

Научная статья | Original paper

## Смысло́вое совлада́ние как мише́нь психологи́ческой диагностики

Д.А. Леонтьев<sup>1</sup> , Е.И. Рассказова<sup>1</sup>, О.А. Тараненко<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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 оказывается 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.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.,  
Тараненко О.А. (2025)

Смысловое совладание как мишень...  
Консультативная психология и психотерапия,  
2025. 33(2), 171–190.

Leontie D.A. Rasskazova E.I.,  
Taranenko O.A. (2025)

Meaning-centered coping as a target...  
Counseling Psychology and Psychotherapy,  
2025. 33(2), 171–190.

---

**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. Leontiev<sup>1</sup> , E.I. Rasskazova<sup>1</sup>, O.A. Taranenko<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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 (OKC), 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 отсечен 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 « успокаивающих », 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 осмыслинности 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 конфирматорный 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.

**Описательные статистики  
Descriptive Statistics**

Таблица 1 / Table 1

Выборка / Sample	N	Диапазон ответов / Response range	Min	Max	M (SD)	Стандартное отклонение (вариация) / Standard deviation (variation)	Асимметрия (стандарт. ошибка) / Asymmetry (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 ( $SB \times 2 = 76,62$ ,  $df = 28$ ,  $p < 0,001$ ,  $CFI = 0,931$ ,  $RMSEA = 0,080$  [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	Смысли / 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 конструктную валидность методики. Значима также связь MCC 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, самообвивание и использование успокоительных (табл. 4).

Таблица 4 / Table 4  
Значения корреляции между MCC 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 многофакторную структуру. Конфирматорный факторный анализ демонстрирует допустимые показатели соответствия, но несколько более низкие, чем по данным других стран (например, для испанской выборки: SB  $\chi^2 = 43,58$ ,  $df = 27$ ,  $p < ,001$ , 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 осмыслиения 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 представительные 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 МСС и показателями методик PERMA  
(второе исследования)**  
**Correlations between MCC and PERMA scores (Study № 2)**

Подшкалы методики PER- МА/ Subscales of the technique PERMA	PERMA				
	Позитивные эмоции / Positive emotions	Вовлеченность/ Engagement	Достижение/ Accomplishment	Отношения/ Positive Relationships	Смыс/ Meaning
Коэффициент корреляции Пирсона / Pearson correlation coefficient	0,310**	0,362**	0,374**	0,485**	0,520**
PERMA					
Подшкалы методики PER- МА/ Subscales of the technique 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 направления «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 выборках 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	Волнечен- 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**
PERMA					
Подшкалы методики PERMA/ Subscales of the technique 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				
Смысложизнен- ные ориентации/ Life-meaning	Подшкалы ме- тодики ЖПЛ/ Subscales of the technique LPP	ЖПЛ/LPP		
		Гармония/ Harmony	Осознанность/ Mindfulness	Активность/ Activity
,446**		,348**	,232**	,106

### Общее обсуждение результатов

Во всех трех исследованиях на разных выборках воспроизводятся надежность—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 смысложизненных ориентаций, а также гармонии и осознанности жизненной позиции личности. В первом исследовании продемонстрированаmonoфакторная 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 связаннысти, 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 оказывается на их жизни. Помимо этого, смысловое совладание тесно связано с копингами переформулирования 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"/>
2. Я нашел свой личностный смысл в текущей ситуации.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Я делаю что-то продуктивное каждый день.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Я помогаю другим в это время.	<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"/>
6. Я верю, что из этого выйдет что-то позитивное.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Я использую эту ситуацию, чтобы стать ближе со своими любимыми людьми.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Я благодарен за свою жизнь, как она есть.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Когда это закончится, я буду сильнее, чем был раньше.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Список источников / References

1. 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.).
2. 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>
3. Исаева, О.М., Акимова, А.Ю., Волкова, Е.Н. (2022). Опросник благополучия PERMA-Profilier: 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-Profilier 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>
4. Леонтьев, Д.А. (1992). *Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.  
Leontiev D.A. (1992). *Test of noetic orientations (NOT)*. Moscow: Publ. Smysl (in Russ.).
5. 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., Кошельева, Н.В. (2020). Тест смысложизненных 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-Profiler: 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's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](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](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

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.,  
Тараненко О.А. (2025)

Смысловое совладание как мишень...  
Консультативная психология и психотерапия,  
2025. 33(2), 171–190.

Leontie D.A. Rasskazova E.I.,  
Taranenko O.A. (2025)  
Meaning-centered coping as a target...  
Counseling Psychology and Psychotherapy,  
2025. 33(2), 171–190.

---

*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 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

Received 2024.12.12

Поступила после рецензирования 05.03.2025

Revised 2025.03.05

Принята к публикации 05.05.2025

Accepted 2025.05.05