

Научная статья | Original paper

Смысловое совладание как мишень психологической диагностики

Д.А. Леонтьев¹ ✉, Е.И. Рассказова¹, О.А. Тараненко¹

¹ Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

✉ dleontiev@hse.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Работа посвящена адаптации на русском языке методики смыслового совладания (Eisenbeck et al., 2022). **Методы и материалы.** Адаптация методики проведена на базе нескольких выборок. Первая выборка была собрана в 2020 году во время пандемии коронавируса в рамках масштабного международного исследования, в рамках которого данная методика была разработана (402 человека), вторая выборка была собрана в рамках отдельного небольшого исследования взрослых (95 человек) и третья на выборке студентов университета (175 человек). Все респонденты заполняли методику смыслового совладания. В первом исследовании также использовались методика оценки благополучия PERMA, шкала депрессии, тревоги, стресса DASS 21, ситуационная версия COPE в отношении пандемии, шкала чувства связности. Во втором исследовании использовалась PERMA, в третьем исследовании — PERMA, тест смысложизненных ориентаций и опросник «Жизненная позиция личности». **Результаты.** Были показаны достаточная надежность-согласованность методики, ее связь со смыслом, чувством связности, смысложизненными ориентациями, а также — в меньшей степени — с другими характеристиками благополучия: с гармонией и осознанностью как сторонами жизненной позиции личности. В ситуации коронавируса показатели смыслового связывания снизились за полгода исследования в большей степени у людей, которые отмечали, что эта ситуация негативно сказывается на их жизни. Помимо этого, смысловое совладание тесно связано с переформулированием и личностным ростом в ситуации пандемии, а также — в меньшей степени — с активным совладанием, обращением к религии, принятием и планированием. **Выводы.** Методика может использоваться в диагностике смыслового совладания и в практике консультирования.

Ключевые слова: смысл, совладание, кризис, благополучие, жизненная позиция личности

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-28-01602 (<https://rscf.ru/project/24-28-01602/>) в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Национальный исследовательский университет “Высшая школа экономики”», г. Москва.

Для цитирования: Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И., Тараненко, О.А. (2025). Смысловое совладание как мишень психологической диагностики. *Консультативная психология и психотерапия*, 33(2), 171—190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330208>

Meaning-centered coping as a target of psychological assessment

D.A. Leontiev¹ ✉, E.I. Rasskazova¹, O.A. Taranenko¹

¹ National Research University «Higher School of Economics»,
Moscow, Russian Federation

✉ dleontiev@hse.ru

Abstract

Context and relevance. The work is aimed at adapting the “Meaning-Centered Coping” (MCC) scale (Eisenbeck et al., 2022). **Methods and materials.** The adaptation was carried out on the basis of several samples. The first one was collected in 2020 during the COVID-19 pandemic as a part of the large scale international study, in which the technique was created (402 participants), the second one as a part of a separate methodology-centered study on the adult sample (95 participants), and the third one on a sample of university students (175 participants). All participants filled Meaning-Centered Coping Scale. Study 1 included also PERMA Profiler, Depression, Anxiety, and Stress Scale SASS 21, a situational version of COPE inventory related to pandemic, Sense of Coherence Scale. Study 2 included PERMA Profiler, Study 3 — PERMA, Noetic Orientations Test and Test of Personal Life Position. **Results.** A satisfactory scale consistency was revealed, the test score was significantly associated with meaning scale of PERMA, NOT scales and the Sense of Coherence; to a lesser degree with other well-being indices and with awareness and authenticity scales of PLP. In the pandemic context MCC scores decreased through 6 months’ interval, predominantly in those participant who claimed that pandemic has a negative impact on their life. Besides, MCC was strongly associated with reappraisal and personal growth copings in the pandemic context and, to a lesser degree, with active coping, religion, acceptance and plan-

ning. **Conclusions.** The scale can be of use for the assessment of meaning-centered coping in the counseling practice.

Keywords: meaning of life, coping, crisis, well-being, personal life position

Funding. The study was funded by the Russian Science Foundation, Grant No. 24-28-01602, <https://rscf.ru/project/24-28-01602/> at the National Research University «Higher School of Economics», Moscow.

For citation: Leontiev, D.A. Rasskazova, E.I., Taranenko, O.A. (2025). Meaning-centered coping as a target of psychological assessment *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 33(2), 171—190. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330208>

Введение

Понятие копинга (*coping*), или совладания с трудными жизненными ситуациями, введенное Р. Лазарусом в ходе развития теории стресса Г. Селье (1979), вот уже полстолетия остается одним из наиболее актуальных в клинической и общей психологии и вместе с тем одним из самых трудноопределимых, допускающих неоднозначные трактовки. Одним из открытых вопросов остается, в частности, соотношение между понятием «*coping*» и русским термином «совладание», обычно используемым как его эквивалентный перевод, но не вполне совпадающим с ним по объему и семантическим оттенкам (см. Леонтьев, 2025а, б). В контексте данной работы мы, однако, рассматриваем эти два термина как эквивалентные.

Непосредственным предметом данной статьи выступает один конкретный вид копингов, а именно смысловые. Еще в модели Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984) заметное место в спектре эмоционально—когнитивных реакций на стресс занимает процесс, обозначаемый как «*appraisal*» — определение того, какое значение имеет стимул или воздействие для субъекта. Наиболее близким русскоязычным эквивалентом этого понятия является слово осмысление. Соответственно, в спектре копинговых реакций заметное место занимает такой механизм как «*reappraisal*» — переосмысление, проявляющееся в изменении значения, или смысла критического воздействия, путем помещения его в иной субъективный контекст. Подобные же механизмы описываются и в психотерапевтических подходах. Такое понимание хорошо соотносится с отечественными традициями психологии смысла. Можно определить смысловое совладание как психологический механизм совладания с трудными ситуациями, основанный на расширении смыслового кон-

текста ситуации, переосмысление ее значимости за счет соотнесения с другим контекстом.

В некоторых подходах, предлагающих свои классификации копинговых механизмов, предлагается собственно смысловое совладание как один из видов копинговых механизмов. В частности, П. Вонг, Г. Рекер и Э. Пикок создали опросник копинговых схем (ОКС), в котором присутствует шкала смыслового совладания (Wong, Reker, Peacock, 2006). Такой шкалы нет в широко известном в нашей стране опроснике COPE Ч. Карвера с соавторами (Carver, Scheier, Weintraub, 1989), однако проведенная Л.А. Александровой и Д.А. Леонтьевым (2016) вторичная факторизация шкал этого опросника привела к выделению четырех вторичных факторов. Один из них, в который вошли первичные шкалы позитивного переформулирования, юмора и принятия, отчетливо интерпретируется как фактор смыслового совладания.

Несколько лет назад в контексте пандемии COVID-19 была поставлена задача разработки новой методики, непосредственно направленной на диагностику смыслового (трансформационного) совладания. Международный коллектив ученых, в который входили и авторы данной статьи, провел массовые опросы онлайн, охватившие более 11000 респондентов из 30 стран. Одним из результатов этого исследования стала разработка методики смыслового совладания, опубликованная в англоязычном варианте (Eisenbeck et al., 2022). Опрос был переведен на разные языки, в том числе на русский, носители которых внесли свой вклад в международную базу данных. Отталкиваясь от этого исследования, мы поставили цель — валидизировать русскоязычный вариант этой методики, используя как данные, собранные в российской части международного исследования (первое исследование), так и дополнительно собранные на российской выборке данные (второе и третье исследования).

Первое исследование

Организация и проведение исследования

В 2020 году в рамках масштабного международного исследования, изучавшего эффективные способы совладания на материале COVID-19, одного из главных общемировых потрясений последнего времени, была разработана методика смыслового совладания (The Meaning-centered Coping Scale (MCCS)). Пункты данного опросника включают в себя по-

зитивное переосмысление, сохранение ценности жизни и надежды, смелое отношение к невзгодам и вовлечение в просоциальные и осмысленные занятия. Варианты ответа распределяются по шкале Ликерта от 1 («Я совершенно не согласен») до 7 («Я полностью согласен»).

Смысл жизни в контексте данного исследования определялся как «осознание порядка, согласованности и цели своего существования, стремление и достижение достойных целей и сопровождающее их чувство удовлетворения» (Eisenbeck et al., 2022). Смысловое совладание рассматривается как комплекс эмоциональных, когнитивных и поведенческих стратегий, способствующих переживанию глобального смысла жизни.

Изначально группой экспертов был предложен вариант из 20 вопросов, но в результате полученных данных сначала был отсеян один вопрос, поскольку по нему было несбалансированное распределение ответов респондентов, затем при помощи эксплаторного факторного анализа было обнаружено, что почти 42% дисперсии объясняется однофакторным решением из 12 вопросов. Далее на этапе конфиматорного факторного анализа этих 12 вопросов характеристики соответствия данных модели оказались неудовлетворительными, и для достижения хороших коэффициентов соответствия были удалены еще три пункта: таким образом, окончательный вариант шкалы включал 9 вопросов. Перевод на русский язык был осуществлен авторами при соблюдении рекомендованной передовой практики (Beaton, 2000).

Российская часть международного исследования включала два среза во время пандемии COVID-19 (весна и осень 2020 г.). В первом срезе (апрель—май) приняли участие 402 человека в возрасте от 17 до 79 лет ($M=44,0 \pm SD=11,2$ года), 365 женщин и 37 мужчин.

Помимо методики смыслового совладания (МСС), в этом исследовании использовались следующие **методики**:

1. Методика оценки благополучия PERMA (Butler, Kern, 2016) — методика, основанная на модели благополучия М. Селигмана (Seligman, 2011), названная по первым буквам входящих в ее состав субшкал: позитивные эмоции (Positive Emotion), вовлеченность (Engagement), взаимоотношения (Relationships), смысл (Meaning), достижения (Accomplishments). Методика также включает субшкалы W-PERMA — благополучие и H-PERMA — физическое здоровье. Использовалась еще не адаптированная версия, переведенная авторами статьи; она мало отличалась от опубликованной позднее адаптированной версии на русском языке (Исаева и др., 2022).

2. Шкала депрессии, тревоги, стресса DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) (Brown et al., 1997) — скрининговая методика диагностики негативных переживаний, характерных для стрессогенных ситуаций. Использовалась еще не адаптированная версия, переведенная авторами статьи; она мало отличалась от опубликованной позднее адаптированной версии на русском языке (Золотарева, 2021).

3. Опросник совладания со стрессом в краткой версии (COPE) (Carver, 1997) использовался в отношении совладания с рисками и угрозами ситуации пандемии. Методика включает шкалы: позитивное переформулирование и личностный рост, мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, отрицание, обращение к религии, юмор, поведенческий уход от проблемы, использование эмоциональной социальной поддержки, использование «успокоительных», принятие, планирование, самообвинение. Использовалась еще не адаптированная версия, переведенная авторами статьи; она мало отличалась от опубликованной позднее адаптированной версии на русском языке (Одинцова и др., 2022).

4. Шкала чувства связности А. Антоновски (Antonovsky, 1985; Осин, 2007), оценивающая устойчивое, но динамическое чувство постижимости, управляемости и осмысленности своей жизни и происходящих событий.

Влияние пандемии на жизнь респондентов оценивалось при помощи пяти пунктов по шкале Ликерта от 1 до 5 (альфа Кронбаха 0,73): «Эта пандемия влияет на меня экономически в худшую сторону», «Эта пандемия плохо влияет на мое физическое здоровье (хотя я не болею)», «Эта пандемия ухудшает мое психологическое здоровье», «Мне трудно приспособиться к изменениям, вызванным пандемией коронавируса», «Эта пандемия заставила меня значительно изменить свой образ жизни».

Через полгода после первого среза 119 человек из числа его участников повторно заполняли ряд методик, а том числе методику смыслового совладания. Возраст этой выборки — от 19 до 67 лет ($M = 44,5$; $SD = 10,46$ лет), 110 женщин и 9 мужчин. Не было выявлено значимых гендерных и возрастных различий между выборками первого и второго срезов.

Обработка данных. Данные обрабатывались в программе SPSS Statistics 23.0 и Mplus; использовались методы описательной статистики, корреляционный анализ, методы сравнения групп, эксплораторный и подтверждающий факторный анализ, регрессионный анализ.

Результаты и их обсуждение

В табл.1 представлены описательные статистики по методике смыслового совладания для трех исследований, которые указывают на близкие средние значения. Данные по студенческой выборке (третье исследование) ожидаемо более однородны в сравнении с данными других двух исследований. Данные свидетельствуют о левосторонней асимметрии распределения показателя, тогда как данные об эксцессе неоднозначны и варьируют от выборки к выборке.

Таблица 1 / Table 1

Описательные статистики Descriptive Statistics

| Выборка / Sample | N | Диапазон ответов / Response range | Min | Max | M (SD) | Стандартное от- клонение (вариация) / Standard deviation (variation) | Асимметрия (стан- дарт. ошибка) / Asym- metry (standard error) | Эксцесс (стандарт. ошибка) / Excess (standard error) |
|---|-----|---|-----|-----|-----------------|---|--|--|
| Исследование № 1 — первая волна / Study № 1 — First Wave | 402 | 54 | 9 | 63 | 48,45 (,53) | 10,56 (111,59) | —,92 (,12) | ,77 (,24) |
| Исследование № 1 — вторая волна / Study № 1 — Second Wave | 119 | 51 | 12 | 63 | 46,32 (1,10) | 12,02 (144,41) | —,55 (,22) | —,52 (,44) |
| Исследование № 2 / Study № 2 | 95 | 42 | 21 | 63 | 46,05 (1,01) | 9,80 (95,99) | —,69 (,25) | —,07 (,49) |
| Исследование № 3 / Study № 3 | 175 | 41 | 22 | 63 | 46,17 (,59) | 7,81 (61,07) | —,34 (,18) | ,10 (,37) |

Надежность—согласованность МСС высока (альфа Кронбаха 0,88). Эксплораторный факторный анализ показал однофакторное решение, объясняющее 41,84% дисперсии данных. Конфирматорный факторный анализ подтверждает обоснованность однофакторного решения (SB x 2= 76,62, df = 28, p <0,001, CFI = 0,931, RMSEA = 0,080 [0,059, 0,101], SRMR = 0,050).

Методика не показала устойчивости во времени от первого ко второму срезу. Видимо, это связано с природой самой переменной смыслового совладания, которая носит характер не столько устойчивой диспозиции,

Таблица 2 / Table 2
Корреляции между МСС и показателями методики PERMA
(первое исследование)
Correlations between MCC and PERMA scores (Study № 1)

| Подшкалы методики PERMA / Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|--|--------------------|
| | Позитивные эмоции / Positive emotions | Вовлеченность / Engagement | Достижение / Accomplishment | Отношения / Positive Relationships | Смысл / Meaning |
| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | 0,473** | 0,478** | 0,470** | 0,425** | 0,606** |
| Подшкалы методики PERMA / Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
| | Негативные эмо- ции / Negative emotions | Здоровье / Health | Одиночество / Loneliness | Счастье / Overall happiness | |
| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | −0,280** | 0,268** | −0,310** | 0,473** | |

Таблица 3 / Table 3
Корреляции между МСС и показателями методики DASS
(первое исследование)
Correlations between MCC and DASS scores (Study № 1)

| DASS | | | |
|---|---------------------------|----------------------|--------------------|
| Подшкалы методики DASS / Subscales of the technique DASS | Депрессия / Depression | Тревога / Anxiety | Стресс / Stress |
| Коэффициент корреляции Пирсона / Pearson correlation coefficient | −0,274** | −0,364** | −0,406** |

сколько динамического паттерна реагирования, выраженность которого
связана с динамикой самой стрессогенной и неопределенной ситуации,

на которую идет реакция, и соответствующего состояния людей. Показатель смыслового совладания снижается от первого ко второму замеру ($t = 3,79$, $p < 0,01$, $d = 0,29$), причем это снижение сильнее выражено у тех, кто отмечает негативное влияние пандемии на их жизнь ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$, $\Delta R^2 = 2,3\%$). Таким образом, смысловое совладание оказывается связано с переживанием самой стрессогенной ситуации.

Как видно из табл. 2 и 3, выраженность смыслового совладания связана с более низким уровнем депрессии, тревоги и стресса по DASS, а также негативных эмоций и чувства одиночества по PERMA, и с более высоким уровнем всех позитивных характеристик PERMA: позитивных эмоций, вовлеченности, взаимоотношений, достижений, благополучия, физического здоровья, и, в особенности, смысла, что подтверждает конструктивную валидность методики. Значима также связь МСС с чувством связности.

В ситуации коронавируса уровень смыслового совладания связан с более высокими показателями таких копинговых механизмов по COPE как позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, обращение к религии, принятие, планирование, а также юмор. Значимые отрицательные связи смыслового совладания обнаруживаются с такими копингами как поведенческий уход от проблемы, самообвинение и использование успокоительных (табл. 4).

Таблица 4 / Table 4

**Значения корреляции между МСС и показателями методики
COPE (первое исследование)
Correlations between MCC and COPE scores (Study № 1)**

| COPE | Коэффициент корреляции Пирсона/ Pearson correlation coefficient |
|---|--|
| Позитивное переформулирование и личностный рост / Positive reinterpretation and Personal Growth | 0,328** |
| Мысленный уход от проблемы / Mental disengagement | 0,097 |
| Концентрация на эмоциях и их активное выражение / Focus on and venting on emotions | -0,061 |

| COPE | Коэффициент корреляции Пирсона/ Pearson correlation coefficient |
|--|--|
| Использование инструментальной социальной поддержки / Use of instrumental social support | 0,003 |
| Активное совладание / Active coping | 0,230** |
| Отрицание / Denial | −0,070 |
| Обращение к религии / Religious coping | 0,244** |
| Юмор / Humor | 0,151** |
| Поведенческий уход от проблемы / Behavioral disengagement | −0,176** |
| Использование эмоциональной социальной поддержки / Use of emotional social support | −0,033 |
| Использование «успокоительных» / Substance use | −0,119* |
| Принятие / Acceptance | 0,227** |
| Планирование / Planning | 0,272** |
| Самообвинение / Self-blame | −0,154** |

Смысловое совладание выше у людей более старшего возраста ($r = 0,23$, $p < 0,01$), тогда как провести сравнение по полу не позволяет малое количество мужчин в выборке.

В целом, результаты указывают на согласованность методики и монофакторную структуру. Конфирматорный факторный анализ демонстрирует допустимые показатели соответствия, но несколько более низкие, чем по данным других стран (например, для испанской выборки: $SB \times 2 = 43,58$, $df = 27$, $p < ,001$, $CFI = ,983$, $RMSEA = ,043$ [90% CI. 016, ,066], $SRMR = ,030$, Eisenbeck et al., 2022). Внешняя валидность методики смыслового совладания обоснована ее связью с смыслом, чувством связности, вовлеченностью, а также копингами переформулирования и личностного роста в ситуации коронавируса. Связи смыслового совладания с позитивными эмоциями, а также продуктивными и активными копинг-стратегиями в ситуации коронавируса также значимы, но ожидаемо слабее и свидетельствуют в пользу конструктивной роли склонности к смысловому совладанию.

Более высокий показатель смыслового совладания у лиц старшего возраста может указывать на важность осмысления происходящего в жизни по мере взросления.

Второе исследование

Организация и проведение исследования

С целью уточнения полученных результатов, а также выявления роли гендерных и возрастных особенностей в выраженности смыслового совладания в мае 2021 методом «снежного кома» было проведено исследование 95 взрослых респондентов, от 20 до 66 лет, $M = 35,7$ $SD = 11,94$, жителей г. Москвы и Московской области, 50 мужчин и 45 женщин. Помимо методики смыслового совладания, респонденты заполняли методику оценки благополучия PERMA.

Результаты и их обсуждение

Надежность—согласованность методики смыслового совладания составила 0,83. Не выявлено гендерных различий по показателю смыслового совладания между мужчинами и женщинами. В отличие от первого исследования, не обнаружилось значимой связи смыслового совладания с возрастом респондентов ($r = 0,12$, $p > 0,05$).

В табл. 5 представлены результаты корреляционного анализа методики смыслового связывания со шкалами PERMA. Как и в первом исследовании, смысловой копинг наиболее тесно связан со смыслом, чуть в меньшей степени — со счастьем, отношениями, вовлеченностью и достижениями, позитивными эмоциями и здоровьем. Значения коэффициентов корреляции были несколько ниже, однако достигают принятого уровня значимости. Эти результаты позволяют предполагать, что силы связи в первом исследовании переоценены. Напротив, связи с отрицательными эмоциями и чувством одиночества оказались незначимы, в отличие от двух других исследований. Корреляционный анализ показывает, что в отличие от первого и третьего исследований, где показатели негативных эмоций и одиночества отрицательно связаны с другими шкалами PERMA, таких связей не прослеживается во втором исследовании. Вероятно, эта относительная независимость негативных и позитивных переживаний особенно характерна для мужчин, доля которых в этой выборке существенно больше (до 50% по сравнению с 5—10% в двух других исследованиях). Содержательная интерпретация этого результата требует дальнейших исследований на других выборках, обеспечивающих репрезентативные возможности сравнения показателей мужчин и женщин.

Таким образом, данные подтверждают согласованность и внешнюю валидность методики, дополнительно указывая на отсутствие гендерных различий в смысловом совладании. В отличие от первого исследования, не было выявлено связи смыслового совладания с возрастом, что требует уточнения в дальнейших исследованиях.

Таблица 5 / Table 5
Корреляции между MCC и показателями методик PERMA
(второе исследование)
Correlations between MCC and PERMA scores (Study № 2)

| Подшкалы методики PER- MA/ Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
|--|---|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------|
| | Позитивные эмоции / Positive emotions | Вовлеченность/ Engagement | Достижение/ Accomplishment | Отношения/ Positive Relationships | Смысл/ Meaning |
| Коэффициент корреляции Пирсона / Pearson correlation coefficient | 0,310** | 0,362** | 0,374** | 0,485** | 0,520** |
| Подшкалы методики PER- MA/ Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
| | Негативные эмоции/ Negative emotions | Здоровье/ Health | Одиночество/ Loneliness | Счастье/ Overall happiness | |
| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | −0,030 | 0,343** | −0,012 | 0,470** | |

Третье исследование

Организация и проведение исследования

Третье исследование собиралось среди студентов первого курса на-
правления «Психология» одного из ведущих московских вузов. Участие
было добровольным, студентам засчитывалась отработка практических

заданий. Исследование проводилось в 2022—2023 годах. Всего участвовало 175 человек, от 17 до 27, ($M=18,8$, $SD=1,31$), 11 молодых людей и 164 девушки.

На всех этапах респонденты заполняли следующие методики:

1. Методика PERMA
2. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Модификация теста Purpose-in-Life Test (PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика (Леонтьев, 1992, уточненная структура Осин, Кошелева, 2020).
3. Опросник «Жизненная позиция личности» (ЖПЛ) (Personal Life Position (PLP)) (Леонтьев, Шильманская, 2019). Опросник выявляет три аспекта отношения субъекта к собственной жизни: осознанность жизни в целом, активность по отношению к ней и гармонию с собственной жизнью.

Результаты и их обсуждение

Альфа Кронбаха МСС составила 0,743. В таблицах 6 и 7 представлены результаты корреляционного анализа с методиками PERMA, зрелое счастье, СЖО и Жизненная позиция личности. В данном исследовании воспроизводится паттерн, согласно которому смысловое совладание наиболее тесно связано со смыслом и несколько слабее — со счастьем, вовлеченностью, достижением и отношениями, а также позитивными эмоциями.

Помимо этого, показатели по шкале смыслового совладания связаны с гармонией и осознанностью в жизненной позиции личности, а также высокими показателями по тесту смысложизненных ориентаций. Наиболее высокие значения корреляций с МСС обнаруживают общий балл СЖО и шкала смысла PERMA, что также свидетельствует о внешней валидности методики.

Паттерн корреляций МСС с позитивными показателями методики PERMA соответствует второму исследованию и не противоречит первому исследованию, хотя в последнем корреляции выше. Однако в целом можно утверждать, что смысловое совладание связано с позитивными эмоциями, вовлеченностью, достижением, отношениями, здоровьем и счастьем на среднем уровне, и со смыслом на высоком уровне. Интересно, что в третьем исследовании, как и в первом, негативные эмоции и одиночество связаны с худшими показателями МСС, чего не отмечалось во втором исследовании. На этом фоне следует, по всей видимости, говорить о слабых или средних негативных связях смыслового совладания с негативными эмоциями и одиночеством, которые, однако, требуют подтверждения в дальнейших исследованиях, особенно на выборах мужчин.

Таблица 6 / Table 6
Корреляции между МСС и показателями методики PERMA
(третье исследование) /
Correlations between MCC and PERMA scores (Study №3)

| Подшкалы методики PERMA / Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------|
| | Позитив- ные эмоции / Positive emotions | Вовлечен- ность / Engagement | Достижение / Accomplish- ment | Отношения / Positive Relationships | Смысл / Meaning |
| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | 0,384** | 0,393** | 0,379** | 0,320** | 0,520** |
| Подшкалы методики PERMA/ Subscales of the technique PERMA | PERMA | | | | |
| | Негативные эмоции / Negative emotions | Здоровье / Health | Одино- чество / Loneliness | Счастье/ Overall happiness | |
| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | −0,291** | 0,275** | −0,271** | 0,390** | |

Таблица 7 / Table 7
Корреляции между МСС и показателями методик СЖО и ЖПЛ
(третье исследование) /
Correlations between MCC and PIL and LPP scores (Study №3)

| Коэффициент корреляции Пирсона/Pearson correlation coefficient | | | | |
|--|--|----------------------|------------------------------|-------------------------|
| Смысловжизнен- ные ориентации/ Life-meaning | Подшкалы ме- тодики ЖПЛ/ Subscales of the technique LPP | ЖПЛ/LPP | | |
| | | Гармония/ Harmony | Осознанность/ Mindfulness | Активность/ Activity |
| | | ,446** | ,348** | ,232** |

Общее обсуждение результатов

Во всех трех исследованиях на разных выборках воспроизводятся на-
дежность—согласованность методики смыслового совладания, а также

ее связи со шкалами PERMA, в первую очередь, шкалой смысла. Позитивные корреляции (варьирующие в разных исследованиях от средних до сильных) смыслового связывания с позитивными эмоциями, вовлеченностью, достижением, отношениями, здоровьем и счастьем, и особенно со смыслом, воспроизведены во всех трех исследованиях. В двух исследованиях (первом и третьем) негативные эмоции и одиночество слабо или средне связаны с низкими показателями смыслового совладания. Это, однако, не нашло подтверждения во втором исследовании, что объясняется отсутствием связи негативных показателей с позитивными в данном исследовании.

По результатам первого исследования смысловое совладание связано с более низким уровнем депрессии, тревоги и стресса, более высоким показателем чувства связности, а также совладанием в ситуации неопределенности, вызванной пандемией COVID-19: позитивным переформулированием и личностным ростом, активным совладанием, обращением к религии, принятием, планированием, а также юмором. Немаловажно, что корреляции смыслового совладания с копинг-стратегиями достигают лишь средней силы, что свидетельствует о том, что речь идет об отдельном варианте совладания, которое не сводится к другим копинг-стратегиям. Третье исследование дополнительно показывает, что смысловое совладание более характерно для людей с высокими показателями по шкалам смысловых ориентаций, а также гармонии и осознанности жизненной позиции личности. В первом исследовании продемонстрирована монофакторная структура методики. Иными словами, методика смыслового совладания может рассматриваться как надежный, обладающий внешней валидностью инструмент, а собственно смысловое совладание не сводится к другим копинг-стратегиям, в том числе позитивному переформулированию.

Уровень смыслового совладания не различается у мужчин и женщин, но согласно первому исследованию, выше у лиц старшего возраста. Последний эффект не получил подтверждения во втором исследовании и потому требует уточнения в дальнейших исследованиях. Следует отметить, что показатель методики не обладает устойчивостью во времени — на фоне пандемии коронавируса уровень смыслового совладания снизился через полгода, прошедших между двумя срезами, что говорит о чувствительности методики к динамике стрессогенной ситуации. Частично это предположение подтверждается данными о том, что это снижение более выражено у тех, кто считал, что не контролирует влияние пандемии на свою жизнь.

Методика может применяться в практике психологического консультирования в контексте переживания травматических событий для контроля механизмов реагирования на них клиентов.

Выводы

1. Методика смыслового совладания в русскоязычной версии характеризуется достаточной надежностью—согласованностью и монофакторной структурой.

2. Склонность к смысловому совладанию не различается у мужчин и женщин, тогда как данные о ее связи с возрастом неоднозначны.

3. Внешняя валидность методики подтверждается ее связью с смыслом, чувством связанности, смысложизненными ориентациями, а также — в меньшей степени —вовлеченностью, позитивными эмоциями, достижением, отношениями и счастьем, гармонией и осознанностью как жизненной позицией личности.

4. В ситуации коронавируса показатели смыслового связывания снизились за полгода исследования в большей степени у людей, которые отмечали, что эта ситуация негативно сказывается на их жизни. Помимо этого, смысловое совладание тесно связано с копингами перестроения и личностного роста в ситуации пандемии, а также — в меньшей степени — с копингами активного совладания, обращения к религии, принятия и планирования.

Приложение 1

Методика смыслового совладания

Пожалуйста, оцените степень своего согласия с каждым утверждением о ваших способах совладания с текущей пандемией коронавируса по шкале от 1 до 7.

| | 1. Совсем не согласен | | | | 7. Полностью согласен | | | |
|--|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Я надеюсь на лучшее. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Я нашел свой личностный смысл в текущей ситуации. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Я делаю что-то продуктивное каждый день. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Я помогаю другим в это время. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | 1. Совсем не согласен | | | 7. Полностью согласен | | |
|---|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5. Я продолжаю делать то, что важнее всего в моей жизни. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Я верю, что из этого выйдет что-то позитивное. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Я использую эту ситуацию, чтобы стать ближе со своими любимыми людьми. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Я благодарен за свою жизнь, как она есть. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Когда это закончится, я буду сильнее, чем был раньше. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Список источников / References

- Александрова, Л.А., Леонтьев, Д.А. (2016). Копинг-стратегии как проявление саморегуляции. В: *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной научной конференции (г. Кострома, 22—24 сентября 2016 г.)* (с. 14—17). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.
Aleksandrova, L.A., Leontiev, D.A. (2016). Coping strategies as a manifestation of self-regulation. In: *Psychology of stress and coping behavior: resources, health, development: proceedings of the IV International Scientific Conference* (pp. 14—17). Kostroma: Publ. KGU im. N.A. Nekrasova. (In Russ.).
- Золотарева, А.А. (2021). Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21). *Психологический журнал*, 42(5), 80—88. <https://doi.org/10.31857/S020595920017077-0>
Zolotareva, A.A. (2021). Psychometric evaluation of the Russian version of the scale of depression, anxiety and stress (DASS-21). *Psychological Journal*, 42(5), 80—88. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S020595920017077-0>
- Исаева, О.М., Акимова, А.Ю., Волкова, Е.Н. (2022). Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии. *Социальная психология и общество*, 13(3), 116—133. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308>
Isaeva O.M., Akimova A.Yu., Volkova E.N. (2022). The PERMA-Profilер well-being questionnaire: approbation of the Russian version. *Social Psychology and Society*, 13(3), 116—133. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308>
- Леонтьев, Д.А. (1992). *Тест смысловых ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.
Leontiev D.A. (1992). *Test of noetic orientations (NOT)*. Moscow: Publ. Smysl (in Russ.).
- Леонтьев, Д.А. (2025). Совладание в контексте саморегуляции. Часть 1. Концептуальные проблемы и вызовы. *Психологический журнал*, 46(1), 5—13. <https://doi.org/10.31857/S0205959225010014>

- Leontiev D.A. (2025). Coping in the self-regulation context. Part 1. Conceptual problems and challenges. *Psychological Journal*, 1, 5—13. (In Russ.).
6. Леонтьев, Д.А. (2025). Совладание в контексте саморегуляции. Часть 2. Полиресурсная модель. *Психологический журнал*, 46(2), 5—12. <https://doi.org/10.31857/S0205959225020014>
- Leontiev D.A. (2025). Coping in the self-regulation context. Part 2. A poliresource model. *Psychological Journal*, 2, 5—12 (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S0205959225020014>
7. Леонтьев, Д.А., Шильманская, А.Е. (2019). Жизненная позиция личности: от теории к операционализации. *Вопросы психологии*, 1, 90—100.
- Leontiev D.A., Shil'manskaya A.E. (2019). Life position of personality: from theory to operationalization. *Psychology questions*, 1, 90—100. (In Russ.).
8. Одинцова, Н.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022). COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 4, 247—275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11>
- Odintsova N.A., Radchikova N.P., Aleksandrova L.A. (2022). COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian-language methodology for assessing coping strategies. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, 4, 247—275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11> (In Russ., abstr. in Engl.).
9. Осин, Е.Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 3, 22—40.
- Osin E.N. (2007). Sense of coherence as an indicator of psychological health and its diagnostics. *Psychological diagnostics*, 3, 22—40. (In Russ.).
10. Осин, Е.Н., Кошелева, Н.В. (2020). Тест смысловых ориентаций: новые данные о структуре и валидности. *Вопросы психологии*, 66(6), 150—163.
- Osin E.N., Kosheleva N.V. (2020). Test of noetic orientations: new data on the structure and validity. *Psychology questions*, 66(6), 150—163. (In Russ.).
11. Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. Пер. с англ. М.: Прогресс.
- Selye, G. (1979). *Stress without distress*. Moscow: Progress. (In Russ.).
12. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273—280.
13. Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 24(25), 3186—3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
14. Brown, T.A., Chorpita, B.F., Korotitsch, W., Barlow, D.H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 79—89. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00068-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00068-x)
15. Butler, J., Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of wellbeing*, 6(3), 1—48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

16. Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol'-too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92—100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
17. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267—283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
18. Eisenbeck, N. et. al. (2022). An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256>
19. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
20. Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press.
21. Wong, P.T.P., Reker, G.T., Peacock, E.J. (2006). A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory. In: P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Ed.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 223—283). Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_11

Информация об авторах

Дмитрий Алексеевич Леонтьев, доктор психологических наук, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: dmleont@gmail.com

Елена Игоревна Рассказова, кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (МГУ им. М.В. Ломоносова), г. Москва, Российская Федерация; ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Ольга Анатольевна Тараненко, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4273-5681>, e-mail: olgataranenko@bk.ru

Information about the authors

Dmitry A. Leontiev, Dr.Sc. in Psychology, Head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: dmleont@gmail.com

Elena I. Rasskazova, PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Neuro- and Pathopsychology of the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia; Leading Researcher at the of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Olga A. Taranenko, junior researcher, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4273-5681>, e-mail: olgataranenko@bk.ru

Вклад авторов

Леонтьев Л.Д. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Рассказова Е.И. — сбор и анализ данных проведение эксперимента; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Тараненко О.А. — сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Dmitry A. Leontiev — research ideas; annotation, writing and design of the manuscript; research planning; control over the research.

Elena I. Rasskazova — data collection and analysis, experiment; annotation, writing and design of the manuscript.

Olga A. Taranenko — data collection and analysis; visualization of research results; annotation, writing and formatting of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 12.12.2024

Поступила после рецензирования 05.03.2025

Принята к публикации 05.05.2025

Received 2024.12.12

Revised 2025.03.05

Accepted 2025.05.05