

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ THEORETICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

Совладание с трудностями как проблема в социальной психологии

Е.П. Белинская ✉

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

✉ Elena_belinskaya@list.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Ставшая уже традиционной междисциплинарность проблематики совладания с трудностями имеет основания, связанные как с феноменологическим разнообразием самого coping, так и с тем, что изучение закономерностей психологической адаптации/деадаптации человека к условиям своего существования является одной из центральных тем для психологии в целом. Сегодня подобный статус этой проблематики сопровождается ее исследовательским «расширением» и, соответственно, трудностями концептуализации: накопление обширного и противоречивого эмпирического материала содержит множественные содержательные пересечения, закономерно требуя новых теоретико-методологических поисков в его осмыслении. Поэтому актуальным представляется решение как минимум двух задач: во-первых, выделение концептуальных констант в данной проблематике, а во-вторых, их интерпретация на ином уровне: через соответствие этих исследовательских констант принципам ситуационизма, утверждаемым современной социальной психологией при разработке проблем социального познания. Подобный подход позволяет рассматривать процесс индивидуального совладания с трудностями как разворачивающийся в конкретном социальном контексте, а саму феноменологию совладания — как включенную в процесс конструирования образа изменяющегося социального мира, что и определяет социально-психологический ракурс как ведущий в перспективном освоении данной проблематики.

Цель. Определение специфики социально-психологического ракурса в междисциплинарном пространстве проблемы совладания человека с трудными жизненными ситуациями.

Используемая методология. Теоретический анализ проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями. Методологические принципы ситуационизма в социальной психологии.

Выводы. На основании проведенного анализа определяются три социально-психологические «точки развития» проблематики совладания: включение групповых субъектов в изучение процесса coping; акцент на временных аспектах совладания (проактивный coping) и понимание coping-ресурсов через фундаментальные параметры личности

(идентичность, целостность, систему личностных смыслов). Делается вывод о том, что исследования совладания в настоящий момент объединяет общая содержательная интенция: выраженный переход к холистическому видению процесса взаимодействия человека и трудной ситуации.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, совладание, проактивное совладание, ресурсы копинга, принципы ситуационизма в социальной психологии, социальный контекст

Для цитирования: Белинская, Е.П. (2025). Совладание с трудностями как проблема в социальной психологии. *Социальная психология и общество*, 16(4), 16–30. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160402>

Coping with difficulties as a problem in social psychology

E.P. Belinskaya ✉

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ Elena_belinskaya@list.ru

Abstract

Background. *The interdisciplinary nature of the problem of coping with difficulties, which has already become a tradition, is based on both the phenomenological diversity of coping itself and the fact that the study of the patterns of psychological adaptation/maladaptation of individuals to their environment is a central topic in psychology. Today, this issue is accompanied by an expansion of research and, consequently, difficulties in conceptualization. The accumulation of extensive and contradictory empirical data leads to multiple content-related overlaps, necessitating new theoretical and methodological approaches to understanding them. Therefore, it is relevant to solve at least two problems: first, to identify the conceptual constants in this area, and second, to interpret them at a different level: through the correspondence of these research constants to the principles of situationalism, which are asserted by modern social psychology in the development of social cognition problems. Such an approach allows us to consider the process of individual coping with difficulties as unfolding in a specific social context, and the phenomenology of coping itself as being included in the process of constructing an image of a changing social world, which determines the socio-psychological perspective as the leading one in the prospective development of this problem.*

Objective. *To determine the specifics of the socio-psychological perspective in the interdisciplinary space of the problem of human coping with difficult life situations.*

Methodology. *Theoretical analysis of the problem of coping with difficult life situations. Methodological principles of situationalism in social psychology.*

Conclusions. *Based on the analysis, three socio-psychological “points of development” of the problem of coping are identified: the inclusion of group subjects in the study of the coping process; the emphasis on the temporal aspects of coping (proactive coping); and the understanding of coping resources through fundamental personal parameters (identity, integrity, and the system of personal meanings). It is concluded that coping research is currently united by a common substantive intention: a pronounced transition to a holistic view of the process of human interaction with a difficult situation.*

Keywords: *difficult life situation, coping, proactive coping, coping resources, principles of situationalism in social psychology, social context*

For citation: Belinskaya, E.P. (2025). Coping with difficulties as a problem in social psychology. *Social Psychology and Society*, 16(4), 16–30. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160402>

Введение

Проблема совладания человека с трудными жизненными ситуациями, рассматриваемая как с процессуальной точки зрения, так и с позиции достижения некоего результата адаптации, сегодня является предметом научного интереса для разных областей психологического знания. Исторически возникнув в рамках изучения стресса, она быстро обрела свои призмы анализа в рамках психологии развития, клинической психологии, психологии личности, утвердив к середине 80-х годов 20-го столетия комплексную логику своего осмысления, а чуть более позднее добавление к ней социально-психологического ракурса окончательно расставило определенные методологические акценты. Представляется, что актуальная междисциплинарность данной проблематики имеет вполне закономерные основания, связанные, во-первых, с феноменологическим разнообразием самого копинга, а во-вторых, с тем, что изучение закономерностей психологической адаптации/деадаптации человека к условиям своего существования является «сквозной» темой для психологии в целом. Заметим здесь же, что междисциплинарный статус проблематики совладания закономерно сопровождался ее определенным исследовательским «расширением» — в итоге сегодня само понятие копинга является одним из трудноопределимых и неоднозначных (Леонтьев, 2025а).

Но какова роль собственно социальной психологии в этом междисциплинарном исследовательском поле? Какие характерные для нее особенности методологического поиска оказались не только созвучны, но и востребованы проблематикой совладания?

Современные исследования копинга: «точки согласия»

Прежде чем обратиться к попыткам ответов на поставленные выше вопросы, остановимся кратко на тех «точках согласия», которые сложились в исследовательской практике относительно проблемы совладания к рубежу 20–21-го столетий. Представляется, что их было как минимум три.

Во-первых, к этому времени в понимании совладания расширились представления о самой трудной жизненной ситуации: внимание исследователей однозначно сместилось от анализа объективных стрессоров к их субъективной оценке человеком, к пониманию «трудности» как имеющей прежде всего личностное значение, а потому — содержание бесконечной. Акцент на подобном «совладании с повседневностью», в свою очередь, вел ко все большему смещению трактовок процесса совладания от поведенческого к когнитивному полюсу. В определенной степени эта тенденция была задана еще теоретическими позициями Р. Лазаруса и С. Фолкман как ос-

новоположников систематического освоения данной проблематики. Напомним, что исходно совладание рассматривалось ими как преодоление человеком некоторой угрозы своему психологическому благополучию, причем ее характеристики мыслились как не предполагающие автоматического использования старых поведенческих решений, а требующие выработки новых, что и определяло ключевую роль в этом процессе когнитивных оценок данной угрозы (Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 1993). Но так как любая «трудная ситуация» имеет временную протяженность, то ее когнитивная оценка неминуемо динамична: она трансформируется как в силу объективных изменений самой трудной ситуации, так и по причине изменений в ее субъективной оценке, в частности, за счет все большего включения дополнительных элементов (прежде всего — оценок человеком самого себя в такой ситуации). В итоге различные по своим дисциплинарным приверженностям, теоретическим основаниям и полученным эмпирическим данным исследования совладания стали иметь некоторый общий вектор — согласие в том, что копинг суть динамический процесс, определяемый не только и не столько характеристиками самой ситуации и/или личностными особенностями субъекта, сколько их взаимодействием, которое, — подчеркнем, — понималось преимущественно как формирование комплексной когнитивной оценки, включающей интерпретацию человеком некой «трудности» и представления о себе при столкновении с ней. Закономерным следствием этого стал для исследователей акцент на двух характеристиках ситуаций, требующих совладания: во-

первых, на их значимости для человека и, во-вторых, на том, что именно в восприятии человеком ситуации делает ее «трудной» (Совладающее поведение..., 2008; Битюцкая, 2020; Белинская, 2022).

Вторая позиция исследовательской солидарности в изучении копинга определилась не столько теоретически, сколько эмпирически. Мы имеем в виду тот факт, что к этому времени казавшаяся очевидной позиция, согласно которой процесс копинга в качестве своей финитной задачи имеет адаптацию человека к условиям жизни, начала «размываться». Это привело прежде всего к представлениям о том, что эффективность совладания достаточно относительна. Тому способствовали и исследования, демонстрирующие сложные и нередко противоречивые связи между конкретными стратегиями совладания и теми поведенческими выборами, которые их сопровождают (Weber, 2003; Moeller et al., 2020; Петраш и др., 2021; Рассказова, 2022), и все более усложняющиеся представления о возможных ресурсах копинга и их взаимовлиянии на процесс совладания (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Frydenberg, 2014; Львова, Шлягина, Митина, 2018; Белинская, 2023), и актуализированное понимание этих ресурсов в общем социокультурном контексте (Wong, Wong, 2006; Крюкова, Гущина, 2015; Агадулина, Белинская, Джураева, 2020). В дальнейшем к этому добавилось рассмотрение тех вариантов столкновения человека с жизненными трудностями, которые исходно не были представлены в теоретических моделях и расширяли изучаемую феноменологию как с точки зрения включения в нее новых субъектов (соответственно, в цен-

тре внимания оказывались новые виды совладания: в частности, диадический и групповой копинг (Couples coping with stress..., 2005; Крюкова и др., 2019)), так и с позиций нового понимания ее процессуальности (что выражалось, в частности, в изучении проактивного совладания (Greenglass, Fiksenbaum, 2009; Holman, 2015; Куфтяк и др., 2023; Секацкая, 2024; Бехтер, 2025)). Подобная ситуация сегодня неминуемо трансформирует исследовательские трактовки успешности копинга (Битюцкая, 2022б) и понимание ситуаций, требующих преодоления (Битюцкая, Кунашенко, 2024). В итоге исследовательское освоение этой многогранной (чтобы не сказать — бесконечной) психологической проблемы привело, с одной стороны, к накоплению богатого эмпирического материала, а с другой — поставило под сомнение само ее самостоятельное существование в силу множественных содержательных пересечений и нередких «растворений» в других психологических проблематиках.

В-третьих, некоторым общим вектором современных исследований копинга стало все большее обращение к качественным методам. С одной стороны, это отражало тренд социо-гуманитарного знания в целом, все более и более обращенного к качественной методологии вследствие доминанты социального конструкционизма, а с другой — позволяло хоть в какой-то степени сохранить «общее пространство» проблематики, в котором данные, полученные только с помощью количественной методологии, нередко были сложно соотносимы друг с другом (прежде всего это касалось шкальных методик, направленных на выявление различных стратегий совла-

дания с трудностями). Использование в изучении копинга проективных методов (Битюцкая, 2022а), вариантов тематического анализа групповых интервью (Белинская, Авазматова, 2023б), обращение к феноменологии совладания через анализ представленности трудных жизненных ситуаций в дискурсивных практиках (Альперович, 2020), а также утверждение «смешанных методов» наполняли исследования копинга большей контекстуальной чувствительностью и потому способствовали большей обращенности к интерпретативной логике в анализе ситуаций, требующих совладания.

Идеи ситуационизма в современной социальной психологии и проблема совладания

Но вернемся к исходной задаче — выделить возможные «точки соответствия» теоретико-методологических поисков в пространстве социальной психологии и современных тенденций в изучении совладания, так как именно они определяют, на наш взгляд, перспективные направления развития этой проблематики в целом.

Последние десятилетия 20-го и начало 21-го столетия стали для социальной психологии временем однозначного утверждения идей ситуационизма. Социально-психологические исследования закономерностей социального познания привели к убедительным эмпирическим демонстрациям сложности и слабой предсказуемости социального поведения человека, всегда включенного в контекст тех или иных конкретных ситуаций и принципиально не свободного от их субъективной оценки. Когнитивные, аффективные, поведенческие аспекты

реагирования человека на динамику социального окружения перестали рассматриваться как следствие простой суммы личностных и ситуационных детерминант, все более помещаясь в постоянно меняющийся и конструирующийся во взаимодействии контекст, обозначаемый известной формулой «личность-ситуация». Обобщая достаточно сложный и многообразный путь становления ситуационизма как ведущего принципа современной социальной психологии, Т. Гилович и Л. Росс резюмируют в нем несколько основных идей, которые не только определяют содержательные вектора интерпретаций эмпирических данных, но и имеют социально-практическое значение, внедряя в общественное сознание известную долю сомнения в возможности простых решений и выводов, когда речь идет о социальном бытии человека (Гилович, Росс, 2019).

Первая и во многом основополагающая идея касается субъективной интерпретации ситуации и ее влияния на дальнейшее социальное поведение человека. Подчеркнем, что пафос социально-психологического ситуационизма состоит не в констатации этого достаточно очевидного факта, а в мысли о том, что субъективное восприятие ситуации одновременно сопровождается для человека иллюзиями своей объективности и точности оценок, в которых важны степень и характер именно взаимодействия между человеком и ситуацией. Соответственно, следующая идея состоит в утверждении сильного детерминирующего влияния конкретной социальной ситуации, в которой разворачивается жизнедеятельность человека, и базируется на социально-психологических эмпириках,

акцентирующих так называемые «слабые» ситуации, влияющие на социальное поведение человека далеко не очевидно с точки зрения здравого смысла, но достаточно сильно, чтобы заставить его мыслить и действовать в плену собственных предубеждений. При этом очевидно, что «слабость» тех или иных ситуаций во многом определяется тем, как они категоризируются, и с этим связана еще одна идея ситуационизма, подчеркивающая роль языка и дискурсивного контекста в переживаниях, которыми человек обозначает «встречу» с ситуацией и которые во многом определяют его выбор вариантов собственного социального поведения. Тем самым языку отводится центральная роль в конструировании образа ситуации и, соответственно, образа социального мира в целом, в который человек «помещает» и представления о самом себе. Этот образ «я-в-ситуации» неминуемо аффективно заряжен (хотя бы в силу высокой личностной значимости, «выпуклости», своего основного социального объекта), и потому ситуационизм в социальной психологии акцентирует взаимосвязь эмоций и социального поведения — ведь действия, совершаемые людьми в тех или иных ситуациях, «не только отражают их убеждения и чувства, но и могут сильно влиять на последующие убеждения и чувства» (Гилович, Росс, 2019, с. 212).

Представляется, что значительная часть этих социально-психологических идей не только созвучна, но и востребована всем современным междисциплинарным пространством проблематики совладания.

Так, смещение трактовок копинга от поведенческого к когнитивному полюсу

и все большее внимание к субъективным оценкам тех или иных «трудностей» очевидно могут быть рассмотрены через призму ситуационизма, а именно — идеи о том, что субъективные искажения социальной реальности сочетаются одновременно с нашей неспособностью их заметить. С этой точки зрения реализуемые субъектом в трудной ситуации копинг-стратегии не выступают в качестве некоторых констант, а становятся результатом постоянно идущей когнитивной оценки, переоценки и эмоциональной переработки информации, которую человек считает (возможно, и, скорее всего, ошибочно!) релевантной конкретной трудной ситуации. Очевидно, что на этот процесс, в свою очередь, оказывает неминуемое влияние целый комплекс социально-когнитивных феноменов (аттитюды, ценности, когнитивные искажения, социальные верования и т.д.). Обращение к ним в исследовании процесса совладания создает необходимые условия для включения психологического переживания трудной ситуации в общую субъективную картину жизни человека, прежде всего — в его образ социального мира в целом, что, с нашей точки зрения, позволяет частично преодолеть неоднократно отмечающуюся исследователями противоречивость имеющихся эмпирических данных о взаимосвязи личностных и ситуационных детерминант эффективного совладания.

Но представления человека о себе и социальном мире в значительной степени основываются на результатах сравнения себя или своей социальной группы с другими референтными людьми или группами. Именно результаты этого сравнения могут вызывать самые разные

переживания и чувства (от ревности и зависти до гнева и самолюбования), которые «вмешиваются» в оценки той или иной ситуации, требующей совладания, что в максимальной степени будет проявляться в «слабых» ситуациях — неоднозначных, но повседневных. Тем самым «непреодолимая сила обстоятельств», столь часто тормозящая совладание вплоть до отказа от какой-либо активности (когнитивной и/или поведенческой), имеет в основе своей оценки текущий аффект, актуализируя необходимость рассмотрения процесса преодоления трудностей во взаимосвязи эмоций и социального поведения. При этом, как отмечается, сопровождающие социальное поведение эмоциональные переживания могут быть более чем неоднозначными, нередко далекими от своих традиционных категоризаций и потому трудными для распознавания человеком, подверженными всевозможным «взаимопереходам» и трансформациям (Сложные чувства..., 2022). И следует отметить, что значительная часть современных исследований копинга опирается на эту идею. Так, например, в нашем недавнем исследовании было показано, что негативное социальное сравнение себя с кем-то (человеком или группой людей, которые в целом воспринимаются как похожие), не только приводит к относительной социальной депривации (сопровождаясь чувствами обиды, зависти, ощущением несправедливости, депрессивными переживаниями и пр.), но и существенно видоизменяет процесс совладания. В контексте негативного социального сравнения человек начинает считать, что люди или группы, которые являются причиной возникновения относительной

депривации, являются источником дополнительной угрозы — в силу того, что они уже имеют определенные социальные привилегии и потенциально обладают большими возможностями, чтобы причинить вред или захватить больше ресурсов в любой ситуации и тем более в «трудной». В свою очередь, это чувство угрозы усиливает ощущение, что действия любых людей, которые не разделяют наши взгляды и ценности, направлены против нас, формируя представления человека о социальном мире как опасном и угрожающем (Белинская, Агадуллина, 2020). Подчеркнем, что эти индивидуальные переживания проявляются (и нередко подкрепляются!) в рамках определенных коллективных переживаний, которые выступают «аффективно-когнитивным механизмом конструирования образа изменяющегося мира» (Хорошилов, 2024, с. 25). Их сочетание ложится в основу принятия повседневных решений в нарастающей неоднозначности и транзитивности социального пространства, в том числе и решений, касающихся совладания с субъективными трудностями, конструируя в итоге индивидуальное жизненное пространство и стиль повседневной жизни (Крюкова, Сапоровская, Хазова, 2018).

Еще одна «точка согласия» в изучении копинга, а именно — все более активно реализующийся переход к сочетанию количественной и качественной методологии, также, на наш взгляд, имеет свое «созвучие» с теоретико-методологическими акцентами современной социальной психологии. Традиционное для нее внимание к феноменологии социальных изменений позволяет рассмотреть процесс индивидуального совладания с

трудностями, включенными в более широкую «рамку», как разворачивающийся в определенном социальном контексте. Не останавливаясь на возможных характеристиках последнего, которые сегодня достаточно подробно представлены в социально-философских, социологических и социально-психологических трудах (см., например: Бен-Чхоль Хан, 2023; Иллуз, 2020; Марцинковская, Полева, Хорошилов, 2024) и не только центрированы на констатации повышенной сложности, неопределенности и непрогнозируемости социального пространства, но акцентируют его индивидуализацию и подверженность негативным коллективным переживаниям в виде усталости и депрессии, подчеркнем, что именно качественные методы позволяют «схватить» меняющуюся картину современной социальности как пространство постоянного и повседневного совладания, раскрывая новые и нередко нетривиальные способы копинга с трудностями, не представленные в публичном дискурсе (Хорошилов, Белинская, Лянгузова, 2021).

Как же видятся в социально-психологической перспективе возможные линии дальнейшего развития проблематики совладания с трудными ситуациями?

Вместо заключения. Социально-психологический ракурс в изучении совладания: «точки развития»

Представляется, что социально-психологический взгляд на проблему совладания позволяет выделить следующие три ее потенциальные «точки развития».

Во-первых, это касается включения в анализ процесса копинга новых субъектов: очевидно, что ряд трудных ситуаций неизбежно требует их груп-

пового разрешения. Таковы, например, конфликтные ситуации в семье, и неслучайно сегодня изучение семейного (диадического, межличностного) копинга становится все более и более развернутым (Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019), накапливая принципиально новый эмпирический материал. Но представляется, что переход в анализе копинга от уровня личности к уровню группы не может ограничиваться только этим, ведь многие трудные ситуации предполагают обращение к групповым ресурсам и в качестве таковых выступают, прежде всего, особенности групподинамических процессов (соотношение влияния большинства/меньшинства, уровень сплоченности группы и т.п.). Включение в анализ индивидуального копинг-ответа влияния группового контекста жизнедеятельности человека расширяет понимание совладания, связывая его с широким спектром социально-психологических явлений — коллективными переживаниями, социальными представлениями, исторической памятью и т.п. (Емельянова, 2023).

Во-вторых, значительные социально-психологические перспективы в исследовании совладания связаны с включением в его анализ временных параметров. Мы имеем в виду прежде всего исследование проактивного копинга: будучи по определению ориентирован в будущее, этот вид совладания в максимальной степени отвечает задаче изучения процесса преодоления трудных жизненных ситуаций в актуальном социальном контексте. Дело в том, что проактивность сегодня в максимальной степени эпистемологически противоречива — как можно прогнозировать собственные

стратегии совладания с трудностями завтрашнего дня в условиях социальной неопределенности, глобальных рисков, объективной непредсказуемости развития тех или иных социальных ситуаций и субъективной невозможности их контролировать? Каковы вообще могут быть в этих условиях антиципационные возможности преодоления? На какие ресурсы может опираться подобный вид совладания с трудностями? С одной стороны, исследования проактивного совладания уже имеют определенные традиции, подчеркивая, в частности, взаимовлияние реактивного и проактивного копинга, а также взаимосвязь последнего с временной перспективой личности, что, как уже отмечалось выше, отражено в достаточном количестве зарубежных и отечественных работ (Greenglass, Fiksenbaum, 2009; Holman, 2015; Chang et al., 2020; Агадуллина и др., 2020; Куфтык и др., 2023; Секацкая, 2024; Сулим, 2024). Однако, с другой стороны, представляется, что внимание к временной перспективе совладания может быть обогащено обращением к такой социально-психологической феноменологии, как коллективный образ будущего, который имеет свою структуру и механизмы формирования в виде как минимум социального воображения, конкретизируясь в социальных ожиданиях, групповых идеалах, коллективных страхах и надеждах (Нестик, 2025). Тем самым коллективный образ будущего может выступать комплексным (когнитивным, аффективным, конативным) ресурсом совладания для индивидуальных и групповых субъектов.

Третья возможная «точка развития» проблематики совладания, взятая в со-

циально-психологическом ракурсе, определяется, на наш взгляд, обращением к фундаментальным атрибутам личности, реализуемым в современном социальном контексте. Так, для психологии совладания достаточно устоявшимся является выделение в качестве одной из основных переменных, влияющих на выбор стратегий совладания, представления человека о самом себе: структурно-динамические характеристики персональной и социальной идентичности рассматриваются как принципиальный личностный ресурс, задействованный в процессе копинга и определяющий степень субъектности человека в контроле за своим поведением. Однако одним из ведущих современных трендов динамики идентичности является ее «текучесть» и способность к быстрым изменениям. Соответственно, возникает вопрос о том, какую роль с точки зрения совладания может играть подобная гибкость Я? Станет ли она основанием для расширения репертуара копинг-стратегий, гибкости в оценках самой трудной ситуации или же столь изменчивая система представлений человека о себе окажется препятствием для преодоления трудностей? Определенным ответом на эти вопросы является, на наш взгляд, понимание идентичности как феноменологического проявления целостности личности (Гришина, 2024), в которой основную роль играет постоянное взаимодействие человека с социальным контекстом своего бытия, в том числе и с теми его гранями, которые оцениваются как субъективно трудные. И в этой связи характерно современное обращение исследователей копинга к принципиально другому уровню его анализа, базирующемуся на включении в процесс совлада-

ния динамики личностных смыслов. Это позволяет не только выделить новый тип копинга (смысловое совладание), но и считать подобное субъективное смысловое «расширение» контекста возникающих трудностей, включение их в общее субъективное «пространство жизни» базовым механизмом совладания в целом (Eisenbeck et al., 2022; Леонтьев, 2025а; Леонтьев, 2025б). И здесь социальному психологу представляется необходимым подчеркнуть, что подобное контекстуальное переосмысление трудностей невозможно без обращенности к Другому, без реальной или символической интеракции с ним, без создания общего пространства доверительного взаимодействия, что задает новые перспективы преодоления онтологических рисков для нашего современника.

Подытоживая, зафиксировав, что исследования совладания в настоящий момент объединяет общая содержательная интенция: выраженный переход к холистическому видению процесса взаимодействия человека и трудной ситуации. Это может конкретизироваться по-разному: и как комплексное понимание ресурсов совладания (личностных, ситуационных, групповых, социокультурных) в актуальном социальном контексте, приводящее к существенному переосмыслению самого процесса преодоления трудностей, и как внимание к временным аспектам совладания, в частности, в виде взаимосвязи и взаимовлияния стратегий реактивного и проактивного копинга, и как обращение к тем фундаментальным личностным характеристикам, которые собственно и определяют феноменологию устойчивости человека в современной повседневности.

Список источников / References

1. Агадуллина, Е.Р., Белинская, Е.П., Джурова, М.Р. (2020). Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия. *Национальный психологический журнал*, 3, 30–38.
Agadullina, E.R., Belinskaya, E.P., Dzhurava, M.R. Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. *National Psychological Journal*, (3), 30–38. (In Russ.).
2. Альперович, В.Д. (2020). Копинг-стратегии субъекта в связи с образами трудной жизненной ситуации в метафорах и социальной фрустрированностью. *Экспериментальная психология*, 13(3), 143–155. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130311>
Alperovich, V.D. (2020). Coping strategies of the subject in connection with images of difficult life situations in metaphors and social frustration. *Experimental Psychology*, 13(3), 143–155. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130311> (In Russ.).
3. Белинская, Е.П., Агадуллина, Е.Р. (2020). Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации. *Социальная психология и общество*, 11(1), 92–106.
Belinskaya, E.P., Agadullina, E.R. (2020). Experiencing relative deprivation as a factor in avoiding coping strategies in online communication. *Social Psychology and Society*, 11(1), 92–106. (In Russ.).
4. Белинская, Е.П. (2022). Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*, 24(6), 760–771.
Belinskaya, E.P. (2022). Coping with Difficulties in an Era of Uncertainty and Global Risks: Main Research Trends. *Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 24(6), 760–771. (In Russ.).
5. Белинская, Е.П. (2023а). Личностные и социально-психологические ресурсы совладания юношества с трудными жизненными ситуациями в современном цифровом обществе. *Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование*, 4, 16–31.
Belinskaya, E.P. (2023). Personal and socio-psychological resources of youth coping with difficult life situations in modern digital society. *Bulletin of RGGU. Series: Psychology. Pedagogy. Education*, (4), 16–31. (In Russ.).
6. Белинская, Е.П., Авазматова, Ф.Х. (2023б). Взаимосвязь гендерных стереотипов и совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*, 25(5), 635–644.
Belinskaya, E.P., Avazmatova, F.Kh. (2023). The Relationship between Gender Stereotypes and Coping with Difficult Life Situations. *Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 25(5), 635–644. (In Russ.).
7. Бён-Чоль, Хан. (2023). Общество усталости. Негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива / пер. с нем. А.С. Салина, предисловие и научная редакция А.В. Павлова. М.: Издательство АСТ, 2023.
Byung-Cheol, Han. (2023). The Society of Fatigue. Negative Experiences in an Era of Excessive Positivity / Translated from German by A.S. Salin, Foreword and Scientific Editing by A.V. Pavlov. Moscow: AST Publishing House, 2023. (In Russ.).
8. Бехтер, А.А. (2025). Первичная адаптация русскоязычной версии Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности. *Экспериментальная психология*, 18(2), 187–205. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180211>

- Bekhter, A.A. (2025). Primary adaptation of the Russian version of the Utrecht Proactive Coping Competence Scale. *Experimental Psychology*, 18(2), 187–205. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180211> (In Russ.).
9. Битюцкая, Е.В. (2020). Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации. *Вопросы психологии*, 66(3), 116–131.
Bityutskaya, E.V. (2020). The structure and dynamics of the image of a difficult life situation. *Voprosy Psikhologii*, 66(3), 116–131. (In Russ.).
10. Битюцкая, Е.В. (2022a). Проблема циклической динамики копинга: характеристики процесса и методические решения. *Вопросы психологии*, 68(1), 57–72.
Bityutskaya, E.V. (2022). The Problem of Cyclic Dynamics of Coping: Process Characteristics and Methodological Solutions. *Voprosy Psikhologii*, 68(1), 57–72. (In Russ.).
11. Битюцкая, Е.В. (2022b). Успешность копинга. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 19(2), 382–404.
Bityutskaya, E.V. (2022). Coping success. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 19(2), 382–404. (In Russ.).
12. Битюцкая, Е.В., Кунашенко, М.И. (2024). Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология, 47(1), 31–62.
Bityutskaya, E.V., Kunashenko, M.I. (2024). The Desire for Difficulty as a Type of Perception of Life Situations. *Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology*, 47(1), 31–62. (In Russ.).
13. Гилович, Т., Росс, Л. (2019). Наука мудрости. М.: Individuum.
Gilovich, T., Ross, L. The science of wisdom. Moscow: Individuum. (In Russ.).
14. Гришина, Н.В. (2024). Идентичность как проявление целостности личности. *Социальная психология и общество*, 15(4), 12–24.
Grishina, N.V. (2024). Identity as a manifestation of personality integrity. *Social Psychology and Society*, 15(4), 12–24. (In Russ.).
15. Емельянова, Т.П. (2023). Функции коллективных чувств в общественной жизни. Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований (с. 477–480). М.: ИП РАН.
Emelianova, T.P. (2023). Functions of Collective Feelings in Social Life. Man, Subject, Personality: Prospects for Psychological Research (pp. 477–480). Moscow: IP RAS. (In Russ.).
16. Иллуз, Е. (2020). Почему любовь ранит? Социологическое объяснение / пер. с нем. С.В. Сидоровой. Москва; Берлин: Директмедиа Паблишинг.
Illuz, E. (2020). *Why Does Love Hurt? A Sociological Explanation* / Translated from German by S.V. Sidorova. Moscow; Berlin: Directmedia Publishing. (In Russ.).
17. Крюкова, Т.Л., Гушина, Т.В. (2015). Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.
Kryukova, T.L., Gushchina, T.V. Culture, Stress, and Coping: Sociocultural Contextualization of Coping Behavior. Kostroma: N.A. Nekrasov Kostroma State University. (In Russ.).
18. Крюкова, Т.Л., Сапоровская, М.В., Хазова, С.А. (2017). Совладание с трудностями и жизненный стиль современника. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология, 23(1), 91–96.
Kryukova, T.L., Saporovskaya, M.V., Khazova, S.A. (2017). Coping with Difficulties and the Lifestyle of a Contemporary Person. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya*, 23(1), 91–96. (In Russ.).
19. Крюкова, Т.Л., Екимчик, О.А., Опекина, Т.П. (2019). Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома: Изд-во КГУ.

- Kryukova, T.L., Ekimchik, O.A., Opekina, T.P. (2019). *Psychology of Coping with Difficulties in Close (Interpersonal) Relationships*. Kostroma: KSU Publishing House. (In Russ.).
20. Куфтяк, Е.В., Бехтер, А.А., Филатова, О.А., Газзаева, Н.М., Сиукаева, Е.Г. (2023). Предикторы проактивного преодоления на этапе ранней взрослости: кросс-культурное исследование. *Клиническая и специальная психология*, 12(2), 164–191. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120208>
- Kuftyak, E.V., Bekhter, A.A., Filatova, O.A., Gazzaeva, N.M., Siukaeva, E.G. (2023). Predictors of Proactive Coping in Early Adulthood: A Cross-Cultural Study. *Clinical and Special Psychology*, 12(2), 164–191. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120208> (In Russ.).
21. Леонтьев, Д.А. (2025 а). 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*, 46(1), 5–13. (In Russ.).
22. Леонтьев, Д.А. (2025 б). 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*, 46(2), 5–12. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S0205959225020014>
23. Львова, Е.Н., Шлягина, Е.И., Митина, О.В. (2018). Предикторы совладающего поведения. *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* (с. 425–441). Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Издательский дом ЯСК.
- Lvova, E.N., Shlyagina, E.I., Mitina, O.V. (2018). Predictors of Coping Behavior. *Mobilis in mobili: Personality in an Era of Change* (pp. 425–441). Ed. by A.G. Asmolov. Moscow: YASK Publishing House. (In Russ.).
24. Марцинковская, Т.Д., Полева, Н.С., Хорошилов, Д.А. (2024). *Психология повседневности*. М.: МИП.
- Martsinkovskaya, T.D., Poleva, N.S., Khoroshilov, D.A. (2024). *Psychology of Everyday Life*. Moscow: MIP. (In Russ.).
25. Нестик, Т.А. (2025). *Коллективный образ будущего: социально-психологический анализ*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Nestik, T.A. (2025). *The Collective Image of the Future: A Socio-Psychological Analysis*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
26. Петраш, М., Стрижицкая, О., Муртазина, И., Вартанян, Г., Шукин, А. (2021). Отношение к одиночеству: поведенческие стратегии как ресурсы преодоления. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 11(4), 341–355.
- Petrash, M., Strizhitskaya, O., Murtazina, I., Vartanyan, G., Shchukin, A. (2021). Attitude towards Loneliness: Behavioral Strategies as Coping Resources. *Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology*, 11(4), 341–355. (In Russ.).
27. Рассказова, Е.И. (2022). Возможности диспозиционной и ситуативной оценки копинг-стратегий (на примере применения общей и специфичной для пандемии версий методики COPE). *Экспериментальная психология*, 15(1), 204–219.
- Rasskazova, E.I. (2022). Possibilities of dispositional and situational variants of coping strategies assessment (on the model of general and pandemic-specific versions of COPE). *Experimental Psychology (Russia)*, 15(1), 204–219. (In Russ.).
28. Секацкая, Е.О. (2024). Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными

- характеристиками. *Мир науки. Педагогика и психология*, 12(1). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf>
- Sekatskaya, E.O. (2024). Study of the Relationship between Proactive Coping Strategies and Emotional State, Time Perspective, and Personal Characteristics. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 12(1). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf> (In Russ.).
29. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко (2008). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
Coping Behavior. Current State and Prospects / edited by A.L. Zhuravlev, T.L. Kryukova, E.A. Sergienko (2008). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
30. Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абьюза до токсичности (2022). М.: Individuum.
Complex Feelings. A Conversation Guide for the New Reality: From Abuse to Toxicity (2022). Moscow: Individuum. (In Russ.).
31. Сулим, О.С. (2024). Событийная временная перспектива будущего как адаптационный ресурс в условиях глобальных кризисов. *Психологические исследования*, 17(93). URL: <https://psystudy.ru>
Sulim, O.S. (2024). Event-based time perspective of the future as an adaptive resource in the context of global crises. *Psychological Research*, 17(93). URL: <https://psystudy.ru> (In Russ.).
32. Хорошилов, Д.А., Белинская, Е.П., Лягузова, В.В. (2021). Качественные методы в изучении культурной детерминации совладания: проблемы и перспективы. Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование, 1, 12–27.
Khoroshilov, D.A., Belinskaya, E.P., Lyanguzova, V.V. (2021). Qualitative Methods in the Study of Cultural Determinants of Coping: Problems and Prospects. *Bulletin of RGGU. Series: Psychology. Pedagogy. Education*, 1, 12–27. (In Russ.).
33. Хорошилов, Д.А. (2024). Социальное познание и социальный контекст: новое прочтение научного наследия Г.М. Андреевой. *Национальный психологический журнал*, 19(3), 20–30.
Khoroshilov, D.A. (2024). Social Cognition and Social Context: A New Reading of the Scientific Legacy of G.M. Andreyeva. *National Psychological Journal*, 19(3), 20–30. (In Russ.).
34. 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>
35. Chang, O.D., Batra, M.M., Premkumar, V., Chang, E.C., Hirsch, J.K. (2020). Future orientation, depression, suicidality, and interpersonal needs in primary care outpatients. *Death studies*, 44(2), 98–104.
36. Couples coping with stress. Emerging Perspectives on Dyadic Coping (2005) / Ed. by Revenson T.A., Kayser K., Bodenmann G. APA: Washington, DC.
37. 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>
38. Holman, E.A. (2015). Time Perspective and Social Relations: A Stress and Coping Perspective. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.) *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 419–436). Cham: Springer International Publishing.
39. Greenglass, E., Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being. *European Psychologist*, 14(1), 29–39.

40. Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–92.
41. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
42. Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247.
43. Moeller, R.W., Seehuus, M., Simonds, J., Lorton, E., Randle, T.S., Richter, C., Peisch, V. (2020). The differential role of coping, physical activity, and mindfulness in college student adjustment. *Frontiers in Psychology*, 11.
44. Weber, H. (2003). Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 133–153.
45. Wong, P.T.P., Wong, L.C.J. (Eds.) (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_11

Информация об авторах

Елена Павловна Белинская, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной психологии, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3057-5273>, e-mail: elena_belinskaya@list.ru

Information about the authors

Elena P. Belinskaya, Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3057-5273>, e-mail: elena_belinskaya@list.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 30.09.2025

Поступила после рецензирования 14.11.2025

Принята к публикации 05.12.2025

Опубликована 30.12.2025

Received 2025.09.30

Revised 2025.11.14

Accepted 2025.12.05

Published 2025.12.30