

УДК 159.9

СОВЛАДАНИЕ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ. ЧАСТЬ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ¹

© 2025 г. Д. А. Леонтьев^{1,*}

¹ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»;
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Россия.

*Доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации.

E-mail: dleontiev@hse.ru

Поступила 16.08.2024

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению современного состояния проблематики совладания с трудными жизненными ситуациями через призму методологической критики Л.И. Анцыферовой. Проанализированы различные взгляды на специфику трудных ситуаций, порождающих реакции совладания, показана их связь с понятием пограничной ситуации К. Ясперса, характеризующейся необходимостью изменений. Рассмотрено соотношение конструктов копинга и совладания, а также копинга и психологической защиты. В качестве обобщающего теоретического контекста, охватывающего все рассматриваемые процессы, предлагается контекст саморегуляции, частным случаем которого выступают процессы совладания.

Ключевые слова: совладание, трудные жизненные ситуации, пограничные ситуации, изменение, саморегуляция, ресурсы, копинг, резилентность, психологическая защита, посттравматический рост.

DOI: 10.31857/S0205959225010014

ВВЕДЕНИЕ

Одна из важных проблемных областей, введением которых в отечественный научный оборот мы обязаны Людмиле Ивановне Анцыферовой, — это проблематика совладания с трудными ситуациями. С 1970-х гг. эта проблематика породила большой поток работ на Западе, а через некоторое время и у нас. Проблема совладания пришла на смену классическому понятию психологической защиты, берущему начало в поздних работах З. Фрейда, но быстро вышедшему за пределы психоанализа; дискуссии о соотношении конструктов защиты и совладания длятся до сих пор. В свою очередь, в последнее десятилетие проблема совладания постепенно уступает сцену новому, более обобщенному конструкту, описывающему соответствующую феноменологию — конструкту регулирования эмоций, или эмоциональной регуляции (*Emotion regulation*) [15].

Л.И. Анцыферова выделяет два основных методологических дефекта, характерных для исследова-

ований совладания с трудными жизненными ситуациями [1]. Первый — это фрагментарность исследований: каждое исследование проводится в достаточно узком контексте, разные контексты между собой не связываются, в результате получается многообразие понятий из разных контекстов, которые недостаточно интегрированы между собой. Второй методологический дефект — упрощенное определение самих трудных жизненных ситуаций, понимание того, о каких ситуациях идет речь.

Оба указанных методологических дефекта сохраняются и поныне; более того, их трудно рассматривать по отдельности, поскольку они тесно связаны между собой. Справедливый упрек Л.И. Анцыферовой в фрагментарности различных контекстов исследований относится к проблеме ситуаций точно так же, как и к классификации соответствующих процессов. Кроме того, еще одной методологической проблемой, также переплетенной с двумя предыдущими, выступает необходимость расширения постановки вопроса за пределы собственно конструкта совладания и необходимость анализа его соотношения с другими родственными конструктами. Противостояние ситуациям, так или иначе нарушающим или

¹ Статья подготовлена в ходе работы в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ).

угрожающим нарушением устойчивости личности и деятельности субъекта, исторически описывалось в разных теоретических контекстах и разных понятиях, соотношение которых с конструктом копинга продолжает оставаться дискуссионным. Мы имеем в виду прежде всего исследования таких родственных между собой явлений, как психологические защиты, копинги, резилентность и посттравматический рост (подробнее см. ниже). Мы предполагаем, что все перечисленные процессы связаны между собой, и ставим задачу выстроить единую модель, в которой все они нашли бы свое место в едином контексте как специфические элементы единой системы. Эта задача осложнена неоднозначностью трактовок и определений многих ключевых понятий и разнообразием их теоретических контекстов.

Цель данной статьи, таким образом, состоит в том, чтобы проанализировать сквозь призму методологической критики Л.И. Анцыферовой современное состояние проблематики совладания в широком значении термина. Мы ставим следующие вопросы для теоретического анализа: 1) Как содержательно определить специфику ситуаций, запускающих процессы совладания? 2) Как соотносятся между собой понятия “копинг” и “совладание” как его русскоязычный аналог? 3) Какие существуют варианты описания процессов реагирования субъекта на нежелательные ситуации, и как они соотносятся между собой?

Путь к преодолению обозначенных методологических проблем видится через восстановление единого общего контекста, стержневым конструктом для которого выступает понятие саморегуляции, занимающее все более и более значимое место в современной психологии [10; 11].

ЧЕМ ТРУДНЫ ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ?

Одна из главных сложностей в структурировании представлений о взаимодействии субъекта с трудными жизненными ситуациями состоит в параллельном сосуществовании в этой области разных терминологических систем, порожденных разными контекстами, и вопрос о соотношении между собой терминов из разных контекстов мешает четко представить себе картину соответствующих динамических процессов.

Это относится как к характеристике жизненных ситуаций, порождающих необходимость совладания, так и к самим процессам, разворачивающимся в контексте этих ситуаций.

Начнем с ситуаций, через характеристику которых и определяются процессы совладания. Так,

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает: “*Coping* есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями” [14, с. 21].

Само ключевое понятие, обозначающее тип ситуаций, вызывающих к жизни процессы совладания, широко варьирует: трудные ситуации, проблемные ситуации, стрессовые ситуации, критические ситуации, экстремальные ситуации, вплоть до таких оригинальных авторских конструктов, как “эксклюзивные ситуации” [7] или “трансординарные ситуации” [12]. Все перечисленные типы ситуаций, независимо от используемого для их обозначения термина, характеризуются разрывом непрерывности, нарушением плавного хода событий. Они напрягают субъекта, предъявляют к его активности требования, соответствие которым предполагает повышенный уровень мобилизации его ресурсов. Понятия в этом ряду упорядочены по степени этого напряжения — от сравнительно умеренных трудных и проблемных ситуаций до критических и экстремальных ситуаций, носящих чрезвычайный характер. Ф.Е. Василюк [3] в своей концепции жизненного мира и переживания как преодоления критических ситуаций характеризует критические ситуации разного масштаба как ситуации той или иной невозможности.

Нам не известны попытки соотнести между собой эти понятия, по-разному квалифицирующие ситуации, требующие совладания, но все они, по большому счету, образуют единое поле, восходя, по-видимому, к понятию пограничной ситуации К. Ясперса.

В период между двумя мировыми войнами, период большой неопределенности и осознания невозвратности уже разрушенного старого мира, Карл Ясперс, один из ведущих философов, заложивших основы экзистенциального мышления, ввел понятие пограничных ситуаций. Под ними он понимал такие предельные и крайние ситуации в жизни человека, которые невозможно изменить [20, с. 205], например, столкновение со смертью. Единственное, что человек может сделать, если он не выбирает уклониться и закрыть на них глаза — это вступить в них с открытыми глазами и через конфронтацию с ними стать самим собой, способствовать становлению возможной в нас экзистенции [там же, с. 206].

В сравнительно ранней работе “Психология мировоззрений” (1919) Ясперс рассматривает пограничные ситуации как ситуации, перед которыми пасует мировоззрение, столкновение с фактами, которые разрушают целостность интерпретации мира, и этот мировоззренческий кризис приводит

к обновлению мировоззрения [4, с. 13]. В более поздней работе “Философия” (1932), которую, впрочем, также относят к раннему периоду философского творчества Ясперса, пограничные ситуации предстают как барьер саморазвития человека, который приходится преодолевать, “выходя за границы данности и привычного опыта” (там же); альтернативой является деградация.

Главное, что в пограничных ситуациях кризиса, травмы, краха, разрушения, столкновения с пределом не помогает опора на прошлый опыт, на фиксированные навыки, умения, установки, мировоззрение, черты. Прошлое уже нет, настоящее смутно, будущее вообще неизвестно, “распалась связь времен...”. Системное разрушение мира происходит в любой критической, трагической ситуации такого рода, например, при потере близкого человека — разрушается образ жизни, семейная система, идентичность. Приходится двигаться на ощупь, как слепому с тросточкой, пытаться установить взаимодействие с тем, с чем сталкиваешься. Это и есть то самое бытие-в-мире, *Dasein*, которое не вытекает ни из каких предсуществующих сущностей, а из которого, напротив, постепенно, медленно, с трудом выкристаллизовываются новые сущности. “В пограничной ситуации становится невозможен покой неясности, закрывающий глаза на борьбу, как если бы жизнь была возможна и без нее; невозможен становится слепой фанатизм, готовый утопить экзистенциальное содержание в абстрактных принципах права. В пограничной ситуации существование являет себя незавершенным и незавершенным” [20, с. 245].

Ясперс возвращается к этой теме и в поздней работе “Введение в философию” (1953). Пограничные ситуации — это основные ситуации нашего существования, которые мы не можем изменить: “...я должен умереть, я должен страдать, я должен бороться, я подчинен случайности, я неизбежно вовлекаюсь в вину” [21, с. 18]. Он характеризует пограничные ситуации — смерть, случайность, вину и ненадежность мира — как ситуации познания абсолютного краха, в переживании которого может открыться путь к бытию. “Как он переживет свой крах — от этого зависит, чем этот человек станет” [21, с. 21].

Таким образом, вызов пограничной ситуации связан с невозможностью оставаться на прежней траектории существования. Понятие критических ситуаций [3], как и его перечисленные выше синонимы, также сохраняет в себе, хоть и в ослабленном виде, тот же смысл вызова, разрыва постепенности, необходимости изменений, выхода за пределы данности. Эти ситуации ставят субъекта перед невозможностью оставаться таким, каков он есть, и предъявляют ему

требования к изменениям. Те стратегии, которые люди используют для совладания с этими ситуациями невозможности, представляют собой различные способы реагирования на эти требования к изменению.

«Негативное событие приводит к разрыву сложившихся в сознании систем значений, к разрушению субъективного жизненного мира (*assumptive world*). Глубоко укоренившиеся отношения к миру должны быть перестроены. Однако сознание под влиянием сильного аффекта резко сужается, оно концентрируется лишь на негативных аспектах события. В результате человек оказывается неспособным воспринять те характеристики события и те включающие его связи, которые могли бы помочь ему изменить ситуацию к лучшему. Выработка более эффективной саморегуляции и социальной помощи будут способствовать уменьшению травмирующего воздействия на человека трудной ситуации. Но лишь сам субъект в силах изменить свою индивидуальную “теорию”, сделать ее более реалистичной, переосмыслить выпавшее на его долю несчастье как неотъемлемую часть жизни, а не как незаслуженное наказание судьбы» [1, с. 336].

СОВЛАДАНИЕ И КОПИНГ

Мы привыкли рассматривать понятия “*coping*”, “*coping behavior*”, с одной стороны, и “совладание”, “совладающее поведение”, с другой, как эквивалентные². Однако анализ литературы, посвященной проблемам копингов и совладания, обнаруживает, что это не совсем так.

Авторы понятия “*coping*” Р. Лазарус и С. Фолкман определяют его как “постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы” [25, с. 141; цит. по 13, с. 104]. Операциональным индикатором трудности выступает стресс, и само понятие копинга возникло для описания индивидуальных вариантов реагирования на стресс. Разновидности копингов задаются через перечень “форм поведения”, или “стратегий”, описывающих разнообразные формы реагирования субъекта на стрессовые ситуации, которые вмешиваются в ход его планов и намерений, нарушают их и заставляют его отклоняться от первоначального хода действий. Перечни этих форм реагирования составляют преимущественно индуктивно и отражаются

² В качестве альтернативного перевода термина “*coping*” предлагается также понятие “преодоление” [14], но этот вариант не получил такого широкого распространения.

в опросниках вполне традиционной конструкции, предполагающей самоотчет респондентов задним числом об их реакциях. Поскольку все эти методики основаны на психометрической методологии, они диагностируют устойчиво присущие личности тенденции, имеющие диспозиционную природу, то есть автоматически воспроизводящиеся в повторяющихся разнообразных ситуациях, относящихся к категории трудных, или проблемных. Наиболее известен из них опросник “*Ways of coping*” Р. Лазаруса и С. Фолкман, существующий по крайней мере в трех разных русскоязычных адаптациях; приобретает популярность российская адаптация [16] методики *COPE* Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауб [22], наряду с ними существуют десятки других методик (см. напр. [19, с. 33–34]). Нам не известно ни одной оригинальной российской методики диагностики копингов, не являющейся адаптацией зарубежных аналогов.

Отметим, что далеко не во всех случаях речь идет о формах поведения, даже в широком бихевиористском смысле термина, и далеко не во всех случаях правомерно говорить о стратегиях, поэтому такие распространенные словосочетания как “совладающее поведение” и “стратегии совладания” не вполне корректны. Точнее всего было бы, в духе старого полушуточного определения черт личности как того, что измеряется опросниками личностных черт, определять и копинги как то, что измеряется опросниками копингов. Мы так и будем далее использовать этот термин, а словом “совладание” называть более широкий спектр процессов реагирования на нежелательные ситуации, к которым копинги, разумеется, относятся, но которые к копингам не сводятся. Встает вопрос об уточненном определении того и другого.

В какой степени можно говорить про то, что копинги — это формы поведения? Поведение, по определению — это то, что поддается регистрации с позиции внешнего наблюдателя. Однако известно, что самые сильные, самые мощные механизмы совладания с трудной ситуацией проявляются как раз в тех формах, которые поведенчески никак не проявляются, например, такой широко известный копинг как переосмысление (*reappraisal*) или его частный случай — юмор, который не обязательно проявляется в артикулированных шутках, но иногда ограничивается лишь изменением взгляда на ситуацию, изменением внутреннего отношения при постоянстве внешнего поведения. Как показывает, в частности, В. Франкл [18, с. 174], последний ресурс в самых критических, безнадежных ситуациях обнаруживается в изменении отношения к ним. Таким образом, оказывается невозможно методологически

и терминологически корректно подвести все копинги, не говоря уже о более широко определяемых формах совладания, под категорию поведения. Характерно, что сам Р. Лазарус в своей поздней, итоговой работе [24] не использует по отношению к копингам понятие “поведение”, говоря о копинговых стилях или копинговых стратегиях.

Насколько правомерно обозначать копинги как стратегии? Если под стратегиями понимать, в согласии с общепринятым значением этого слова, долгосрочную устойчивую линию деятельности, которую человек осознанно выбирает при наличии альтернатив, то по отношению к копингам это слово вряд ли уместно. В основном идет речь про шаблонные стереотипы реагирования, которые использует человек обычно неосознанно и даже во многом независимо от того, срабатывают они или нет. Одни и те же стереотипные копинги используются субъектом как автоматизированные операции, а не как осознанные творческие приемы разрешения проблемных ситуаций.

Таким образом, копинги предстают как устойчиво присущие индивиду и срабатывающие автоматически, без участия сознания, стереотипные формы реагирования на ситуации, которые нарушают связность и устойчивость жизнедеятельности. Совладание — это более широкое понятие, охватывающее все возможные психологические реакции на такие ситуации; мы не склонны ограничивать совладание только осознанными действиями и процессами [8]. Совладание включает в себя и копинги, но, конечно, не исчерпывается ими. К определению совладания в широком смысле слова мы вернемся ниже.

ПОМИМО КОПИНГОВ: ПРОЦЕССЫ И УРОВНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТА С КРИТИЧЕСКИМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Исторически наиболее ранними понятиями, описывающими психологические реакции субъекта на столкновение с нежелательными ситуациями, выступают понятия психологической защиты и защитных механизмов личности, которые появились в конце 1920-х — начале 1930-х гг. в поздних работах З. Фрейда, а также в работах А. Фрейд. Эти понятия выражают неосознаваемые реакции субъекта на аспекты реальности, ставящие под угрозу его образ Я и самооценку. Последнее вынуждает его строить картину мира, в большей мере соответствующую “принципу удовольствия”, чем “принципу реальности”. Понятие и классификация механизмов психологической защиты вышли далеко за рамки

психоанализа и сохранялись как рабочее понятие в ряде подходов вплоть до недавнего времени [5; 28].

Лишь существенно позже, в 1960-е — 1970-е гг., в академической психологии в контексте изучения стресса и способов реагирования на него Р. Лазарусом было введено понятие *coping* (копинг). Оно описывало очень схожую феноменологию, хоть и в совершенно ином методологическом контексте, и рассматривалось во многом как замена менее строгому понятию защитных механизмов. Вместе с тем Р. Лазарус сопоставлял между собой процессы защиты и копинга по ряду параметров, таких как различие временной, целевой и социальной направленности этих процессов. “Совладание выступает как процесс конструктивного приспособления, в результате которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются, и ощущается рост собственных возможностей, а это, в свою очередь, ведет к положительной самооценке” [5, с. 281]. Русским переводом этого термина как *совладание* мы обязаны Л.И. Анцыферовой; перевод, безусловно, удачный, но понятие совладание в русскоязычной литературе стало зонтичным, обобщенным, более широким, чем конкретное операциональное понятие копинга, и сегодня их уже нельзя рассматривать как точные взаимные эквиваленты.

Противопоставление копингов как зрелых способов реагирования на стресс или травму и защит как невротических или психотических механизмов адаптации, по мнению Р. Лазаруса, восходит к работам К. Меннингера [26] и Н. Хаан [23] (см. [24, с. 103]). Конструктивный характер совладания, в отличие от психологических защит, вслед за Р. Лазарусом отмечает Ф.Е. Василюк [3]. Схожую позицию занимает и Р.М. Грановская, оперирующая понятиями психологической защиты, преодоления и совладания как несинонимичными. Защита, по ее мнению, представляет собой подсознательные, автоматические процессы, а совладание “...предполагает преодоление осознаваемых стереотипов, которые являются не столько результатом внутренних психических травм, сколько следствием напряжения, возникающего от давления общественных норм на поведение и оценку ситуаций” [5, с. 279]. Промежуточное положение между ними занимает преодоление, которое Р.М. Грановская характеризует как произвольно контролируемые “осознанные варианты снижения влияния подсознательных защит” [5, с. 223]. Вместе с тем “стратегии преодоления нормализуют душевное равновесие человека за счет временного изменения состояния его внутреннего мира, не затрагивающие внешние события, травмирующие человека... Только стратегии совладания...

связаны с изменением внешних обстоятельств и поэтому способствуют долговременному улучшению душевного состояния” [там же, с. 224].

Трехчленное различие предлагают и эмпирически обосновывают Е.А. Сергиенко и И.И. Ветрова [17], наряду с совладанием и психологическими защитами выделяющие категорию контроля поведения, который “охватывает неосознаваемые уровни регуляции поведения и базируется не на особенностях деятельности, а на становлении и реализации индивидуальных ресурсов (способностей человека), т.е. на внутренних психологических механизмах” [25, с. 275]. Мы не будем в рамках данной статьи обсуждать плюсы и минусы вариантов соотношения конструктов, предлагаемых разными авторами, в том числе нами, делая акцент больше на том, что их объединяет. Отметим лишь, что мы не считаем процессы саморегуляции всегда осознанными и не видим противоречия между особенностями деятельности и индивидуальными ресурсами как внутренними психологическими механизмами. В нашем понимании ресурсы интегрированы в структуру деятельности и вне ее не существуют как ресурсы [6].

В 1980-е гг. в психологии развития ребенка появилось понятие *resilience* или *resiliency* (резилентность, резильентность, резилиентность), заимствованное из физики упругих деформаций, где оно означало свойство твердого тела, испытывающего деформирующее механическое воздействие, после прекращения воздействия самопроизвольно восстанавливать первоначальную форму. В психологии этим понятием стали обозначать широко понимаемую способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям. В русскоязычной литературе, помимо нескольких приведенных выше слов-калек, его переводят как упругость, устойчивость, стойкость, жизнеспособность, жизнестойкость и др. Чтобы максимально избежать путаницы, я предпочитаю кальку “резилентность”. Понятие резилентности по сути феноменологическое, оно обозначает скорее наблюдаемый результат, чем теоретически постулируемые процессы и механизмы, поэтому оно хорошо подходит на роль обобщающего понятия, охватывающего разные аспекты и уровни сохранения и восстановления целостности. При этом если столь же обобщенное понятие совладания делает упор на процессах, разворачивающихся в соответствующей ситуации, то понятие резилентности подчеркивает результат, не уделяя большого внимания способам его достижения.

В 1990-е гг. появилось еще одно важное понятие этого ряда, а именно “посттравматический рост” (ПТР) (L. Calhoun, R. Tedeschi), которое выражает взаимодействие субъекта с ситуацией психологической травмы. Посттравматический рост представляет собой парадоксальную реакцию, когда у части (10–20%) людей, испытавших травматический стресс, возникают – не вместо посттравматических реакций, но наряду с ними – позитивные преобразования личности [9]. Понятие ПТР отражает процессы, сходные с резилентностью и совладанием, однако более глубокие, связанные с коренными перестройками личности.

Как можно соотнести между собой близкие по смыслу понятия, но возникшие в разных исторических, теоретических и проблемных контекстах? Здесь представляется уместной аналогия с арифметическими операциями над простыми дробями. Как, например, вычесть $\frac{1}{2}$ из $\frac{2}{3}$? Как известно из школьного курса арифметики, прежде чем совершать арифметические операции, надо трансформировать обе дроби, найдя их общий знаменатель. В нашем случае тоже следует начать с выстраивания общего теоретического и проблемного контекста для всех перечисленных понятий.

СОВЛАДАНИЕ В ПАРАДИГМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ОТВЕТ НА ВЫЗОВ ИЗМЕНЕНИЯ

Искомый общим контекстом, на наш взгляд, выступает объяснительный принцип саморегуляции [10; 11]. Если в XX в. основные усилия психологии были направлены на объяснение механизмов стабильности и устойчивости психологических структур и процессов, то в XXI в. на первый план вышли проблемы целесообразной изменчивости. Современная психология, согласно афористичной формулировке А.Г. Асмолова, – это “история развития изменяющейся личности в изменяющемся мире” [2, с. 412]. Дополнением к ней служит столь же афористичная формулировка Л.И. Анцыферовой “изменить себя, не изменяя себе” [1, с. 341], очень точно описывающая главный вызов, с которым мы сталкиваемся в ситуациях, когда что-то мешает нам быть тем, кто мы на самом деле есть.

Однако еще в середине прошлого века параллельно в нескольких направлениях изучения человека и живых существ постепенно сложились представления о процессах саморегуляции, объясняющих гибкость и изменчивость во взаимодействии человека (и не только человека) с условиями жизни. В соответствии с парадигмой саморегуляции, выступающей

как глобальный объяснительный принцип, жизнедеятельность человека, как и любых других существ, направляется задачами постоянного улучшения актуального состояния, управляемого циклическими коррекциями на основе обратных связей [11]. В теоретической модели личностного потенциала [10] описаны три категории вызовов, которым соответствуют три группы ситуаций, порождающие необходимость тех или иных саморегуляторных действий или процессов. Вызов цели в ситуации достижения порождает необходимость ее достичь, вызов неопределенности в отсутствие однозначной цели порождает необходимость самоопределения и выбора, и вызов сохранения порождает необходимость преодоления неблагоприятных обстоятельств. Этим трем вызовам, или трем классам ситуаций, соответствуют три функциональные подсистемы саморегуляции.

Таким образом, трудные или критические жизненные ситуации порождают необходимость специфических форм саморегуляции, которые и описываются общим термином совладания. Совладание предстает как частный случай саморегуляции. Для нас важно, что трудные, критические и т.п. ситуации несут в себе разного рода невозможности, из которых вытекают требования к изменениям разного рода. Такая ситуация возникает, когда жизнедеятельность субъекта сталкивается с какими-то внешними, не контролируемыми им, неожиданными обстоятельствами, которые нарушают, принуждают его менять курс действий, цели и замыслы. Процессы, разворачивающиеся в ходе совладания с этими ситуациями невозможности, как раз и представляют собой различные возможные способы реагирования на эти требования к изменению.

Как-то раз к автору пришел за консультацией студент юридического факультета. Он писал курсовую о моральном ущербе, и его мучила проблема определения самого понятия морального вреда, или ущерба. В юридической теории любой вред связан с нарушением каких-то фундаментальных прав пострадавшего. Какое фундаментальное право нарушается, когда мы говорим о том, что называется “моральный ущерб”? Вопрос заинтересовал меня. После нескольких обсуждений мы пришли к пониманию того, что есть такое базовое право человека, которое мы обычно не замечаем и не рефлекслируем, воспринимая как что-то само собой разумеющееся, как право человека ставить и преследовать свои цели в той мере, в какой это не нарушает аналогичные права других людей. Тогда моральным ущербом можно назвать создание таких ситуаций, которые мешают субъекту ставить и реализовывать его цели.

Единство процессов совладания и саморегуляции было четко теоретически обосновано Э. Скиннер

и К. Эдж [27]. Они построили мотивационную модель совладания, связанную с основными идеями теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Эта модель будет подробнее раскрыта во второй части данной статьи.

Подытожим проведенный пока анализ. Отталкиваясь от методологической критики Л.И. Анцыферовой, адресованной исследованиям копинговых механизмов в зарубежной психологии, и приняв предложенный ею конструкт совладания как обобщающий, мы рассмотрели, во-первых, основные характеристики того, что принято обозначать как сложные ситуации (а также критические, стрессовые, проблемные, экстремальные и др. ситуации), показав, что все эти конструкты восходят к понятию пограничной ситуации К. Ясперса, главной характеристикой которой выступает неизбежность изменения субъекта. Рассмотрев далее особенности конструирования и применения понятия “копинг”, введенного Р. Лазарусом, мы аргументировали критическое отношение к таким словосочетаниям как “копинговое поведение” и “копинг-стратегии”, показав, что в соответствии с практикой реального употребления этого понятия копинги адекватно рассматривать как автоматизированные шаблонные формы реагирования на критические ситуации; понятия “копинг” и “совладание” соотносятся между собой как частное и общее. Далее мы кратко соотнесли понятия копинга и совладания с другими близкими по смыслу понятиями, предложенными в других контекстах, в частности, понятиями психологической защиты, контроля поведения, резилентности и посттравматического роста. Наконец, с целью восстановления общего контекста, мы пришли к рассмотрению совладания и других процессов реагирования на критические ситуации как частного случая саморегуляции.

Во второй части статьи, помимо раскрытия названной модели, мы представим авторскую многоуровневую теоретическую модель, раскрывающую соотношение между всеми названными процессами в рамках рассмотрения совладания как системы механизмов противодействия неизбежности изменения под давлением критической ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анцыферова Л.И.* Развитие личности и проблемы гегонтопсихологии. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2006. 512 с.
2. *Асмолов А.Г.* Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека. Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Смысл; Академия, 2007. 526 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
4. *Власова О.А.* Антиномизм пограничного опыта в экзистенциально-феноменологической традиции: от философии к нейронаукам и психотерапии // Восьмая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Акрополь, 2024. С. 11–17.
5. *Грановская Р.М.* Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 474 с.
6. *Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. и др.* Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 1. С. 85–121.
7. *Киришаум Э.И., Еремеева А.И.* Психологическая защита. М.: Смысл, 2000. 179 с.
8. *Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2008. С. 55–66.
9. *Леонтьев Д.А.* Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016. С. 144–158.
10. *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как составляющая человеческого потенциала // Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований / Под ред. Л.Н. Овчаровой, В.А. Аникина, П.С. Сорокина. М.: ВЦИОМ, 2023. С. 50–65.
11. *Леонтьев Д.А.* Структура и нарушения саморегуляции деятельности: точка роста культурно-исторической деятельности психологии // Культурно-историческая психология. 2024. Т. 20. № 3. С. 27–35. DOI: 10.17759/chp.2024200303
12. *Магомед-Эминов М.Ш.* Деятельностно-смысловый подход к психологической трансформации личности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009.
13. *Муздыбаев К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 102–112.
14. *Нартова-Бочавер С.К.* “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
15. *Падун М.А.* Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.
16. *Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология.

- Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
17. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2011. С. 275–296.
 18. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
 19. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2008. С. 21–54.
 20. Ясперс К. Философия. Книга 2. Просветление экзистенции. М.: Канон+, 2012. 448 с.
 21. Ясперс К. Введение в философию. Философская автобиография. М.: Канон+ РООИ “Реабилитация”, 2017. 304 с.
 22. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. № 2. P. 267–283.
 23. Haan N. A tripartite model of ego-functioning: Values and clinical research applications // Journal of Nervous and Mental Diseases. 1969. V. 148. № 1. P. 14–30.
 24. Lazarus R.S. Stress and emotion: A new synthesis. NY: Springer, 1999. 342 p.
 25. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer, 1984. 445 p.
 26. Menninger K. Regulatory devices of the ego under major stress // International Journal of Psychoanalysis. 1954. V. 35. № 4. P. 412–420.
 27. Skinner E., Edge K. Self-determination, coping, and development // Handbook of Self-determination Research / Ed. by E. Deci, R. Ryan. Rochester: The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.
 28. Vaillant G.E. Adaptation to life. Boston (MA): Little, Brown, and Co, 1977.

COPING (SOVLADANIE) IN THE CONTEXT OF SELF-REGULATION. PART 1. CONCEPTUAL PROBLEMS AND CHALLENGES³

D. A. Leontiev^{1,*}

¹HSE University;

101000, Moscow, Myasnitskaya str., 20, Russia.

*ScD in Psychology, Professor, Head of International Laboratory for Positive Psychology
of Personality and Motivation.

E-mail: dleontiev@hse.ru

Received 16.08.2024

Abstract. The article is devoted to the consideration of the current state of the problem of coping with difficult life situations through the prism of L.I. Antsyferova’s methodological critique. Various views on the specifics of difficult situations generating coping reactions are analyzed and their connection to K. Jaspers’ concept of borderline situations characterized by the need for change is shown. The relationships between coping constructs, and coping and psychological defense, is considered. Self-regulation is proposed as a general theoretical context encompassing all the processes being considered, with coping processes being a special case.

Keywords: coping, difficult life situations, borderline situations, change, self-regulating, resources, coping strategies, resilience, psychological defense, post-traumatic growth.

REFERENCES

1. Antsyferova L.I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsikhologii. 2nd ed. Moscow: Publ. “Institut psikhologii RAN”, 2006. 512 p. (In Russian)
2. Asmolov A.G. Psikhologiya lichnosti: Kul’turno-istoricheskoe ponimanie razvitiya cheloveka. 3rd ed. Moscow: Smysl; Akademiya, 2007. 526 p. (In Russian)
3. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya. Moscow: Publ. MSU, 1984. 200 p. (In Russian)
4. Vlasova O.A. Antinomizm pogrannichnogo opyta v ekzistentsial’no-fenomenologicheskoi traditsii: ot filosofii k neironaukam I psikhoterapii. In: D.A. Leontiev (Ed.).

³The article was prepared as part of the work within the framework of the Fundamental Research Program of the National Research University “Higher School of Economics”.

- Vos'maya Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noi psikhologii, Materialy soobshchenii. Moscow: Smysl, 2024. P. 11–17. (In Russian).
5. *Granovskaya R.M.* Psikhologicheskaya zashchita. Saint-Petersburg: Rech', 2007. 474 p. (In Russian)
 6. *Ivanova T.Yu., Leont'ev D.A., Osin E.N. et al.* Sovremennye problemy izucheniya lichnostnykh resursov v professional'noi deyatel'nosti. Organizatsionnaya psikhologiya. 2018. V. 8. №1. P. 85–121. (In Russian)
 7. *Kirshbaum E.I., Ereemeeva A.I.* Psikhologicheskaya zashchita. Moscow: Smysl, 2000. 179 p. (In Russian)
 8. *Kryukova T.L.* Chelovek kak sub"ekt sovladayushchego povedeniya. In: A.L. Zhuravlev, T.L. Kryukova, E.A. Sergienko (Eds.). Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2008. P. 55–66. (In Russian)
 9. *Leontiev D.A.* Uday sud'by kak stimuly lichnostnogo razvitiya: fenomen posttravmaticheskogo rosta. In: A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2016. P. 144–158. (In Russian)
 10. *Leontiev D.A.* Lichnostnyi potentsial kak sostavlyayushchaya chelovecheskogo potentsiala. In: L.N. Ovcharova, V.A. Anikin, P.S. Sorokin (Eds.). Chelovecheskii potentsial: sovremennye traktovki i rezul'taty issledovaniy. Moscow: VCIOM, 2023. P. 50–65. (In Russian)
 11. *Leontiev D.A.* Struktura i narusheniya samoregulyatsii deyatel'nosti: tochka rosta kul'turno-istoricheskoi deyatel'nostnoi psikhologii. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2024. V. 20. № 3. P. 27–35. DOI: 10.17759/chp.2024200303(In Russian)
 12. *Magomed-Ehminov M.Sh.* Deyatel'nostno-smyslovoi podkhod k psikhologicheskoi transformatsii lichnosti. ScD Thesis. Moscow, 2009. (In Russian)
 13. *Muzdybaev K.* Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami: teoreticheskii analiz. Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii, 1998. V. 1. № 2. P. 102–112. (In Russian)
 14. *Nartova-Bochaver S.K.* "Coping-behavior" v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti. Psikhologicheskii zhurnal. 1997. V. 18. № 5. P. 20–30. (In Russian)
 15. *Padun M.A.* Regulyatsiya ehmotсии: protsess, formy, mekhanizmy. Psikhologicheskii zhurnal. 2010. V. 31. № 6. P. 57–69. (In Russian)
 16. *Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N.* Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE. Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ehkonomiki. 2013. V. 10. № 1. P. 82–118. (In Russian)
 17. *Sergienko E.A., Vetrova I.I.* Sootnoshenie kontrolya povedeniya, sovladaniya i psikhologicheskikh zashchit. In: A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (Eds.). Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2011. P. 275–296. (In Russian)
 18. *Frankl V.* Chelovek v poiskakh smysla. Moscow: Progress, 1990. 366 p. (In Russian)
 19. *Yaltonskii V.M., Sirota N.A.* Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: razvitie, dostizheniya, problemy, perspektivy. In: A.L. Zhuravlev, T.L. Kryukova, E.A. Sergienko (Eds.). Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2008. P. 21–54. (In Russian)
 20. *Jaspers K.* Filosofiya. Kniga 2. Prosvetlenie ehkzistentsii. Moscow: Kanon+, 2012. 448 p. (In Russian)
 21. *Jaspers K.* Vvedenie v filosofiyu. Filosofskaya avtobiografiya. Moscow: Kanon+ ROOI "Reabilitatsiya", 2017. 304 p. (In Russian)
 22. *Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K.* Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. № 2. P. 267–283.
 23. *Haan N.* A tripartite model of ego-functioning: Values and clinical research applications. Journal of Nervous and Mental Diseases. 1969. V. 148. № 1. P. 14–30.
 24. *Lazarus R.S.* Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer, 1999. 342 p.
 25. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
 26. *Menninger K.* Regulatory devices of the ego under major stress. International Journal of Psychoanalysis. 1954. V. 35. № 4. P. 412–420.
 27. *Skinner E., Edge K.* Self-determination, coping, and development. In: E. Deci, R. Ryan (Eds.). Handbook of Self-determination Research. Rochester: The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.
 28. *Vaillant G.E.* Adaptation to life. Boston (MA): Little, Brown, and Co, 1977.