлением о предстоящих трудностях, успешно достигают своих целей (Oettingen, Pak, Schnetter, 2001). Обозначение людей как ориентированных на состояние / действие прочно вошло в западную психологию и стало предметом дальнейшего изучения (Kaschel, Kazén, Kuhl, 2017; Chatterjee, Baumann, Osborne, Mahmud, Koole, 2018), а сам подход Ю. Куля (его обширная PSI-теория) стал развиваться и дополняться новыми исследованиями (Kuhl, Quirin, Koole, 2015; Koole, Schlinkert, Maldei, Baumann, 2018; Kuhl, Quirin, Koole, 2020; Quirin, Robinson, Rauthmann, Kuhl & Read, 2020; Kazén & Kuhl, 2022), включая математическое моделирование, основанное на системе дифференциальных уравнений (Hoy, Fritsch, Bröcker, Kuhl, Siekmann, 2023).

Заметим, что на Западе в последнее время активно обсуждается вопрос о том, за счет чего у человека происходит преодоление препятствий различного типа (разрешение вызова) (Wong, Cowden, Mayer, Bowers, 2022; Horikoshi, 2023) и как он решает сверхсложные задачи (Remiszecka, 2023).

Возвращаясь к вопросу волевой регуляции, отметим, что рассматриваемый механизм нам видится сложнее. Осуществляемые переходы: позитивный образ цели – размыщления о предстоящих трудностях, – должны дополняться и детализироваться тем, что эти размыщления приводят субъекта не только к позитивному образу цели (его насыщают и заряжают положительными эмоциями), это возникает уже вторично, а к сформированному проекту собственных действий, направленному на достижение цели наиболее оптимальным (эффективным) способом (в том числе преодоление на этом пути возможных препятствий с минимальными затратами сил и времени). Это первично. Именно здесь путем тщательного обдумывания средств (способов) достижения цели осуществляется устранение всевозможных дисфункций, которые могут возникать в ситуации достижения: происходит отбор необходимых действий, задается их последовательность, идет подготовка ресурсов, которые будут использованы. Этот инструментально-подготовительный этап с его результативным завершением и приводит к тому, что сама цель, ее детали (элементы) попадают в плоскость осознания, что позволяет ее корректировать, придавать ей реалистичность, а значит, повышать субъективную значимость, шансы достижения. Застреваемость на ситуации блокирует указанный механизм волевой регуляции, снижает шансы его быстрого включения и функционирования. Мы убеждены, что это происходит не только в ситуации неуспеха, но и в ситуации успеха тоже. Дело в том, что в ситуации успеха также можно наблюдать разное поведение. Одни индивиды застревают, расслабляются, причем иногда настолько, что могут вообще прекратить дальнейшие действия (реализацию планов и проектов), довольствуются тем, что они достигли ранее, начинают функционировать на имеющемся уровне, тогда как другие не фиксируются на успехе и ориентированы на дальнейшие действия.

У таких людей обнаруживается стремление идти дальше – возникают новые цели собственной жизни, а их своевременная реализация существенно повышает ее качество. Следовательно, ровное движение (без эксцессов) к своей цели предполагает необходимое нивелирование расслабления в ситуации неуспеха и успеха. В первом случае можно говорить об «охлаждении» своих негативных эмоций, во втором – позитивных. И то и другое при чрезмерном проявлении расстраивает нормальный ход мышления и блокирует необходимое поведение. Действительно, все хорошо, когда в меру. Именно поэтому прав был В. Вундт (2002), когда отмечал, что воля – это прекращенный аффект.

Заметим, что при подобном рассмотрении может возникнуть представление, что состояние переживания случившегося (как хорошего, так и плохого в понимании субъекта) – это отрицательный момент (господство аффективного над интеллектуальным). Однако это не так. Отрицательной эта ситуация становится тогда, когда она затягивает, парализует ее верное понимание, блокирует активность человека. Нередко случается так, что пока человек не пережил эту ситуацию, не извлек из нее опыта, ориентация на действие невозможна. Нужно прожить, обдумать сложившуюся ситуацию, подвести итог, а затем – действовать. Качество, время разрешения этих «аффективных ситуаций» у всех разные. Именно по этой причине нельзя считать временное пребывание в ситуации переживания случившегося как ориентацию на состояние, – здесь во многом под влиянием происходящих переживаний, их понимания происходит формирование вектора дальнейшего движения мысли, сознания и последующих действий. При затяжном характере переживаний происходит блокировка движения по выходу из нее, и только тогда можно говорить об ориентации на состояние.

Эмпирическое (тестовое) исследование поведения человека в ситуации успеха и неуспеха

Рассмотрим тестовую методику, которая позволяет оценить две стратегии человека: находится ли он в «застое» своего движения к цели или ищет «путь» ее достижения. Создание нового инструмента дает возможность оценить поведение человека в двух ситуациях: неуспеха и успеха, что и было задачей данной работы.

Методика. Представьте неудачи и удачи в собственной жизни и выберите тот вариант, который наиболее точно соответствует вашим действиям.

При неудачах я:

1. А) Концентрирую внимание на решении проблемы.
 Б) Не могу сосредоточиться на разрешении трудности.
2. А) Не сдаюсь.
 Б) «Опускаю руки».
3. А) Стараюсь преодолеть эмоциональные переживания.
 Б) Эмоции и чувства охватывают меня.

4. А) Осуществляю поиск выхода из сложившейся ситуации.
 Б) Не ищу выход из возникшей проблемы.
5. А) «Не застреваю» над тем, что произошло.
 Б) Подолгу «перемалываю» (обдумываю) происшедшее.
6. А) Понимаю, что это неприятно, но нужно жить дальше.
 Б) «Поглощаюсь» этой неудачей.
7. А) Не теряю «равновесие духа».
 Б) Утрачиваю самообладание.
8. А) Переношу все спокойно.
 Б) Обнаруживаю упадок душевных сил.
9. А) Не сомневаюсь в своих возможностях.
 Б) Начинаю сомневаться в своих возможностях.
10. А) Не жду помощи от других людей.
 Б) Надеюсь на содействие по разрешению проблемы со стороны других людей.
11. А) Могу легко переключаться на другие дела.
 Б) «Впадаю в ступор».
12. А) Не срываюсь на других.
 Б) В отношении других людей бываю раздражительным.

При удачах я:

13. А) Переполнен радостью.
 Б) Не проявляю бурно свои эмоции.
14. А) Расслабляюсь.
 Б) Не теряю бдительности.
15. А) Не могу переключаться на другие дела.
 Б) Начинаю заниматься решением других вопросов.
16. А) Думаю, что всегда буду успешен.
 Б) Осознаю, что успех не всегда может мне сопутствовать.
17. А) Начинаю возноситься.
 Б) Не проявляю гордости и надменности.
18. А) Много думаю над тем, как мне хорошо.
 Б) Прекращаю «смаковать» своим успехом.
19. А) Не анализирую того, что привело к нему.
 Б) Осмысливаю причины достижений.
20. А) Считаю себя большим молодцом.
 Б) Понимаю, что это не только моя заслуга.
21. А) Не вижу оснований для будущих свершений.
 Б) Думаю над тем, что буду делать дальше.
22. А) Считаю это окончательной победой.
 Б) Понимаю, что это только шаг вперед.
23. А) Забываю тех, кто способствовал этому.
 Б) Помню и отмечаю тех, кто причастен к этому свершению.
24. А) Крайне доволен тем, чего добился.
 Б) Отмечаю, что хорошо иметь даже небольшие достижения.

Бланк ответов

1	7	13	19
2	8	14	20
3	9	15	21
4	10	16	22
5	11	17	23
6	12	18	24

Подсчитывается: 1) сколько ответов «А» по пунктам 1–12; 2) сколько ответов «Б» по пунктам 13–24.

Обработка осуществляется по результатам ответов в ситуации успеха и неуспеха (отдельно):

$M = 12$ (максимальное число ответов (баллов) по соответствующим половинам), находим b – количество баллов, входящих в три градации деления результата – низкий, средний и высокий: $b = M/3 = 12/3 = 4$.

$C = c/4$, где C – стандартный балл, c – «сырой балл» по соответствующей половине. Например, балл в первой половине $c_1 = 7$, а во второй $c_2 = 12$.

Расчет стандартных результатов: $C_1 = 7/4$; $C_1 = 1,75$ и $C_2 = 12/4$; $C_2 = 3$.

Стандартные нормы¹:

$0 < C \leq 1$ – низкий уровень;

$1 < C \leq 2$ – средний уровень;

$2 < C \leq 3$ – высокий уровень.

Находится и общий «сырой балл», который переводится в стандартный по формулам:

$M = 24$;

$b = M/3 = 24/3 = 8$;

$C_{общ} = c/8$.

Здесь расчеты аналогичны тем, что предложены выше.

Например, у субъекта общий балл $c = 19$, тогда $C_{общ} = 19/8 = 2,38$ (стандартный балл). Для оценки стандартных значений можно использовать таблицу выше.

Интерпретация включает три этапа: действия при неудаче, действия при удаче, общий вывод.

1. Действия при неудаче. Высокие значения по данной шкале означают, что субъект ищет путь выхода из сложившейся ситуации, не дает власти своим переживаниям, старается сохранить ровный и стабильный ход своей деятельности. То есть он пытается овладеть сложившейся ситуацией и устремлен в будущее. Низкие значения здесь указывают на то, что субъект не находит путь выхода из произошедшего, попадает под власть своих переживаний, не удерживает ровным ход своей деятельности. Он фиксирован на прошедшем.

¹ Вводимый алгоритм стандартизации впервые предложен математиком Ю.Т. Глазуновым (Глазунов, Сидоров, 2020), что близко процедуре «линеаризации» по Г.В. Суходольскому (2006) с той разницей, что полученные значения здесь представлены в метрической шкале.

2. Действия при удаче. Высокие значения по данной шкале означают, что субъект не расслабляется, если удача ему сопутствует, анализирует ее причины, старается найти новые действия для новых свершений, благодарен тем, кто к этому причастен. Низкие значения здесь указывают на то, что субъект слишком расслабляется от успеха, чрезмерно «купается» в приятных переживаниях от него, теряет бдительность, не занимается выстраиванием новой линии своих действий, считает, что случившееся – это исключительно его заслуга.

3. Общий вывод. Если у человека высокие значения, то можно сказать, что он ищет способы выхода из неудачи, не подвержен отрицательным эмоциональным переживаниям, а удача не тормозит его дальнейшие действия. Это субъект, который ищет «путь» в жизни, обладает эмоциональной выносливостью. Низкие значения означают, что субъект не ищет способы выхода из неудачи, «утяженел» своими отрицательными эмоциональными переживаниями, а удача стопорит его дальнейшие шаги. Это субъект, для которого характерны «застой» в жизни и сниженная эмоциональная выносливость.

Психометрическое обоснование. Для проведения валидизации нового инструмента (исследование конструктной валидности) использовались следующие методики: 1) Методика самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (Митина, Рассказова, 2019); 2) Русская версия опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием (НАКЕМР – 90)» (Шапкин, 1997); 3) Шкала направленности мотивации при совершении ошибки К. Шелла (EOMS) (Подбукская, Кныш, 2020); 4) Тест жизнестойкости С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006).

В исследовании принимали участие лица от 20 до 50 лет мужского и женского пола, всего 100 человек.

Для изучения связи между результатами по разным тестам применялся метод ранговой корреляции Спирмена. Для этого использовалась программа SPSS 11 (Наследов, 2005).

Результаты корреляционного анализа

1. Корреляции внутри шкал методики достаточно высоки ($r = 0,271$; $p = 0,006$), включая корреляцию отдельных шкал с общим результатом: действия при неудаче и общий балл ($r = 0,838$; $p < 0,001$); действия при удаче и общий балл ($r = 0,716$; $p < 0,001$).

2. Рассмотрим корреляционные связи между техниками «Застой или путь» и «Методика самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана» (Митина, Рассказова, 2019) (табл. 1).

Обнаруженные положительные корреляционные связи между действиями в ситуации неудачи и компонентами саморегуляции, такими как самоопределение, самомотивация и саморелаксация (и с общей шкалой саморегуляции) указывают, что эти аспекты играют важную роль в общей способности человека эффективно реагировать на стрессовые ситуации, управлять своим поведением и, следовательно, преодолевать негативные переживания в ситуации неуспеха.

Таблица 1

Значимые корреляции между показателями по методике «Застой или путь» и «Методике самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана» (n = 100)

Показатели	Действия при неудаче	Общий результат
1.1. Самоопределение	0,461***	0,424***
1.2. Самомотивация	0,416***	0,329***
1.3. Саморелаксация	0,524***	0,440**
1. Саморегуляция	0,578***	0,483***
2.1. Когнитивный самоконтроль	0,283**	0,238*
2.2. Аффективный самоконтроль		
2. Самоконтроль		
3.1. Инициативность	0,353***	0,340***
3.2. Волевая активность	-0,304**	-0,325***
3.3. Способность к концентрации	-0,396***	-0,366***
3. Развитие воли	-0,247*	-0,222*
4.1. Ориентация на действие	-0,457***	-0,410***
4.2. Конгруэнтность собственным чувствам	-0,405***	-0,243*
4.3. Интеграция противоречий	-0,229*	-0,242*
4. Чувствительность к себе	-0,452***	-0,372***
5.1. Преодоление неудач	-0,212*	
5.2. Ориентация на действие в ожидании успеха		
5. Переживание жизненного стресса	-0,211*	

Примечание. * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001

Аналогичная ситуация с когнитивным самоконтролем. Человек, обладающий им, способен действовать при неудаче, невзирая на произошедшие события, и достигать поставленных целей.

Шкала «инициативность» (компонент «развитие воли») положительно связана с переменной «действия при неудаче». Лица, обладающие высоким баллом по данной шкале, не теряют мотивации после неудачи, а, наоборот, используют ее как стимул для новых начинаний и достижений. Они обычно готовы рискнуть, принимать ответственность и искать новые возможности, даже если ранее столкнулись с неудачей. Их высокий уровень инициативности позволяет им преодолевать трудности и двигаться к поставленным целям, несмотря на возможные ошибки и провалы.

Отметим наличие значимых отрицательных корреляций между показателями «действия при неудаче» и «волевая активность», «способность к концентрации» (да и самой обобщенной шкалой «развитие воли»), «ориентация на действия после неудач», «конгруэнтность собственным чувствам», «интеграция противоречий» (также с обобщенной шкалой «чувствительность к себе»), «преодоление неудач» (и с обобщенной шкалой «переживание жизненного стресса»).

Для лучшего понимания этого обратимся к самим вопросам методики исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (показатель «волевая активность»). Например, п. 7: «Неприятные дела я часто оставляю на потом» (Митина, Рассказова, 2019, с. 126). Высокая степень несогласия человека

(минимальный балл по данному вопросу) означает его способность поддерживать достаточно энергии для воплощения намерения в реальность, продолжения деятельности (даже если получен неудовлетворительный результат), а также борьбу с пассивностью. Пункт 21: «Я часто обнаруживаю, что думаю совсем не о тех вещах, которыми занимаюсь в данный момент» (Митина, Рассказова, 2019, с. 126), относится к переменной «способность к концентрации». Здесь существование обратной связи подтверждает следующее: чем выше вероятность согласия респондента с данным вопросом, тем ниже уровень его способности устранять отвлекающие факторы, преодолевать внешние и внутренние барьеры, что мешает достижению поставленных целей. Устойчивое достижение цели в течение длительного времени («развитие воли») возможно, если субъект преодолевает трудности в ситуации неуспеха.

Шкала «ориентация на действие после неудач» имеет отрицательную связь с переменной «действия при неудаче». Если обратиться к содержанию этой шкалы, например п. 22: «Если случается что-то неприятное, мне обычно требуется много времени, прежде чем я опять смогу сконцентрироваться на делах» (Митина, Рассказова, 2019, с. 126), то высокая степень согласия означает, что человек попадает под власть своих переживаний, не удерживая ровным ход своей деятельности, а это соответствует низкому уровню по шкале «действия при неудаче».

Отрицательная связь шкал «конгруэнтность собственным чувствам» и «действия при неудаче» также объяснима, поскольку высокие значения по первой шкале предполагают низкие по второй. В этом случае человек перестает осознавать, чего он хочет, что чувствует при большой нагрузке, при возможных провалах, и, соответственно, впадает в ступор, перестает действовать, ведет себя пассивно, не может управлять своими эмоциями. Все это приводит к застою в его жизни.

Наличие отрицательных связей между такими показателями, как «интеграция противоречий» и «действия при неудаче», объясняется следующим образом: высокие значения по первой шкале означают неспособность интегрировать свое «Я», свои противоречивые мысли и поведение, принимать противоречивые аспекты опыта как часть единой реальности, соотнести их со своими ценностями. Такой субъект поглощается ситуацией неудачи и не может найти путь выхода из нее (этим и объясняются отрицательные корреляции между обобщенной шкалой «чувствительность к себе» и переменными «действия при неудаче» и «общий результат»).

Шкала «преодоление неудач» как компонент шкалы «переживание жизненного стресса» (да и сама эта обобщенная шкала) отрицательно связана с показателем «действия при неудаче». Для объяснения этого обратимся к п. 25 первого инструмента: «Я живу в достаточно трудных условиях» (Митина, Рассказова, 2019, с. 126). Согласие с данным утверждением свидетельствует, что человек ведет себя достаточно пассивно, не способен брать на себя ответственность, не предпринимает никаких действий для изменения ситуации («переживание жизненного стресса»). Это соответствует низкому показателю шкалы «действия при неудаче».

Таким образом, выявлены значимые и вполне объяснимые связи между показателями методики «Застой или путь» («действия при неудаче», «общий результат») и шкалами методики исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана.

Методика самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана оказалась нечувствительной к шкале «действия при удаче», поскольку в немецкой психологии сложилась традиция понимать и раскрывать параметры самоуправления только в сложных, нестандартных ситуациях, ситуациях неуспеха, что, бесспорно, верно, но ограничено, поскольку в жизни есть также ситуации успеха, и поведение человека в них может быть различным.

3. При проведении корреляционного анализа между показателями двух методик: «Застой или путь» и русской версии опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием» (Шапкин, 1997), были обнаружены положительные связи (табл. 2).

Таблица 2

Значимые корреляции между показателями по методике «Застой или путь» и русской версии опросника Куля «Шкала контроля за действием» ($n = 100$)

Показатели	Действия при неудаче	Действия при удаче	Общий результат
КД(н)	0,607***	0,255**	0,533***
КД(п)	0,351***		0,289**

*Примечание. * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001*

Так, в шкалах «действия при неудаче» и «контроль за действием при неудаче» положительная корреляция показывает, что низкий уровень действий при неудаче означает весомое уменьшение контроля за действием в ситуации провала, ориентацию на состояние, человека охватывают эмоциональные переживания, поэтому он не способен быстро ориентироваться и плодотворно разрешить появившуюся ситуацию. Об этом свидетельствуют вопросы, направленные на изучение КД(н). В п. 19: «Если мою работу оценивают, как совершенно неудовлетворительную...» (Шапкин, 1997, с. 138):

- я недолго расстраиваюсь по этому поводу, – ориентация на действие;
- первое время мне вообще ничего не хочется делать, – ориентация на состояние.

Подобным образом происходит и с другими утверждениями, представленными в данной шкале.

Наличие положительного коэффициента корреляции между «действием при неудаче» и «контролем за действием при планировании» указывает, что при возникновении неудачи человек способен сохранять спокойствие, планировать и определять свои действия в будущем независимо от обстоятельств. Утверждения, направленные на выявление КД(п) свидетельствуют об этом. Так, в п. 8: «Если я сталкиваюсь с очень трудной проблемой...» (Шапкин, 1997, с. 136):

- поначалу я думаю: «Можно ли ее вообще решить?», – ориентация на состояние;

б) я думаю: «Начнем действовать, а там посмотрим», – ориентация на действие.

Здесь КД(п) оказывает важное влияние на действия при неудаче, потому что благодаря планированию человек способен добиваться желаемого результата, не поддаваясь влиянию внешних факторов.

Положительная связь между переменными «действия при удаче» и «контроль за действием при неудаче» указывает: независимо от того, удачно прошло действие или закончилось неудачей, человек способен сохранять инициативу и продолжать двигаться вперед. Это некоторая общая тенденция человека, позволяющая объяснить корреляционные связи между разными шкалами (и ситуациями). Иначе, управление собой эффективно в разных ситуациях (неуспеха и успеха), и они взаимосвязаны. Это же подтверждают внутренние корреляции нового инструмента. Рассмотрим на примере утверждения шкалы КД(н) русской версии опросника Куля. Пункт 34: «Если я все силы положил на то, чтобы хорошо выполнить важную работу, но она никак не клеится...» (Шапкин, 1997, с. 139):

а) я быстро примиряюсь с этим и посвящаю себя другим делам, – ориентация на действие;

б) мне бывает трудно делать что-либо еще, – ориентация на состояние.

Человек, ориентированный на действие, способен быстро адаптироваться к переменам ситуации и сохранять уверенность в себе вне зависимости от исхода происходящего. Аналогично с другими пунктами шкалы.

Что касается шкалы «общий результат» методики «Застой или путь», то здесь корреляция выявлена с КД(н) и КД(п) по Кулью и «работает» по тому же принципу, что описано выше, так как в эту шкалу входят переменные «действие при неудаче» и «действие при удаче».

4. Были обнаружены корреляционные связи между показателями по методикам «Застой или путь» и «Шкала направленности мотивации при совершении ошибки» (Подбуцкая, Кныш, 2020) (табл. 3).

Таблица 3

Значимые корреляции между показателями по методике «Застой или путь» и тесту шкалы направленности мотивации при совершении ошибки (EOMS) (n = 100)

Показатели	Действия при неудаче	Действия при удаче	Общий результат
Направленность на извлечение уроков из ошибок	0,235*	0,236*	0,291**
Направленность тревоги по поводу совершения ошибок	-0,368***		-0,325***

*Примечание. * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001*

Обнаружены положительные корреляции между всеми показателями методики «Застой или путь» и оценкой «направленность мотивации на извлечение уроков из ошибок». Это свидетельствует, что, несмотря на результат, положительный или негативный, человек способен анализировать свои действия и использовать полученный опыт для совершенствования

своих навыков в будущем. Особенно это характерно для тех, кто находится на «пути» достижения собственных целей. «Застой» в движении к цели, наоборот, этому не способствует. Возможность извлекать уроки из совершенно разных ситуаций способствует повышению эффективности в достижении целей.

Между показателями «направленность на тревогу по поводу совершения ошибок» и «действие при неудаче» выявлена отрицательная связь. Это означает, что при возникшей проблеме человек способен не опускать руки, а продолжать искать путь выхода из сложившейся ситуации, не давать своим переживаниям властвовать над ним, при этом старается сохранить ровный и стабильный ход своей деятельности, не обнаруживает тревоги, связанный с собственными промахами и ошибками. На это указывают и утверждения теста шкалы направленности мотивации. Например, в п. 13: «Когда я совершаю ошибку, то долгое время чувствую себя очень расстроенным и злым» (Подбукская, Кныш, 2020, с. 138), если с данным высказыванием человек не согласен, то он более склонен преодолевать неудачи и двигаться к своей цели. Аналогично и со шкалой «общий результат». Человек, находящийся на «пути» к своей цели, не обнаруживает направленности тревоги по поводу совершения ошибок, для него это не характерно.

5. Анализ корреляций между методикой «Застой или путь» и тестом на жизнестойкость С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006) показал, что многие показатели имеют значимые положительные корреляционные связи (табл. 4).

Таблица 4

Значимые корреляции между показателями по методике «Застой или путь» и тесту жизнестойкости ($n = 100$)

Показатели	Действия при неудаче	Общий результат
Вовлеченность	0,506***	0,454***
Контроль	0,606***	0,488***
Принятие риска	0,441***	0,367***
Жизнестойкость	0,596***	0,505***

*Примечание. *** $p \leq 0,001$*

Люди, обладающие высоким уровнем жизнестойкости и демонстрирующие способность действовать в сложных ситуациях, воспринимают неудачу как временное препятствие и находят ресурсы для дальнейшего продвижения к цели. Результаты по шкалам объясняются следующим образом.

Высокий уровень заинтересованности в выполнении задачи (вовлеченность) позволяет человеку оставаться активным даже в случае возникшей неудачи. Вопросы опросника, направленные на изучение уровня вовлеченности, подтверждают эту закономерность и подчеркивают важность поддержания интереса к деятельности вне зависимости от исхода. Например, в п. 11(обратный пункт): «Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 59), сохраняется тенденция: чем меньше степень согласия, тем выше балл, соответственно, выше уровень

вовлеченности. Это связано с тем, что люди, целеустремленно занимающиеся делом, сохраняют ее даже в сложных ситуациях и продолжают двигаться к достижению поставленной цели. Аналогично и по другим пунктам шкалы «вовлеченность» (не стоит забывать про наличие прямых и обратных пунктов). Похожее правило сохраняется и с переменной «общий результат».

При росте контроля увеличивается вероятность того, что человек будет продолжать действовать даже в случае неудачи. Вопросы, направленные на изучение уровня контроля, подтверждают эту тенденцию, подчеркивая важность способности управлять собой в сложных ситуациях и сохранять целеустремленность независимо от конечного результата. Например, в п. 21 (прямой пункт): «Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 60), сохраняется тенденция: чем больше степень согласия, тем выше балл, соответственно, выше уровень контроля. Люди, обладающие высоким уровнем контроля, способны сохранять твердость духа и настойчиво стремиться к достижению цели даже при столкновении с возможными неудачами. Аналогично и по другим пунктам шкалы «контроль» (при этом следует помнить про наличие прямых и обратных пунктов). Подобным образом происходит и со шкалой «общий результат».

Люди с *высоким уровнем принятия риска* склонны видеть в неудачах возможность для развития и усвоения ценных уроков независимо от характера опыта. Такие люди отличаются уверенностью в том, что каждый неудачный случай может послужить источником новых знаний и опыта для продолжения действий в поиске успеха. Например, в п. 45 (прямой пункт): «Я охотно берусь воплощать новые идеи» (Леонтьев, Рассказова, 2006, с. 61), чем больше степень согласия, тем выше балл, соответственно, выше уровень принятия риска. Это свидетельствует о возможности достижения цели через препятствия и негативные ситуации роста и самосовершенствования. Аналогично и по другим пунктам шкалы «принятие риска» (при этом помним про наличие прямых и обратных пунктов). Схожая ситуация разворачивается и со шкалой «общий результат».

Отсутствие достоверных корреляционных связей между жизнестойкостью и ее показателями по тесту Мадди и показателем «действия при удаче» означает, что жизнестойкость и ее характеристики отражают только сложные ситуации – экстремальные, неуспешные.

Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно заключить, что предложенный инструмент может быть использован для оценки волевой активности человека, связанной с анализом его поведения в ситуации неуспеха и успеха.

Выводы

Рассматриваемая модель волевой регуляции, предложенная Ю. Кулем и его научной группой, должна быть дополнена анализом поведения в си-

туации не только неуспеха, но и успеха. Инструментальным отображением уточненной модели волевой регуляции является новый методический прием, который можно отнести к «быстрым» тестам проведения (экспресс-диагностика). Предложенную технику изучения волевой регуляции личности следует считать удовлетворяющей требованиям конструктной валидности. Заявленное эмпирическое средство оценки волевой регуляции может быть использовано в научной деятельности или консультативной практике, когда клиенту важно скорректировать собственное поведение в ситуации успеха или неуспеха.

Литература

- Вундт, В. (2002). Волевые процессы. В кн.: В. В. Петухов, Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин (ред.). *Общая психология. Тексты. Т. 2: Субъект деятельности. Кн. 1* (с. 594–596). М.: УМК «Психология»; Моск. психол.-соц. ин-т.
- Глазунов, Ю. Т., Сидоров, К. Р. (2020). *Анатомия и диагностика воли*. М.; Ижевск: НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика»; Ин-т компьютерных исследований.
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.
- Мартенс, Й.-У., Куль, Ю. (2017). *Самомотивация. Искусство мотивировать себя*. Харьков: Гуманитарный центр.
- Митина, О. В., Рассказова, Е. И. (2019). Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии. *Психологический журнал*, 40(2), 111–127.
- Наследов, А. Д. (2005). *SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках*. СПб.: Питер.
- Подбуцкая, Н. В., Кныш, А. Е. (2020). Апробация шкалы направленности мотивации при совершении ошибки К. Шелла (EOMS: The error oriented motivation scale). *Психологический журнал*, 40(2), 127–138.
- Суходольский, Г. В. (2006). *Математические методы в психологии*. Харьков: Гуманитарный центр.
- Шапкин, С. А. (1997). *Экспериментальное изучение волевых процессов*. М.: Смысл; ИПРАН.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References после англоязычного блока.

Поступила в редакцию 29.01.2025 г.; принята 09.08.2025 г.

Сидоров Константин Рудольфович – доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета, кандидат психологических наук, доцент.
E-mail: konstantsid@yandex.ru

For citation: Sidorov, K. R. (2025). The “Stagnation or Path” Methodology and Its Validation. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 97, 53–69. In Russian. English Summary. doi: 10.17223/17267080/97/4

The “Stagnation or Path” Methodology and Its Validation

K.R. Sidorov¹

¹ Udmurt State University, 1, bld. 1, Universitetskaya St., Izhevsk, 426034, Russian Federation

Abstract

The paper analyzes achievements in the field of volitional regulation in German psychology. One of the modern trends in this field, headed by J. Kuhl and other researchers in Germany, is studied in detail. Considering the behavior of different types of people ("victims" and "winners") in a situation of failure. Revealed the reasons for the different behavior of the two types of people.

A critical analysis of the proposed theory of volitional regulation was carried out. Based on this, a refined and supplemented model of volitional regulation was introduced. This model, unlike the foreign one, provides a detailed description of human behavior not only in a situation of failure, but also in the case of success, which is important for understanding the role of volitional regulation at the time of emotional excesses. The idea of creating an express test for empirical research was implemented by developing a new tool for assessing a person's volitional activity associated with the analysis of the person's behavior in a situation of failure and success. Its psychometric justification, including validation, was carried out. The following methods were used for this purpose: 1) the self-control method of Y. Kuhl and A. Furman; 2) the Russian version of the questionnaire of Y. Kuhl "Action Control Scale (NAKEMR - 90)"; 3) the scale of the direction of motivation when making an error, due to K. Shell (EOMS); 4) S.Maddi's hardiness test. The study involved 100 people ages 20 to 50, males and females. Based on the obtained correlations and their analysis, the construct validity of the test and the possibility of its subsequent use were confirmed. Standardization of the methodology is included, where a unit of measurement and assessment of values was chosen. A detailed interpretation of the research results is presented, which includes an assessment of a person's behavior in a situation of failure and success, as well as a general assessment that provides an answer to the question of what is currently happening in the person's life - whether they are in stagnation or on the way to achieving their goals. It is assumed that the method will be used in the field of consulting practice and scientific research.

Keywords: volitional regulation; situation of failure; situation of success; test; psychometric justification diagnostics

References

- Baumann, N., Kazén, M., Quirin, M., & Koole, S.L. (2018). *Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition*. Hogrefe Publishing. Library of Congress Cataloging in Publication information for the print version of this book is available via the Library of Congress Marc Database under the LC Control Number 2017938328.
- Bętkowska-Korpala, B., & Olszewska, K. (2016). Self-regulation in the process of recovery from alcohol addiction according to Julius Kuhl's theory. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 63–72. doi: 10.12740/APP/64374
- Chatterjee, M. B., Baumann, N., Osborne, D., Mahmud, S.H., & Koole, S. L. (2018). Cross-Cultural Analysis of Volition: Action Orientation Is Associated With Less Anxious Motive Enactment and Greater Well-Being in Germany, New Zealand, and Bangladesh. *Frontiers in Psychology*, 28th June, 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01043

- Glazunov, Yu. T., & Sidorov, K. R. (2020). *Anatomiya i diagnostika voli* [Anatomy and Diagnostics of Will]. Moscow; Izhevsk: Regulyarnaya i khaoticheskaya dinamika; In-t komp'yuternykh issledovaniy.
- Horikoshi, K (2023). The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Frontiers of Psychology*. 13:1090069. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1090069
- Hoy, M., Fritsch, S., Bröcker, T., Kuhl, J., & Siekmann, I. A. (2023). Stochastic Model of Personality Differences Based on PSI Theory. *Mathematics*, 11, 1182, 1–17. doi: 10.3390/math11051182
- Kaschel, R., Kazén, M., & Kuhl, J. (2017). State orientation and memory load impair prospective memory performance in older compared to younger persons. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24, 453–469. doi: 10.1080/13825585.2016.1225664
- Kazén, M., & Kuhl, J. (2022). Correction to: Ego-depletion or invigoration in solving the tower of Hanoi? Action orientation helps overcome planning deficits. *Current Psychology*, 41, 2478. doi: 10.1007/s12144-021-02280-8
- Koole, S. L., & Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 974–990. doi: 10.1037/0022-3514.87.6.974
- Koole, S.L, Schlinkert, C., Maldei, T., & Baumann, N. (2018). Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. *Journal of Personality*, 1–22. doi: 10.1111/jopy.12380
- Kuhl, J., & Kazén, M. (2006). Putting Self-Regulation Theory into Practice: A User's Manual. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 408–418.
- Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S.L. (2015). Being Someone: The Integrated Self as a Neuro-psychological System. *Social and Personality Psychology Compass*, 9/3, 115–132. doi: 10.1111/spc3.12162
- Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S.L. (2020). The functional architecture of human motivation: Personality Systems Interactions Theory. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (vol. 8). New York, NY: Elsevier.
- Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestoykosti* [The Hardiness Test]. Moscow: Smysl.
- Martens, Y.-U., & Kul, Yu. (2017). *Samomotivatsiya. Iskusstvo motivirovat' sebya* [Self-Motivation. The Art of Motivating Yourself]. Kharkov: Gumanitarnyy tsentr.
- Mitina, O. V., & Rasskazova, E. I. (2019). Metodika issledovaniya samoupravleniya Yu. Kulya i A. Furmana: psichometricheskie kharakteristiki russkoyazychnoy versii [The self-management test by J. Kuhl and A. Fuhrman: Psychometric properties of the Russian version]. *Psichologicheskiy zhurnal*, 40(2), 111–127.
- Nasledov, A. D. (2005). *SPSS: Komp'yuternyy analiz dannykh v psichologii i sotsial'nykh naukakh* [SPSS: Computer Data Analysis in Psychology and Social Sciences]. St. Petersburg: Piter.
- Oettingen, G., Pak, H.J., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 736–753.
- Podbutskaya, N. V., & Knysh, A. Ye. (2020). Aprobatsiya shkaly napravленности motivatsii pri sovershenii oshibki K. Shella (EOMS: The error-oriented motivation scale) [Testing of C. S. Dweck's Error-Oriented Motivation Scale (EOMS)]. *Psichologicheskiy zhurnal*, 40(2), 127–138.
- Quirin, M., Robinson, J. F., Rauthmann, M. D., Kuhl, J., & Read, S. J. (2020). The Dynamics of Personality Approach (DPA): 20 Tenets for Uncovering the Causal Mechanisms of Personality. *European Journal of Personality*, 34, 947–968. doi: 10.1002/per.2295
- Remiszewska, Z. (2023). In Search of Skills to Overcome Life's Obstacles in People Who Perform Supra-Personal Tasks. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 42(4), 7–20. doi: org/10.17951/lrp.2023.42.4.7-20

- Shapkin, S. A. (1997). *Eksperimental'noe izuchenie volevykh protsessov* [Experimental Study of Volitional Processes]. Moscow: Smysl; IPRAN.
- Sukhodolskiy, G. V. (2006). *Matematicheskie metody v psichologii* [Mathematical Methods in Psychology]. Kharkov: Gumanitarnyy tsentr.
- Vundt, V. (2002). Volevye protsessy [Volitional processes]. In V. V. Petukhov, Yu. B. Dor-mashev, & S. A. Kapustin (Eds.), *Obshchaya psikhologiya. Teksty* [General Psychology. Texts] (Vol.2.) (pp. 594–596). Moscow: Psikhologiya; Mosk. psikhol.-sots. in-t.
- Wong, P. T. P., Cowden, R. G., Mayer, C.-H., & Bowers, V. L. (2022). Shifting the Paradigm of Positive Psychology: Toward An Existential Positive Psychology of Wellbeing. In *Broadening the Scope of Wellbeing Science: Multidisciplinary and Interdisciplinary Perspectives on Human Flourishing and Wellbeing* (pp. 13–27). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.

Received 29.01.2025; Accepted 09.08.2025

Konstantin R. Sidorov – Associate Professor, the Department of General Psychology, Udmurt State University. Cand. Sc. (Psychol.), Associate Professor.
E-mail: konstantsid@yandex.ru